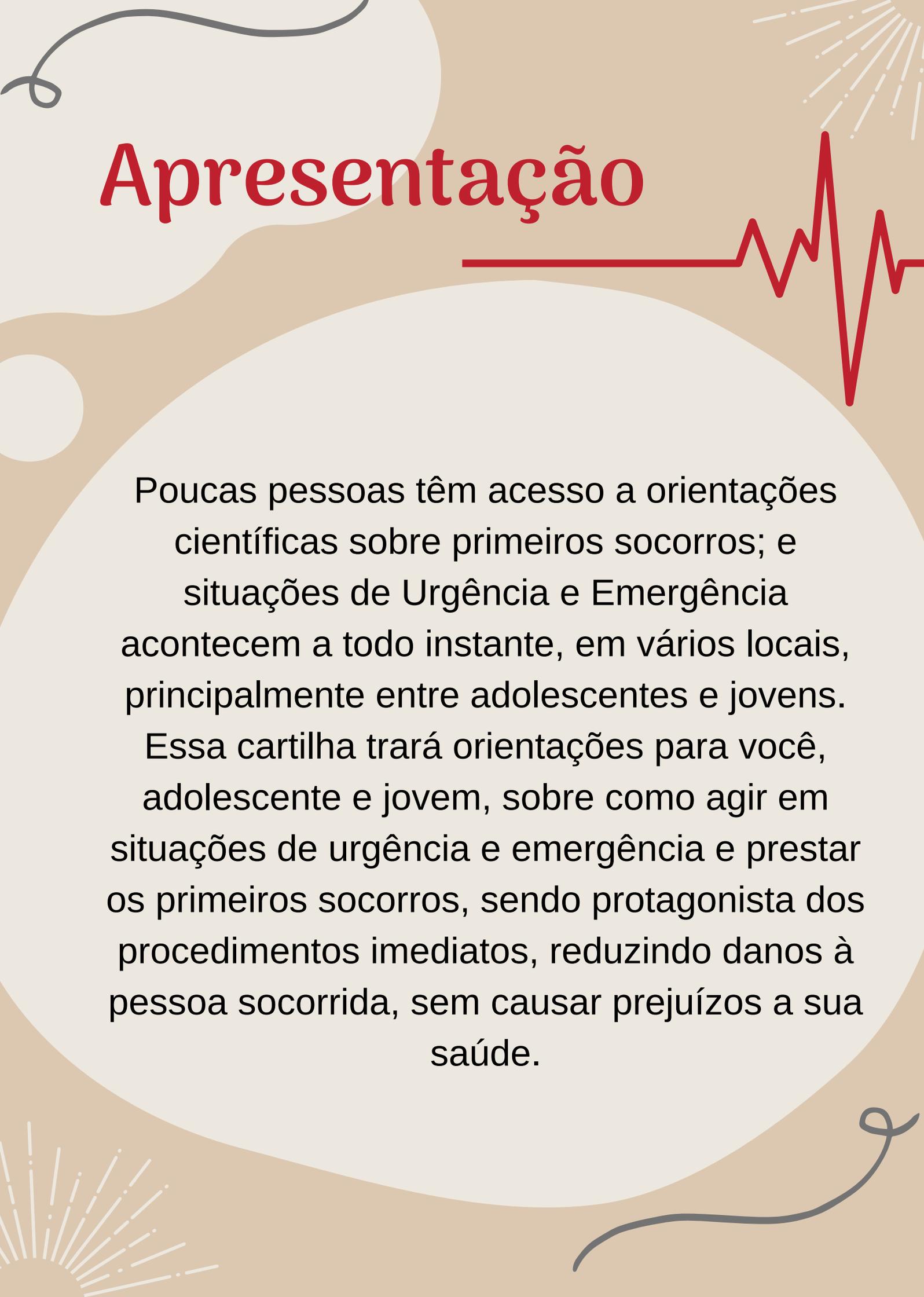


PRIMEIROS SOCORROS: ATUAÇÃO DE ADOLESCENTES E JOVENS



Apresentação



Poucas pessoas têm acesso a orientações científicas sobre primeiros socorros; e situações de Urgência e Emergência acontecem a todo instante, em vários locais, principalmente entre adolescentes e jovens. Essa cartilha trará orientações para você, adolescente e jovem, sobre como agir em situações de urgência e emergência e prestar os primeiros socorros, sendo protagonista dos procedimentos imediatos, reduzindo danos à pessoa socorrida, sem causar prejuízos a sua saúde.

