



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS DE ALTAMIRA
FACULDADE DE MEDICINA**



SOS BEIRADÃO

**ORIENTAÇÕES SOBRE PRIMEIROS SOCORROS PARA
POPULAÇÕES RIBEIRINHAS**





UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS DE ALTAMIRA
FACULDADE DE MEDICINA



SOS BEIRADÃO

ORIENTAÇÕES SOBRE PRIMEIROS SOCORROS PARA
POPULAÇÕES RIBEIRINHAS



Título

SOS Beiradão: orientações sobre primeiros socorros para populações ribeirinhas.

Autoria

Ozélia Sousa Santos: Farmacêutica. Doutora em Farmacologia. Professora Adjunta da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará, Campus Altamira. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Educação na Amazônia - GEPSEA.

Samara Azevedo Gomes: Graduanda em Medicina pela Universidade Federal do Pará, Campus Altamira.

Larissa Sodré Coutinho: Graduanda em Medicina pela Universidade Federal do Pará, Campus Altamira.

Revisão Técnica

Ana Alves De Francesco - Antropóloga.

Érika Fernandes Costa Pellegrino - Médica.

Colaboradores

Dalberto Lucianelli Junior - Enfermeiro. Especialista em Oncologia, Saúde Pública e UTI. Mestrando em Saúde Pública pela Universidade Federal do Pará.

Fernanda Nogueira Valentin Lucianelli - Biomédica. Doutorado e Pós-doutorado em Aquicultura. Professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará, Campus Altamira.

Helane Conceição Damasceno - Enfermeira. Especialista em Saúde da Família, Planificação na Atenção Primária, Urgência e Emergência. Professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará, Campus Altamira. Coordenadora regional Master do SISCAN na Região Xingu.

Ilustrações e Arte

Rogério Cardoso Ferreira

Samara Azevedo Gomes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Santos, Oz lia Sousa

Primeiros socorros no Beirad o: orienta es para popula es ribeirinhas [livro eletr nico] / Oz lia Sousa Santos, Samara Azevedo Gomes, Larissa Sodré Coutinho; ilustra es Rogério Cardoso Ferreira. -- 1. ed. -- Altamira, PA : Universidade Federal do Pará, 2021.

PDF

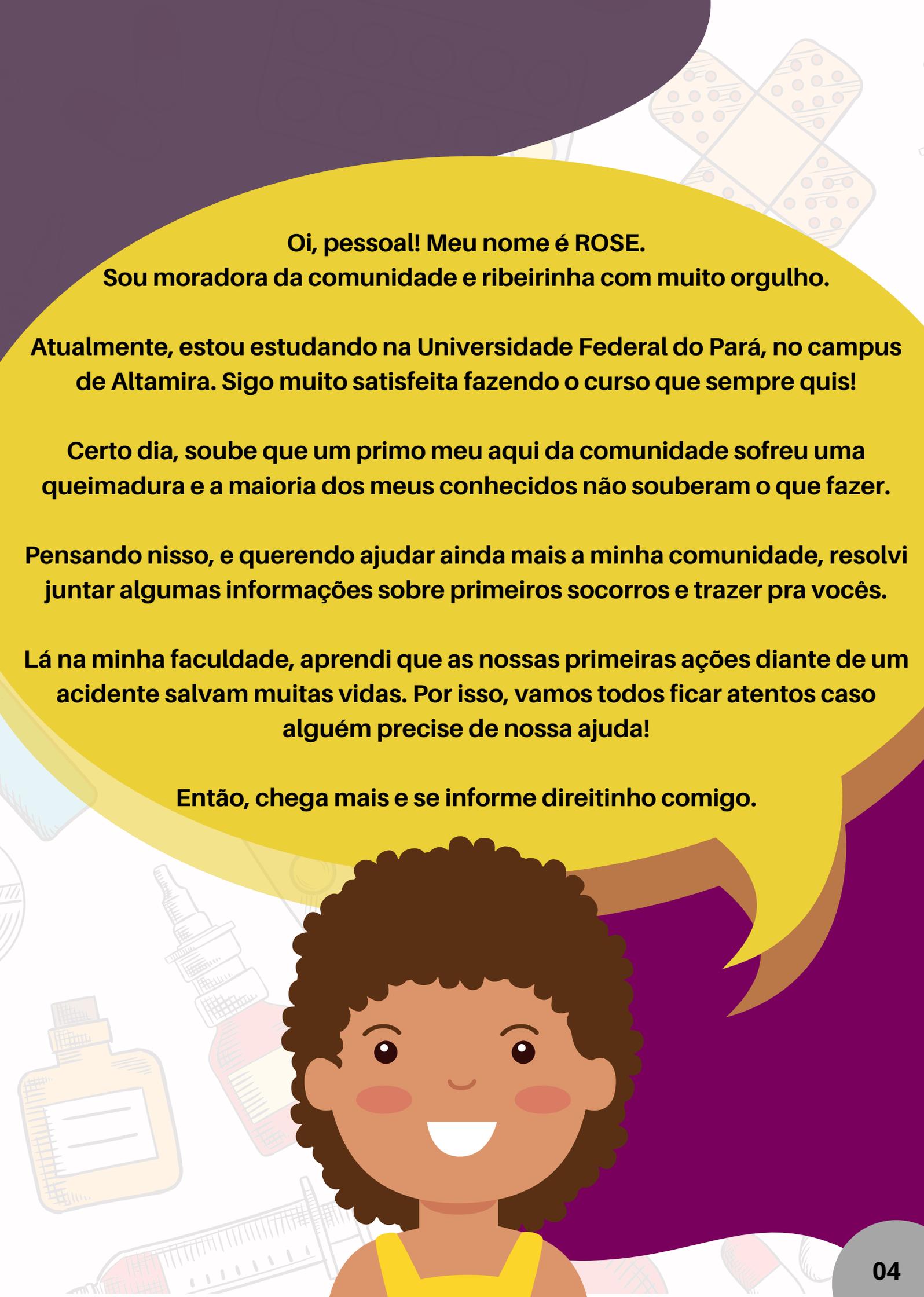
Bibliografia

ISBN 978-65-00-15698-0

1. Acidentes - Brasil - Preven o 2. Primeiros socorros 3. Primeiros socorros - Manuais, guias, etc. 4. Ribeirinhos I. Gomes, Samara Azevedo. II. Coutinho, Larissa Sodré. III. Ferreira, Rogério Cardoso. IV. Título.

21-54242

CDD-363.1257



**Oi, pessoal! Meu nome é ROSE.
Sou moradora da comunidade e ribeirinha com muito orgulho.**

Atualmente, estou estudando na Universidade Federal do Pará, no campus de Altamira. Sigo muito satisfeita fazendo o curso que sempre quis!

Certo dia, soube que um primo meu aqui da comunidade sofreu uma queimadura e a maioria dos meus conhecidos não souberam o que fazer.

Pensando nisso, e querendo ajudar ainda mais a minha comunidade, resolvi juntar algumas informações sobre primeiros socorros e trazer pra vocês.

Lá na minha faculdade, aprendi que as nossas primeiras ações diante de um acidente salvam muitas vidas. Por isso, vamos todos ficar atentos caso alguém precise de nossa ajuda!

Então, chega mais e se informe direitinho comigo.



Caso uma situação como essa aconteça, você saberia agir diante de um acidente?

- Primeiro de tudo é preciso manter a calma. Nada de desespero porque você não nasceu de 3 meses!
- A segunda, verifique se o ambiente é seguro para que você não se torne mais uma vítima.
- Peça para alguém chamar ajuda. Você deve também mandar alguém informar a família da vítima sobre o acontecimento.
- Faça apenas os procedimentos que tiver segurança.
- Por fim, espere ajuda. Não tire a vítima do lugar e só mova ela em caso de necessidade.





O que precisamos ter na caixa de primeiros socorros?

Os materiais são:

Compressas de gaze bem limpas;
Luvas descartáveis;
Rolos de ataduras (aquelas faixas que enrolam os ferimentos);
Esparradrapo;
Tesoura de ponta redonda;
Soro fisiológico;
Lanterna;
Termômetro.



Como se proteger ao prestar socorro?

Olha, é necessário você se proteger também viu!?

Use as luvas descartáveis e caso não tenha, a proteção da mão deve ser feita com algum material limpo que não deixe passar nada, como sacolas plásticas.

Além disso, é bom evitar pegar nos olhos, no nariz e na boca antes de lavar as mãos.

Após ajudar a vítima, lave as mãos e esteja sempre com a carteira de vacinação em dia.

Não vacila!

O que são os sinais vitais?

Antes de qualquer coisa, você precisa saber quais são os sinais vitais e como verificá-los.



Os sinais vitais são aqueles que informam sobre o estado de saúde da vítima. Servem pra ver se a pessoa está bem e com a saúde preservada. Uma das primeiras coisas que você tem que observar é se a vítima está respirando.

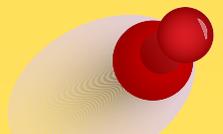
Existem duas maneiras de olhar:

- Na primeira, você observa se o peito do paciente está se movimentando, pois assim, vai ser possível saber se o ar está entrando e saindo dos pulmões da vítima.



- Outra maneira, é colocar os dedos ou o seu rosto próximo ao orifício do nariz da vítima. Dessa forma, você vai conseguir sentir a respiração dela.





Ah, pra saber se a respiração está normal em uma criança, ela precisa respirar de 15 a 30 vezes dentro do intervalo de um minuto. E o adulto faz de 12 a 20 respirações em um minuto. É só pegar um relógio e contar no tempo certo.



Rose, eu entendi direitinho. E qual é o outro sinal vital que eu posso ver?



Francisco, você pode ainda verificar a pulsação da vítima. Para isso, é preciso colocar o seu dedo indicador e o dedo médio no pulso do paciente ou na carótida dele.

PULSO DO PACIENTE

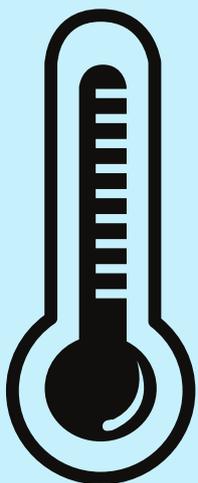


A carótida é uma artéria que fica na região do pescoço e o pulso pode ser visto no punho da mão do paciente, na mesma direção do dedão. Quando você sentir a pulsação, vai contar quantas vezes ela ocorreu dentro de um minuto.



CARÓTIDA DO PACIENTE

Pulsação normal de uma criança: 120 batimentos em um minuto.
Pulsação normal de um adulto: 70 a 80 batimentos em um minuto.



Outro sinal vital que você pode verificar é a temperatura da vítima. Normalmente, varia entre 36°C e 36,5°C.

Para isso é só pegar o termômetro que está dentro da sua caixa de primeiros socorros. É fundamental você possuir um termômetro, afinal, não temos mǎomometro!

Agora, caso o termômetro não esteja disponível, você pode notar a temperatura pegando na pele da vítima e sentindo se está muito fria ou muito quente. Além disso, observe se a pele fica pálida ou arroxeadada.



Tô entendendo tudinho, Rose!
Tem mais algum sinal vital que eu possa observar?

Ótima pergunta, Francisco.
Tem mais um!
Você pode verificar ainda o nível de consciência da vítima.



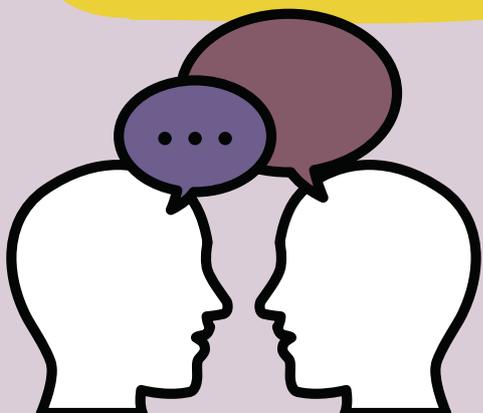
Para fazer isso é muito fácil: basta fazer perguntas e ver se ela responde de forma direta, como por exemplo:

QUAL SEU NOME?

QUANTOS ANOS VOCÊ TEM?