Produto de dissertação do curso de Mestrado Profissional em Saúde da Criança
e do Adolescente - CMPSCA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ - UECE

Elaboração:

Paulo Cesar Teles Correia Júnior
Maria Veraci Oliveira Queiroz

Ilustração, Edição e Diagramação:

Miliany Michelly Barreto de Souza

Apoio:

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

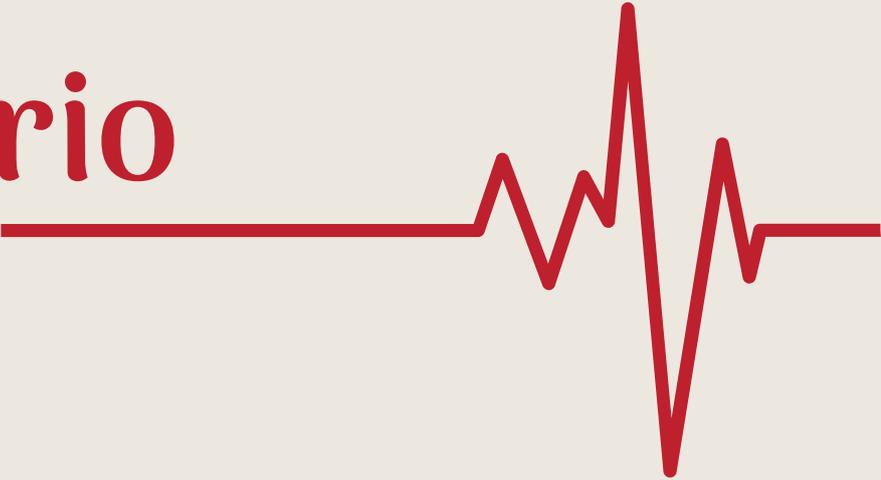
C824a Correia Júnior, Paulo Cesar Teles
Primeiros socorros: atuação de adolescentes e jovens: Cartilha
Digital / Paulo Cesar Teles Correia Júnior;
colaboração de Maria Veraci Oliveira Queiroz; ilustração e
diagramação de Miliany Michelly Barreto de Souza.

1. Primeiros socorros - Cartilha. 2. Jovens e Adolescentes -
Atuação. I. Correia Júnior, Paulo Cesar Teles. II. Queiroz, Maria
Veraci Oliveira. III. Souza, Miliany Michelly Barreto de. IV. Universidade
Estadual do Ceará (UECE). V. Título.

CDD 616.0252
CDU 614.8

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária:
Terezinha Pereira Aguiar CRB-3/1260

Sumário



EM QUE CONSISTE PRIMEIROS SOCORROS?	04
SEMPRE CHAME O SOCORRO	04
PROTEJA-SE	05
AVALIAÇÃO INICIAL	06
PARADA CARDÍACA	07
DESMAIOS	08
CONVULSÕES	08
FERIMENTOS	09
TRAUMAS	10
IMOBILIZAÇÃO E TRANSPORTE	12
HEMORRAGIA.....	12
QUEIMADURAS	14
ENGASGAMENTO.....	16
INTOXICAÇÃO POR ABUSO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS	17
AUTOAGRESSÃO E TENTATIVA DE SUICÍDIO	18
INFORMAÇÕES ADICIONAIS	19
REFERÊNCIAS	20

Em que consiste Primeiros Socorros?

Primeiros Socorros é o atendimento imediato prestado à pessoas em situações de acidentes; mal súbito; ou outras ocorrências imprevistas. O atendimento ocorre ainda no local do acontecimento e pode ser feito por qualquer pessoa que possua habilidades de primeiros socorros.

Adolescentes e jovens são muito expostos a perigos e acidentes graves, por isso aprender sobre primeiros socorros é importante para que os mesmos possam se proteger e salvar outras vidas, caso seja necessário.

Os primeiros socorros têm a função de salvar vidas através de manobras simples, prevenindo a piora da situação e novos acidentes além de manter a vítima segura até a chegada do socorro especializado.

Sempre chame o socorro

Em qualquer situação de perigo a vida chame o socorro ligando para o **192 (SAMU)** e/ou o **193 (Bombeiros)** ou através do aplicativo “**CHAMAR 192**” no celular.

ATENÇÃO: se não tiver habilidade para ajudar, não interfira, você pode piorar o quadro. Chame o Socorro.

Ao comunicar a ocorrência:

- Identifique-se;
- Forneça referências do local do acidente;
- Relate o ocorrido;
- Descreva as condições da vítima;
- Preste o atendimento de acordo com as orientações recebidas.