QUE DIA É HOJE?

Você pode, ainda, pedir pra ela apertar sua mão, assim você consegue perceber se ela está entendendo o que está sendo falado.



PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA

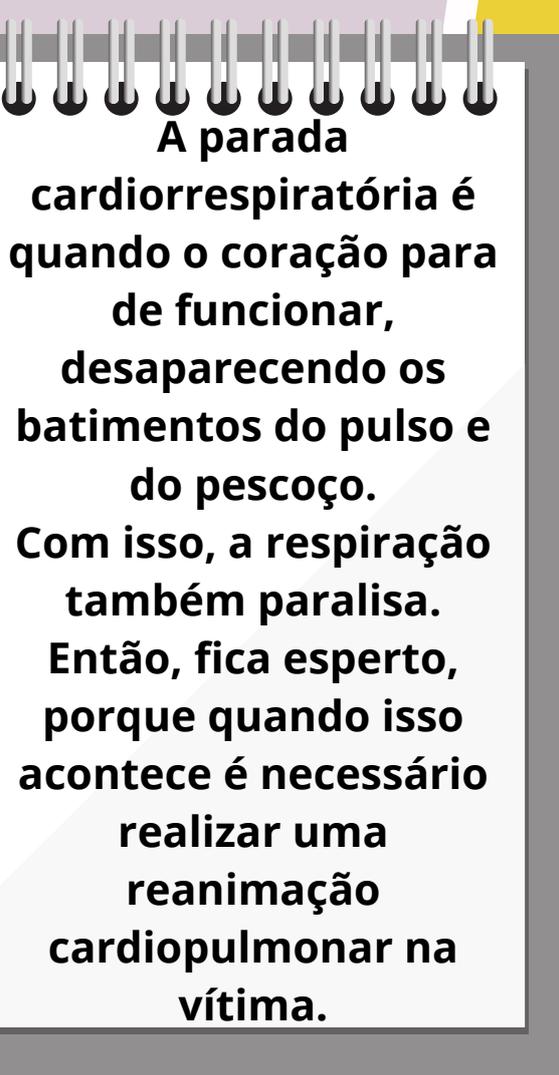


Ei, Tonho. Chega mais aqui...
Deixa eu te fazer uma pergunta:
Você já ouviu falar em parada
cardiorrespiratória?



O que é, Rose?
Como faz isso?

Hum, então tá...
espia bem que essa eu vou
te explicar...

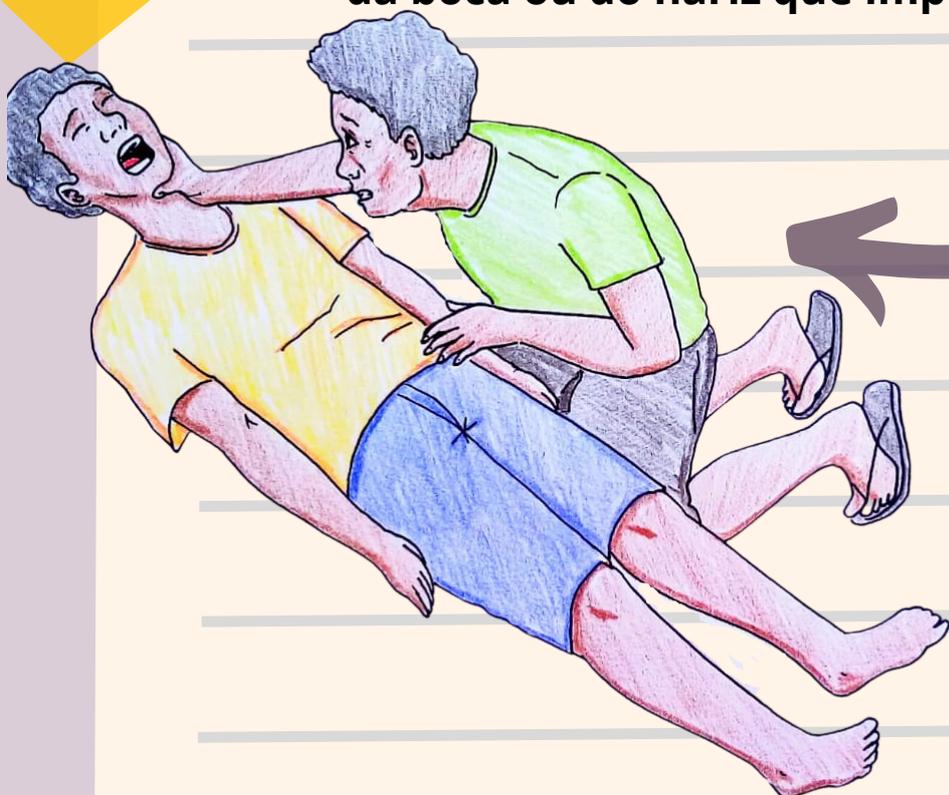


A parada
cardiorrespiratória é
quando o coração para
de funcionar,
desaparecendo os
batimentos do pulso e
do pescoço.
Com isso, a respiração
também paralisa.
Então, fica esperto,
porque quando isso
acontece é necessário
realizar uma
reanimação
cardiopulmonar na
vítima.

Vamos lá!

- Primeiro, veja se o local está seguro, afinal não queremos mais uma vítima, né?
- Segundo, faça perguntas para ver se a vítima responde. Pergunte seu nome, o que aconteceu... Se ela **NÃO** responder, você deve colocá-la de costas (de barriga pra cima) em uma superfície dura e plana, como por exemplo o chão ou uma porta.
- Depois, peça para alguém chamar ajuda. De preferência, chame o enfermeiro ou o líder da comunidade que tenha conhecimento em primeiros socorros.

- Fique de joelhos ao lado do tronco da vítima e verifique se não há alguma coisa no interior da boca ou do nariz que impeça a respiração.



- Analise os sinais vitais da vítima (respiração e pulso).
- Comece a compressão no coração.

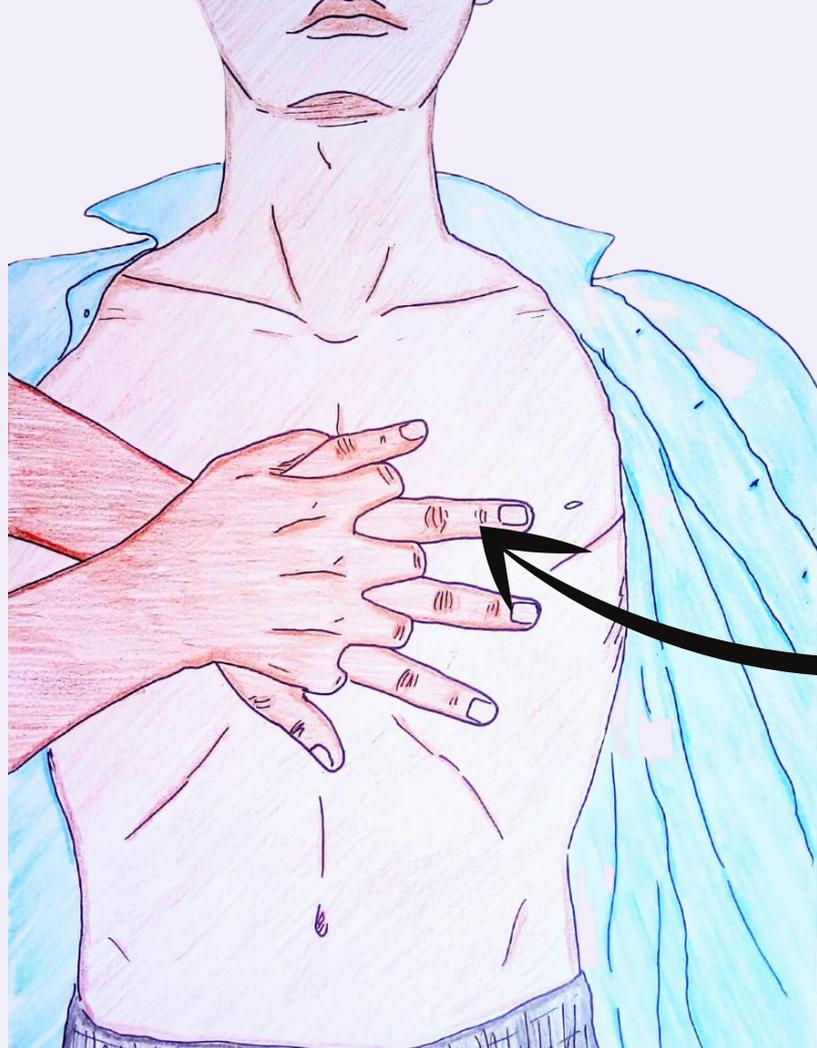
- Depois de fazer a compressão, coloque uma das mãos na testa da vítima e com a outra levante o queixo dela devagar. Respire fundo, encha seu peito de ar e então sopre o ar na boca da vítima devagar até ver o tronco (peito) dela subir. Depois, afaste a sua boca e deixe o tronco descer. Realize esse procedimento duas vezes!



Mas, Rose, como é que eu vou fazer essa compressão no coração?



Calma, Tonho. Eu vou te ajudar.



- Primeiro, você tem que colocar uma mão em cima da outra, entrelaçando os dedos e apoiando a palma de uma das mãos entre os mamilos da vítima.



Sobe

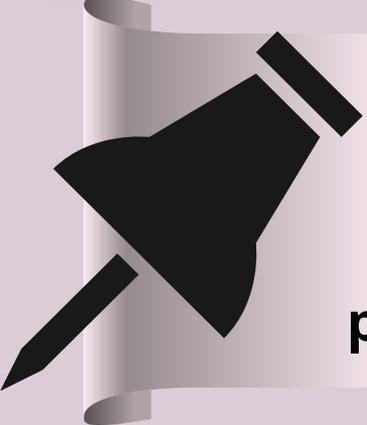
- Depois, empurre o tórax do paciente para baixo. Mas presta atenção, porque o peito da vítima precisa voltar para a posição original a cada movimento.

- Quando você for empurrar o peito da vítima, seus braços devem estar esticados, e você vai utilizar o peso do seu corpo para fazer esse movimento. Faça esse procedimento 30 vezes!





• Após realizar as 30 massagens, faça duas respirações boca a boca e veja se o paciente melhorou - (precisa jogar o ar dentro da boca da vítima).



• Caso NÃO melhore, repita o ciclo de 30 compressões e 2 respirações até a ajuda chegar. E se você ficar muito cansado, pede para algum amigo próximo te ajudar!



Outra coisa, NUNCA dê nada à vítima para beber, cheirar ou comer.



Certo, Rose. Pode deixar comigo! Vou estudar tudinho o que você me falou pra eu não esquecer o que tenho que fazer, caso alguém esteja em parada cardiorrespiratória.