Proteja-se

Tente ficar calmo! Aja rapidamente, porém respeitando os **seus limites**.
Sua vida é mais importante. Garanta sua segurança.

Antes de iniciar o atendimento, observe e tenha certeza que não há riscos à sua segurança pessoal e das pessoas próximas.

Procure por riscos de desabamento, colisão, explosão, incêndio, sinais de envenenamento, armas, instrumentos perfurocortantes. Isole e sinalize o local, afastando os curiosos. **Cuidado, você pode se tornar outra vítima!**

Evite o contato direto com sangue da vítima. Quando não for possível, podemos utilizar luvas ou uma sacola ou saco plástico. Lave bem as mãos com água e sabão, após prestar os primeiros socorros e evite tocar os olhos, boca ou nariz antes de lavar as mãos.



Avaliação Inicial

Os primeiros socorros sempre se iniciam com a Avaliação Inicial da Vítima.

Essa avaliação é uma sequência de passos que ajuda a identificar os riscos à vida e decidir o que deve ser feito para salvar a vítima.

Chamamos de **A, B, C, D, E** da vida.

A - Em caso de quedas ou pancadas, imobilize o pescoço da vítima. Veja se há algum objeto ou líquido fechando a boca ou nariz, se sim tente retirar.



B – Verifique a respiração; Veja se o peito faz os movimentos de encher e secar os pulmões, ouça e sinta a respiração da vítima.

C - Verifique os batimentos cardíacos da vítima, colocando seus dedos na região do pescoço. Se houver algum sangramento, cubra e aperte com pano limpo.



D - Veja se a vítima está acordada, se responde quando a chamamos, se reage a um beliscão, ou se não responde a nenhum estímulo.

E - Exposição da vítima; retire roupas e sapatos para observar demais lesões.

Transmita confiança, tranquilidade e segurança aos acidentados, informando que o auxílio já está a caminho. Aguarde o socorro no local e só transporte a vítima quando não houver socorro especializado disponível.

Parada Cardíaca

É a parada súbita dos batimentos cardíacos. Ou seja, o coração deixa de funcionar, desaparecendo as pulsações no pescoço. Conseqüentemente, os órgãos vitais ficam sem oxigênio e param de atuar.

Identificando uma PARADA CARDÍACA:

Realize a Avaliação Inicial da vítima (ABCDE) e identifique os seguintes sinais:

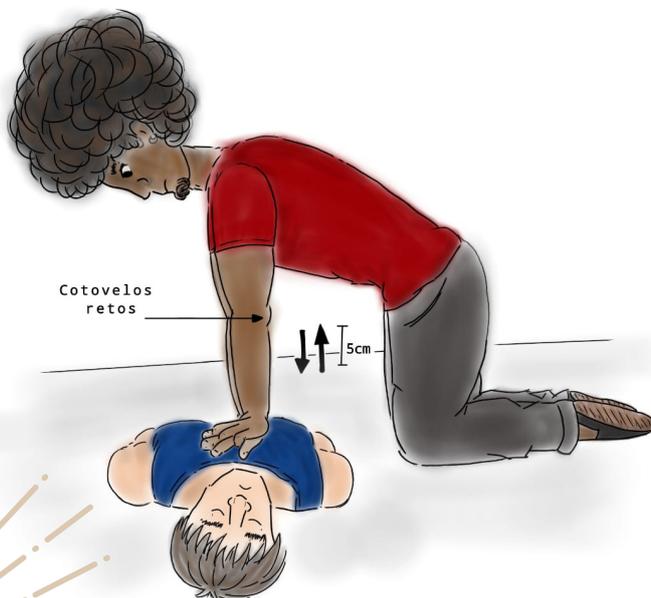
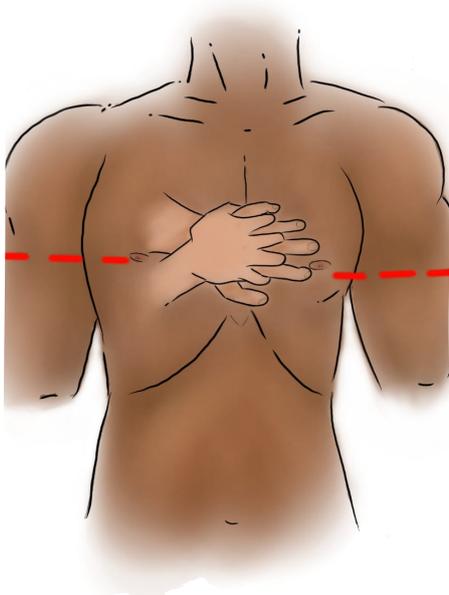
- 1 – A vítima está **Inconsciente**, não responde quando chamamos ou sacudimos.
- 2 – A vítima está sem pulso, ou seja não apresenta pulsações no pescoço.
- 3 – A vítima não respira ou respira com dificuldades.