QUEIMADURAS

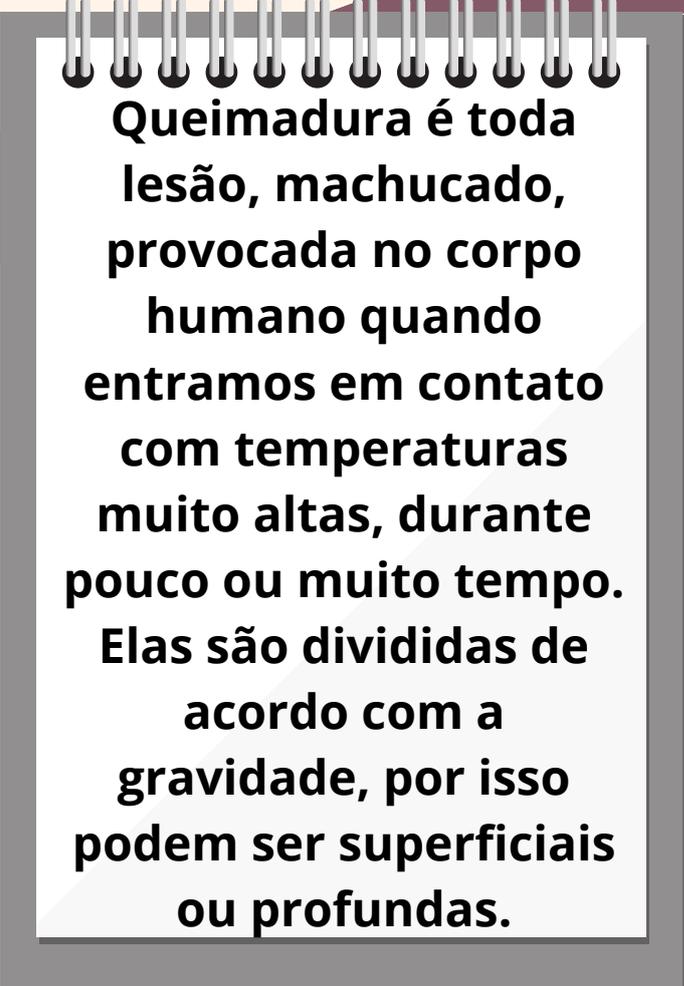


Francisco, estava aqui pensando... e em casos de queimadura, você sabe o que fazer?

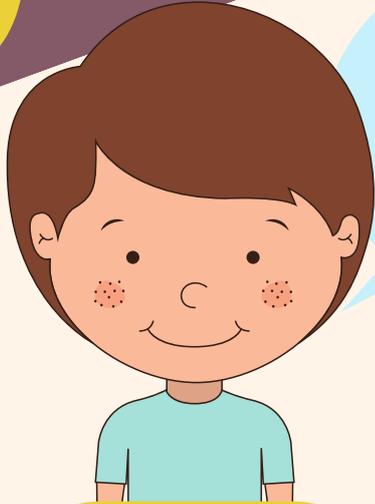


Olha, Rose, eu já ouvi falar que pode passar manteiga ou clara de ovo em cima da queimadura. Tá certo isso?

Não, Francisco! Esse é um erro comum que muita gente faz. Mas antes de dizer o que fazer, vou te explicar o que é queimadura e os diferentes tipos dela.



Queimadura é toda lesão, machucado, provocada no corpo humano quando entramos em contato com temperaturas muito altas, durante pouco ou muito tempo. Elas são divididas de acordo com a gravidade, por isso podem ser superficiais ou profundas.

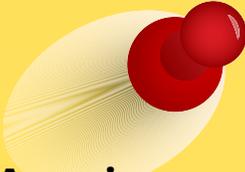


Tô entendendo. E quais são os tipos de queimaduras que existem, Rose?



Vamos lá! São três tipos.

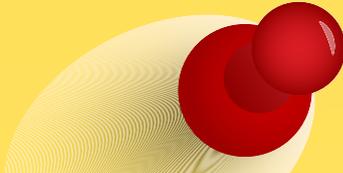
- Queimadura de primeiro grau;
- Queimadura de segundo grau;
- Queimadura de terceiro grau.



A mais comum é a queimadura de primeiro grau.

A pele fica avermelhada, ardida e ressecada.

Acontece quando ficamos muito tempo no sol, ou quando algum líquido quente é derramado na nossa pele.



A queimadura de segundo grau é bem mais grave que a de primeiro grau.

Quando a pessoa se queima, surgem bolhas e a pele costuma ficar rosada. As camadas que têm na pele começam a se soltar e formam feridas avermelhadas que ficam muito doloridas.

Esse tipo de queimadura acontece quando objetos quentes ou líquidos que estão fervendo entram em contato com a pele. Pequenas explosões que soltam faíscas também causam esse tipo de queimadura, como álcool ou gás. Além de ácidos e tintas.

Por isso é sempre bom ter muito cuidado quando for mexer com essas coisas.

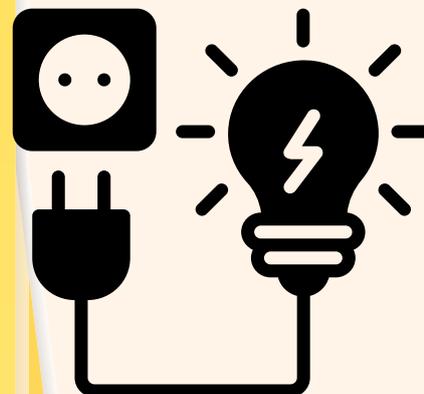




Ainda existe a queimadura de terceiro grau. Esse tipo de queimadura é aquela em que todas as camadas da pele são atingidas, podendo chegar nos músculos, nervos e ossos.

A aparência da pele fica seca, esbranquiçada ou como se tivesse virado carvão. Esse tipo de queimadura não dói muito, porque acontece a destruição dos nervos e daí, a pessoa não sente dor.

Ocorre quando se entra em contato direto com fogo, eletricidade ou líquidos inflamáveis. É muito grave e representa sérios riscos para vítima, pois se não tiver o socorro rápido, a vítima pode acabar morrendo.



EXEMPLOS DOS TIPOS DE QUEIMADURAS:

I

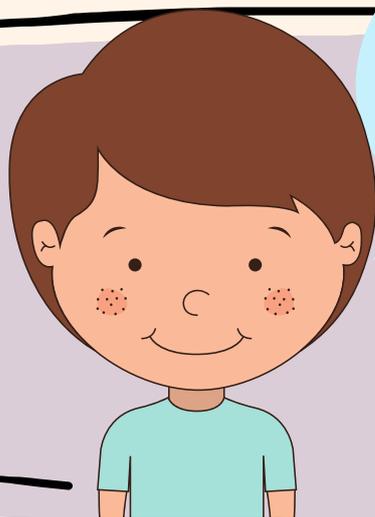


II



III



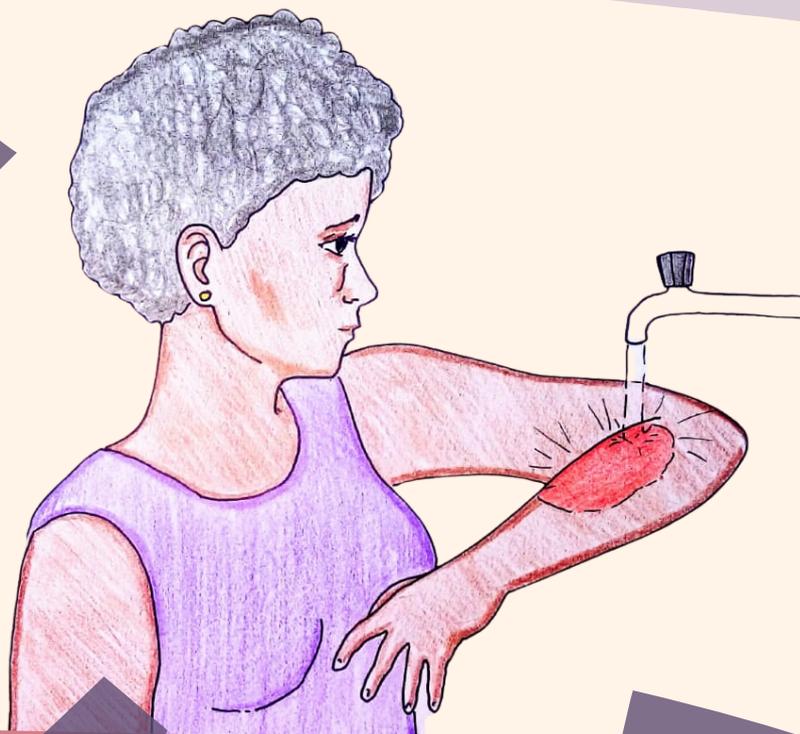


Nossa, Rose! E o que eu faço caso uma pessoa sofra alguma queimadura?

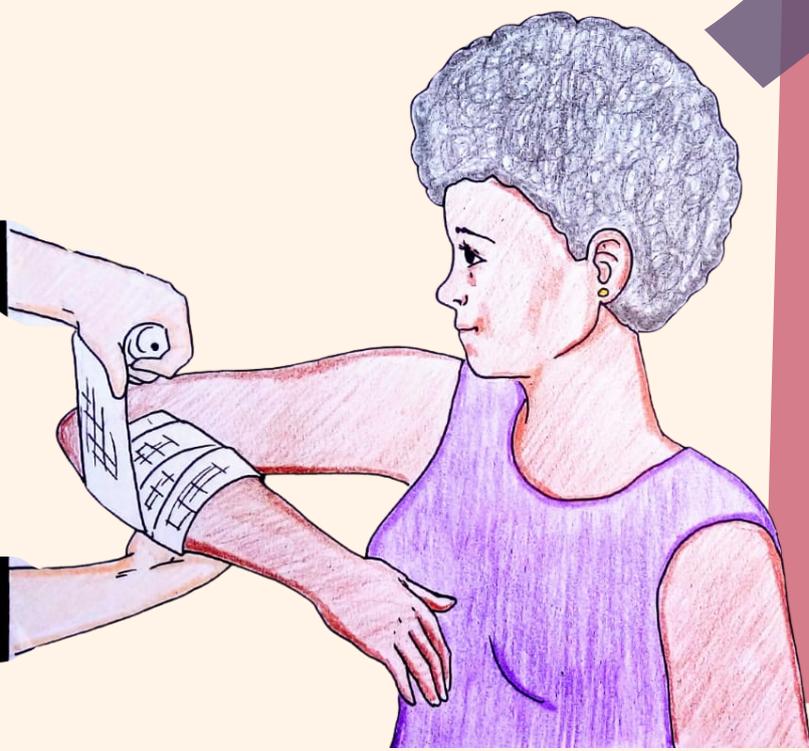
Olha Francisco, eu vou te dar as dicas!



Em qualquer tipo de queimadura, a primeira coisa que tem que ser feita é lavar o local com água da torneira para resfriar o corpo da vítima.



Depois você deve colocar uma compressa ou pano, que esteja limpo e úmido, por cima da queimadura para proteger o local que foi atingido, e providenciar atendimento médico ou chamar alguém da comunidade que seja responsável pelos atendimentos de saúde.





Fiquei com uma dúvida, Rose. Posso passar gelo em cima das queimaduras? E aquelas bolhinhas de água que aparecem... posso furar?



Boas perguntas, Francisco!
Mas a resposta para elas é: NÃO!

Você jamais deve passar gelo, porque ocorre uma geladura, que é uma queimadura provocada por gelo.

E também não se pode furar as bolhas ou tocar na parte queimada, pois se você fizer isso, a queimadura pode virar uma infecção e depois se tornar uma ferida mais difícil de cicatrizar.

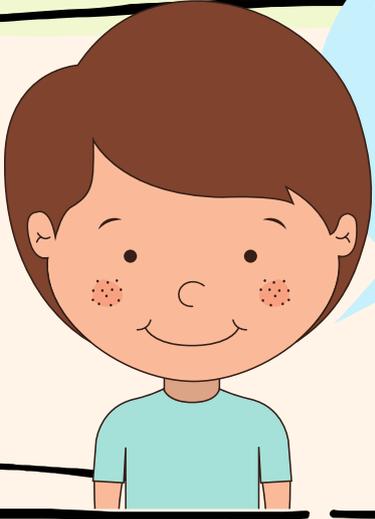


Além de tudo isso, NÃO se deve aplicar outras substâncias em cima da pele, como pasta de dente, vinagre, pomada.

E, se a vítima estiver usando anéis, relógio, cordão, e a queimadura for próxima desses objetos, eles devem ser retirados antes que a área que sofreu queimadura comece a ficar inchada.



ACIDENTE COM ANIMAIS PEÇONHENTOS



Ei, Tonho... nem te conto... Esses dias eu fui calçar meu sapato e quase uma aranha me ferra! Por pouco a danada não me pegou.



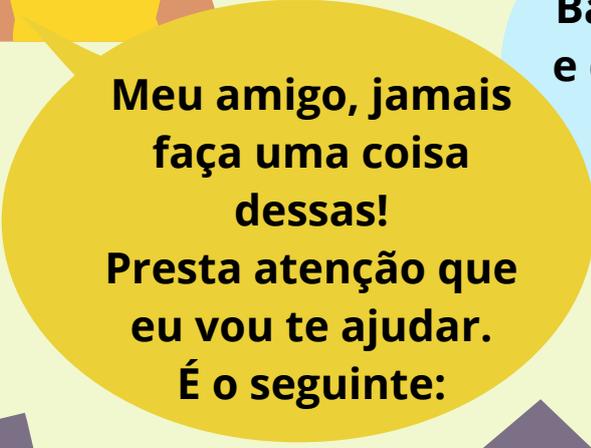
Sério, Francisco? Não to acreditando! Ainda bem que você escapou dessa.



Agora eu quero ver vocês me responderem. Vocês sabem agir quando acontece acidentes com animais peçonhentos (venenosos)?



Essa é fácil, Rose! Basta sugar o veneno e cortar a parte que o animal feriu!



Meu amigo, jamais faça uma coisa dessas! Presta atenção que eu vou te ajudar. É o seguinte:

Leve a vítima imediatamente ao serviço de saúde mais próximo, mas não a deixe caminhar: carregue ela.



TRANSPORTE PELAS EXTREMIDADES



- Não amarre (torniquete), não fure e não corte o local que foi envenenado;

- Não dê nada para a vítima beber;

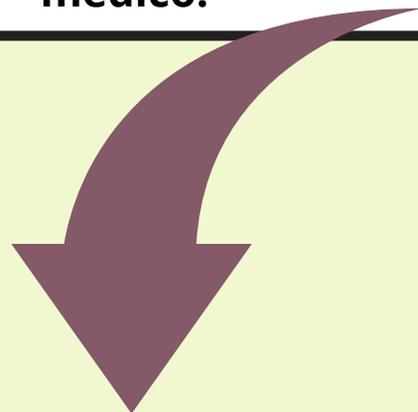
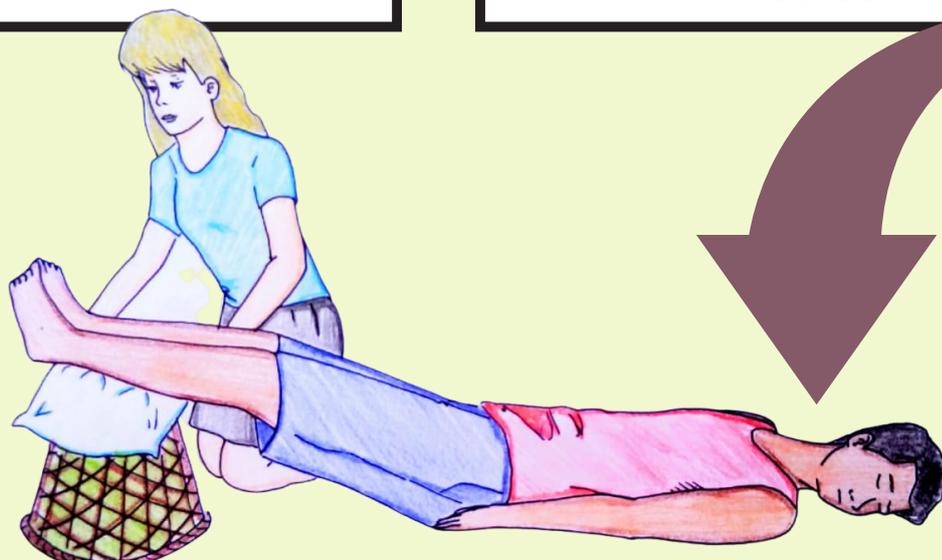
- Não tente sugar o veneno, porque há maiores chances de infecção no local envenenado;

- Não aplique remédios ou ingredientes em cima da ferida da vítima, como pó de café, açúcar ou álcool.

- Se possível, fale ao profissional de saúde sobre as características do animal venenoso: qual o animal, seu tamanho e a cor;

- Lave o local da picada com água e sabão (EXCETO em casos de acidentes com água viva);

- Deixe a vítima em repouso e mantenha o lugar que foi envenenado elevado até a chegada no atendimento médico.