O que fazer?

Ao identificar que a vítima apresenta os sinais de Parada Cardíaca:

- Peça ajuda e chame o Socorro Especializado, se possível, não perca tempo e peça a outra pessoa para fazer isso;
- Deite a vítima, no chão ou em uma superfície plana e rígida, de barriga para cima;
- Inicie imediatamente as **MASSAGENS CARDÍACAS**:

- Se posicione ao lado da vítima;
- Cruze as mãos uma sobre a outra, entrelaçando os dedos;
- Coloque a base da mão no meio do peito, entre os mamilos;
- Mantenha os braços esticados, **NUNCA** dobre os cotovelos;
- Empurre, **comprimindo**, o tórax da vítima para baixo com o peso do seu corpo. As compressões devem ser rápidas e fortes;
- Em 1 minuto devem ser feitas no mínimo 100 a 120 compressões;
- Cada compressão deve afundar o tórax em no mínimo 5 centímetros e permitir seu retorno total;
- Mantenha as compressões até a chegada do Socorro Especializado ou até a vítima se mover.



Desmaios

É a perda temporária dos sentidos e da força muscular. A vítima pode apresentar palidez; suor frio; fraqueza; tontura; visão embaçada e escura, até chegar ao desmaio e cair desacordada.

O que fazer?

Sempre chame o Socorro Especializado e faça a avaliação inicial da vítima (ABCDE); Deixe o ambiente mais arejado; Eleve e apoie os membros inferiores da vítima, virando a cabeça para o lado; Afrouxe as roupas e cintos e lembre **NUNCA** dê líquido à vítima até a chegada do socorro ou melhora.



Convulsões

São tremores involuntários por todo o corpo ocasionados por uma atividade anormal do cérebro. A vítima pode apresentar contrações e relaxamentos musculares, babar muito, além de liberar urinas e fezes sem controle. É comum em adolescentes e jovens com algumas doenças ou que sofreram pancadas na cabeça.

O que fazer?

- Chame o Socorro Especializado;
- Afastar objetos que possam ferir a vítima;
- Proteja a cabeça, sem imobilizar, mantendo-a lateralizada;
- Limpe com pano limpo a saliva;
- **NUNCA** coloque o dedo ou objetos na boca da vítima;
- **NUNCA** dê líquido à vítima.
- Realize a Avaliação Inicial da Vítima (ABCDE) ao final dos tremores.



Ferimentos



São lesões no corpo que podem ou não romper a pele. Os ferimentos vão desde pequenas manchas roxas e arranhões até perfurações que atingem vasos sanguíneos, músculos, tendões, órgãos e ossos.

Eles são gerados por quedas, mas principalmente pelas agressões físicas bastante comum entre os adolescentes e jovens.

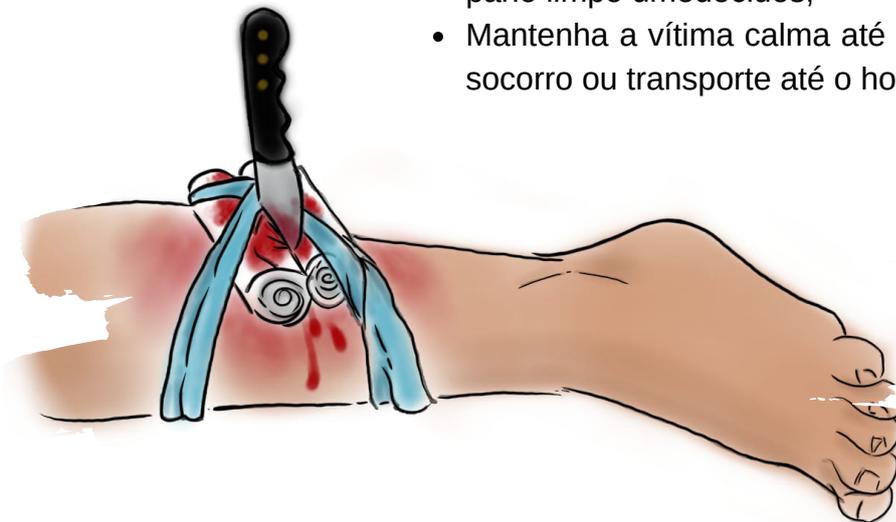
O que fazer?