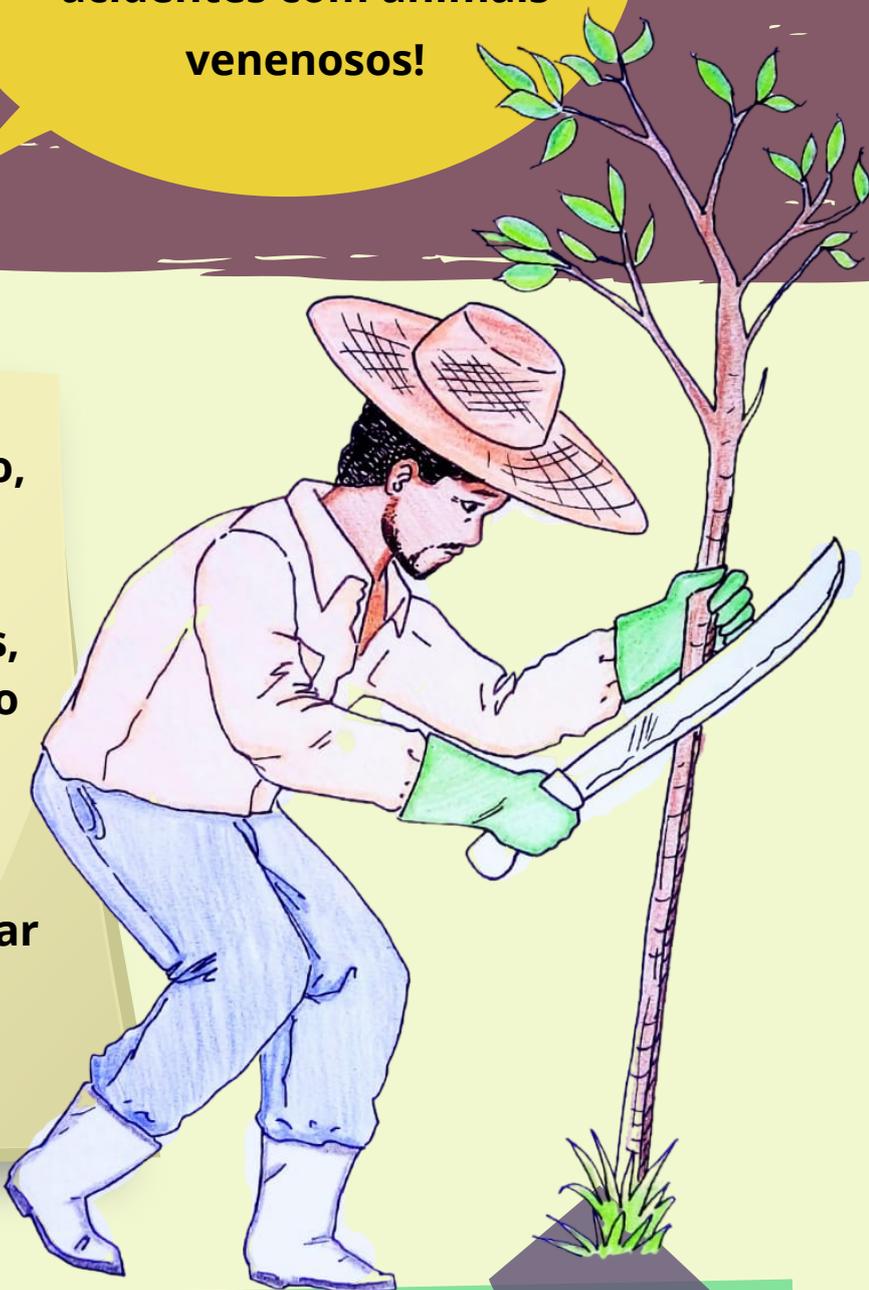


**Agora que o susto passou,
vamos falar sobre como evitar
acidentes com animais
venenosos!**



- **Antes de usar algum objeto, verifique se não há algum animal escondido. Eles podem ficar em toalhas, sapatos, bolsas e até mesmo nas roupas;**

- **Vocês devem proteger o corpo quando forem trabalhar na roça ou andar no mato, usando botas e luvas, por exemplo;**



- **Limpar sempre o terreiro em volta da casa e nos lugares onde costumam passar;**
- **Não acumule lixo;**
- **Tampe os buracos das paredes, coloque tela nas janelas e use mosquiteiro;**
- **Caso você veja algum animal venenoso, muito cuidado! Evite tocar nele!**

AFOGAMENTO

Bem, Francisco e Tonho, já que vocês sabem como se faz uma boa parte dos primeiros socorros, eu vou lançar só mais um desafio. Nos casos de afogamento, o que fazer?

Eita, Rose. Esses casos aparecem aqui na nossa comunidade com certa frequência! Mas deixa eu te falar, a gente sempre leva a vítima para borda do rio e vira ela tentando fazer a água que ela engoliu sair.

Não está completamente errado, mas não é só isso! Existem passos importantes que devem ser feitos e que salvam a vida da vítima. Deixa eu te mostrar:

- Você não deve entrar no rio para salvar alguém, se não souber nadar;
- Mande chamar alguém da comunidade que saiba fazer isso o mais rápido possível;
- Enquanto isso, você pode tentar jogar uma corda, um remo ou um galho para a vítima tentar segurar.



- Peça para alguém chamar o atendimento de emergência o mais rápido possível;



- Caso você esteja dentro de uma canoa, voadeira ou barco pequeno, não tente salvar a vítima dentro dele, no meio do rio, porque o barco pode afundar;
- Por isso, leve a vítima para a beira e comece a salvá-la.



• Quando você chegar com a vítima na beira do rio, vire a cabeça dela para um lado com cuidado e mantenha ela mais baixa do que peito. Isso vai ajudar ela a não vomitar;



• Deite a vítima em um lugar que a água não alcance, para que vocês não sejam levados pela correnteza;

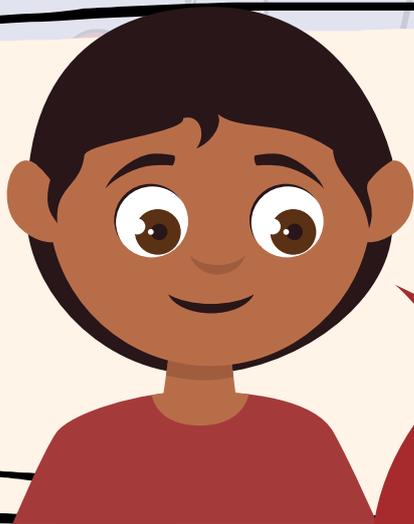
• Verifique a respiração e o pulso da vítima. Esteja pronto para realizar a reanimação nos casos de parada cardíaca ou respiratória.

Lembra que isso já foi ensinado antes, né!? Por isso, é muito importante você aprender tudinho, Francisco.



- Tente não deixar a vítima com a roupa molhada.
- Cubra ela com algum lençol para que a temperatura dela não caia! Mas, você só vai fazer isso depois que tiver certeza que ela está respirando e o seu coração está batendo.





**Nós não sabíamos de
tudo isso.
Muito obrigado, Rose!
Agora já sabemos o que
fazer quando acontecer
algum afogamento.**

**De nada, meninos!
Eu que agradeço a atenção
de vocês.
Agora é só estudar
tudo e, caso alguém
sofra algum tipo de
acidente, vocês já saberão
o que fazer!**



FIM

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. **Manual de Primeiros Socorros**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ, 170 p, 2003.

GANZOLA, Vanessa de Almeida. **Primeiros Socorros**. Disponível em: < <http://cipa.iqsc.usp.br/files/2016/03/Aula-de-Primeiros-Socorros-SENAC.pdf>>. Acesso em: 22/06/2020.

MELO, E.M.C.; GOMES, L.M.X.; MELO, M.C.B.; FERREIRA, A.; VASCONCELLOS, M.C.; MEDEIROS, A.G. **Cartilha Informativa. Projeto Creche das Rosinhas**. Departamentos de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. 2011.

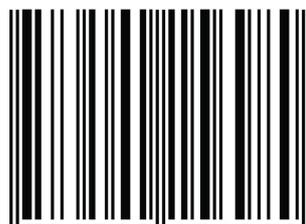
SANTINI, Gislaine Izelli. **Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes Aplicados ao Ambiente Escolar**. Universidade Estadual de Maringá – UEM. Campo Mourão, 2008.

Este material foi produzido para a população ribeirinha do Xingu com o objetivo de divulgar orientações sobre como agir em casos de acidentes.



ISBN: 978-65-00-15698-0

QR



9 786500 156980