Ferimentos Superficiais

- Mantenha a calma e tranquilize a vítima;
- Lave o ferimento com água e sabão ou Soro Fisiológico;
- Proteja o ferimento com pano limpo ou gaze sem apertar;
- Se necessário acione o socorro especializado ou procure um pronto socorro;
- NÃO coloque remédios caseiros, pois pode infeccionar.

Ferimentos Penetrantes e Perfurações

- Chame o Socorro Especializado;
- Coloque e pressione um pano limpo ou compressa de gaze sobre cortes profundos e sangramentos;
- NUNCA retirar objetos encravados como facas, pregos, etc.; fixe-os com panos limpos e compressas para não se moverem;
- Se parte de algum órgão interno sair pelo ferimento, NUNCA tente recolocar no interior do corpo. Cubra com plástico ou pano limpo umedecidos;
- Mantenha a vítima calma até a chegada do socorro ou transporte até o hospital.



Traumas

Os traumas atingem bastante o público adolescente e jovem, principalmente durante práticas esportivas, quedas, agressões e acidentes de trânsito. São tipos de traumas:

Torção - É uma lesão que ocorre quando o movimento da articulação ultrapassa o limite normal. O paciente apresenta dor intensa, dificuldade de movimentação, inchaço e vermelhidão.

Contusão - É um forte impacto na superfície do corpo, apresentando manchas roxas e dor no local.

Luxação - É a separação, total ou parcial, de um osso da articulação. Apresentando: Deformidade e movimento anormal, dor intensa, inchaço.

O que fazer?

- Retire os objetos (anéis, relógios, cinto, óculos, etc) que atrapalhem a circulação;
- Aplicar compressa **gelada**;
- Em caso de luxação, posicione cuidadosamente o membro deslocado de forma confortável;
- Imobilize a articulação afetada (Usando talas ou material rígido);
- Chame e aguardar o Socorro Especializado.



Fraturas - São traumas que geram quebra dos ossos. Existem dois tipos:

Fechada:



Características da Fratura Fechada:

Quando não há exposição do osso quebrado.

- Dor intensa;
- Inchaço;
- Roxidão/Hematoma;
- Dificuldade em movimentar

Abertas/ Expostas:



Características da Fratura Aberta:

Quando o osso quebrado rompe a pele e os músculos.

- Dor intensa;
- Exposição óssea;
- Sangramento;
- Deformidade local

O que fazer?

Jamais tente colocar o osso no lugar.

Na fratura fechada movimente o mínimo possível a vítima; imobilize o membro com algum material rígido como: tábua; papelão; revistas; travesseiros; etc.

Nas fraturas abertas com exposição de ossos, proteja o ferimento com gaze ou tecido limpo; Imobilize na posição da fratura; Chame o Socorro Especializado.



Imobilização e Transporte

A movimentação e transporte de um traumatizado deve ser a mínima possível, feita com cuidado, para não piorar as lesões, principalmente no traumatismo de coluna, até a chegada do Socorro Especializado.

EM LOCAIS ISOLADOS, ONDE NÃO HÁ SERVIÇO DE SOCORRO, SEMPRE IMOBILIZAR ANTES DE TRANSPORTAR!

- Proteja e imobilize cabeça e pescoço;
- Não movimente o membro traumatizado. Imobilize na posição que está;
- Use talas e material rígido, junto a fitas ou barbantes para imobilização;
- Movimente o corpo por inteiro e ao mesmo tempo;
- Mantenha a vítima em superfície lisa e rígida (prancha) durante todo o transporte.



Hemorragias

Hemorragias são grandes e rápidas perdas de sangue, causadas pelo rompimento de um ou mais vasos sanguíneos (Artérias, Veias e Capilares). Esses sangramentos devem ser rapidamente contidos, pois caso a quantidade de sangue se torne insuficiente para o corpo ("Choque Hipovolêmico") a vítima poderá morrer em poucos minutos.



HEMORRAGIA INTERNA

É aquela onde o sangramento não está aparecendo fora do corpo, podendo haver acúmulo de sangue no abdome ou tórax.

Sinais e sintomas:

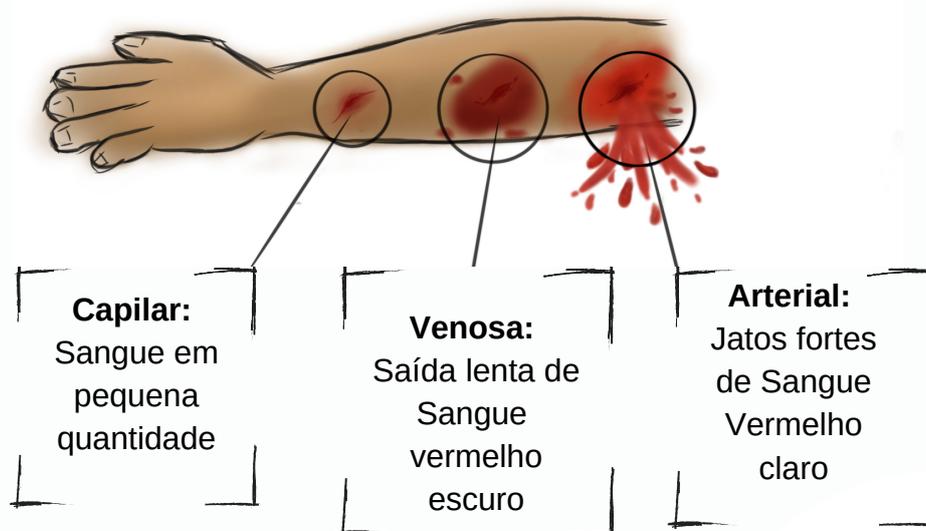
- Pele fria e pegajosa;
- Sensação de frio;
- Coração batendo rápido e fraco;
- Respiração rápida;
- Suor intenso e Agitação.

O que fazer?

- **Aqueça a vítima;**
- **Chame com urgência o Socorro Especializado ou a leve rapidamente ao pronto socorro.**

HEMORRAGIA EXTERNA

É aquela onde o sangramento é visível fora do corpo saindo por ferimentos, boca, nariz ou ouvidos.



O que fazer?

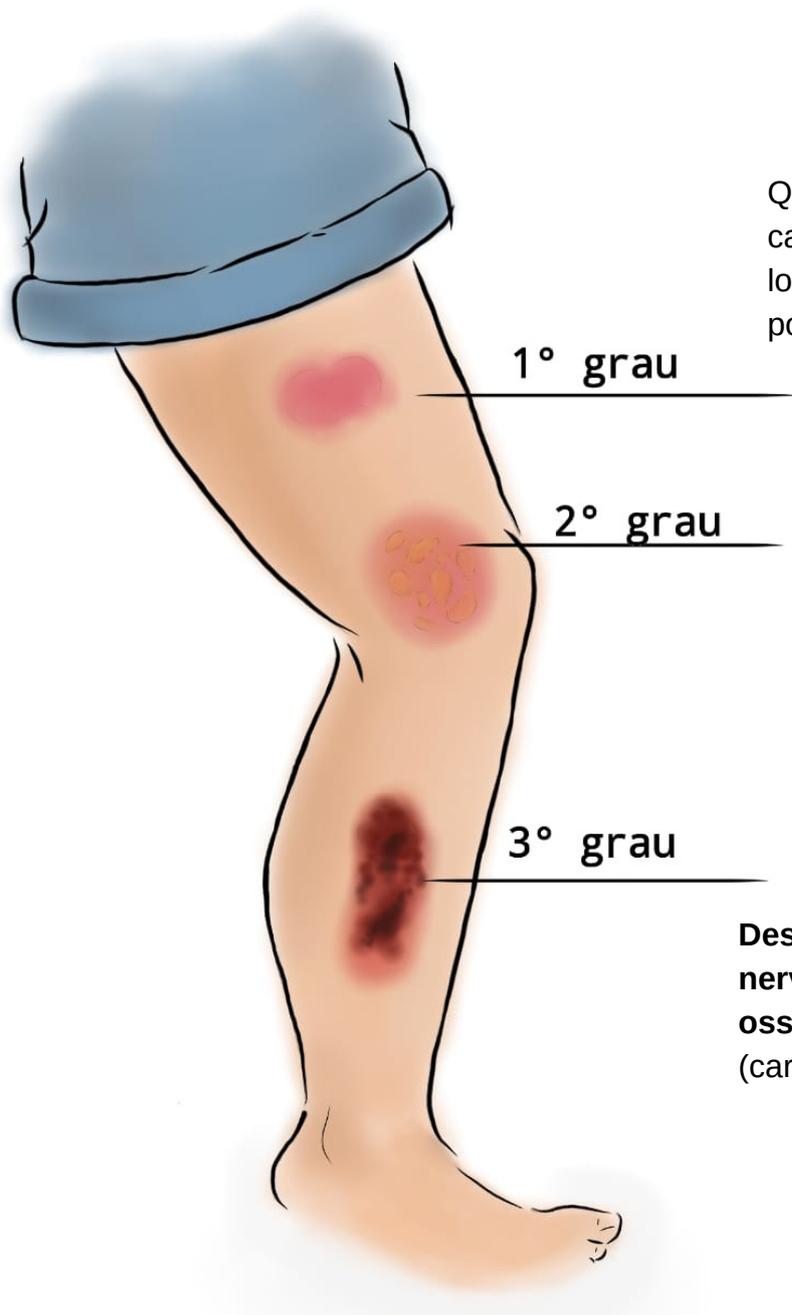
- Chame o Socorro Especializado;
- Aplique pano limpo sobre o ferimento pressionando bem o local; se a compressa encher de sangue NUNCA a retire do ferimento, coloque outros panos por cima;
- Mantenha a **compressão no sangramento** até a chegada do socorro. **NÃO SOLTE!**
- Levante o membro, caso a hemorragia seja no braço ou perna.



Queimaduras

Queimaduras são lesões que atingem principalmente a pele. Podem ser causadas por calor, frio, produtos químicos, radiação e eletricidade; podendo destruir até os tecidos mais profundos como órgãos e ossos.

As queimaduras são classificadas em: **1º grau**, **2º grau** e **3º grau**.



Queimaduras leves que atingem a camada mais superficial da pele. O local fica vermelho, inchado e com um pouco de dor.

Queimaduras mais profundas. Atinge todas as camadas da pele. O local fica muito vermelho, inchado e com **bolhas**; libera líquidos e causa muita dor.

Destrói todas as camadas da pele, atingindo nervos, tendões, ligamentos, músculos e ossos. O ferimento geralmente é escuro (carbonizado) ou esbranquiçado, sem dor no local.

O que fazer?

- Chame imediatamente o Socorro Especializado.
- Elimine o agente causador da queimadura ou remova a vítima do local.
- Faça a Avaliação Inicial da vítima (ABCDE).
- **Lave a área com água corrente e limpa, sem esfregar, por, no mínimo, 15 minutos.**
- Cubra a queimadura com gaze ou pano limpo embebido em água gelada ou soro.
- Em caso a queimadura causada por produtos químicos, remova a roupa da vítima, e retire o produto com pano seco e limpo.
- Se parte da roupa estiver grudada na pele, não a retire para não agravar o quadro.
- Nunca estoure as bolhas!



Engasgamento



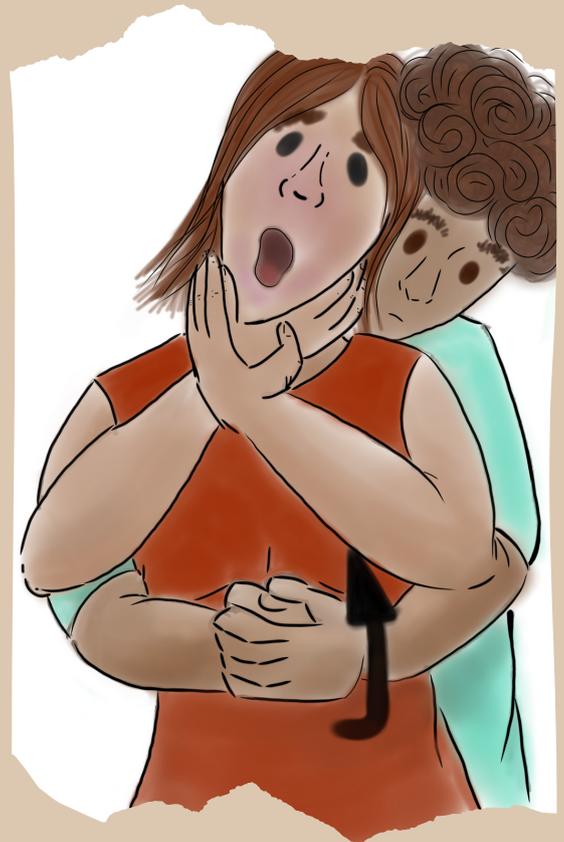
É o fechamento da boca e garganta, impedindo a passagem do ar, causado comumente por comida, líquidos ou objetos.

- Obstrução leve: A vítima consegue responder se está engasgado. Consegue tossir, falar e respirar.
- Obstrução grave: A vítima não consegue falar nem tossir. Pode não respirar e desmaiar.

O que fazer?

- Acalme a vítima, **incentivando a tossir com força**;
- Se a vítima não conseguir respirar aplique a **Manobra de Desengasgamento** (“**Manobra de Heimlich**”):

- Chame o Socorro Especializado;
- Posicione-se atrás da vítima;
- Coloque uma das mãos fechada, com a face do polegar encostada na barriga da vítima, 3 a 4 dedos acima da cicatriz umbilical;
- Com a outra mão espalmada sobre a primeira, comprima o abdome em movimentos rápidos, para dentro e pra cima em forma de “J”;
- Repita até a vítima desengasgar ou desmaiar.



Intoxicação por Abuso de Álcool e outras Drogas

Ocorre devido ao consumo em excesso de bebidas alcoólicas ou outras drogas (cocaína, crack, ecstasy, maconha).

A vítima pode apresentar sinais como: cheiro de álcool, fala embolada, dificuldade de caminhar, enjôos e vômitos, agressividade, irritação, fraqueza; podendo desmaiar e ter uma parada cardíaca.

O que fazer?

- Aproxime-se de forma tranquila, e ofereça ajuda;
- Chame o Socorro Especializado;
- Se possível, identifique o tipo de droga ingerida;
- Realize a avaliação Inicial da Vítima (ABCDE);
- Se estiver em parada cardíaca, inicie as massagens cardíacas;
- Coloque e mantenha a vítima deitada de lado, para que ela não engula o próprio vômito;
- Afrouxe roupas e acessórios;
- Mantenha a vítima aquecida até a chegada do socorro ou remoção da vítima;
- **Não tente provocar o vômito, e não ofereça nada para a vítima engolir.**



Este abuso é cada vez mais comum entre adolescentes e jovens sendo necessário conscientizar os jovens do perigo dessas drogas.

Autoagressão e Tentativa de Suicídio

São comportamentos em que a vítima, em condição de intenso sofrimento, apresenta pensamentos, intenções, ameaças e tentativas de suicídio; autolesão ou automutilação e a morte. Entre os adolescentes e jovens, o número de casos de suicídio têm aumentado, sendo atualmente no mundo, a principal causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos.

Os métodos mais frequentes incluem: overdose de drogas, ingestão de veneno, sufocação/enforcamento, afogamento, arma de fogo, cortes no corpo com instrumentos, salto de lugares altos, entre outros.

Algumas situações podem levar a autoagressão e a tentativa de suicídio como: história de tentativa anterior; transtornos mentais; depressão; alcoolismo; desemprego; acesso aos meios letais; perda de entes queridos, solidão, impulsividade, entre outros.

Diante de alguém que conversou com você sobre pensamentos suicidas ou postou que quer morrer, ou te mostrou cortes de automutilação:

O que fazer?

- Mantenha a calma e acolha a vítima; forme um vínculo com ela;
- Busque por ajuda e orientação para lidar com a situação e compartilhe com alguém de confiança, que possa entender e ajudar, como amigos, professores, namorados e familiares;
- Converse e ouça sem julgamentos, de preferência em um lugar tranquilo e com tempo livre;
- Encoraje a vítima a buscar ajuda profissional com médico, psicólogo ou profissional da saúde.



Diante de uma ameaça iminente de um suicídio:

O que fazer?

- NUNCA deixe a vítima sozinha;
- Chame o Socorro Especializado, informando a situação, o local, os riscos e a presença de facas, armas de fogo, objetos perigosos;
- Proteja-se em caso de risco de agressão;
- Afaste os curiosos;
- Aproximar-se de forma tranquila; Identifique-se e ofereça ajuda, escuta e apoio;
- Converse e ouça sem julgamentos;
- NUNCA desafie a vítima, não pense que é só encenação;
- Identifique um familiar ou um amigo da vítima para ajudar na conversa;
- Monitore a situação até a chegada do Socorro Especializado.

Informações Adicionais



Corpo de bombeiros – 193
Polícia Militar – 190
Polícia Rodoviária Federal – 191
Defesa Civil – 199
Disque Intoxicação (ANVISA) – 0800-722-6001.



SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência)
Disque – 192.
Aplicativo: CHAMAR 192
Link Android: <https://tinyurl.com/yy6el6am>
Link IOS: <https://apps.apple.com/br/app/chamar-192/id1182067429>



Centro de Valorização da Vida
Disque – 188
<https://www.cvv.org.br/>



Universidade Estadual do Ceará – UECE
<http://www.uece.br/>
<http://www.uece.br/mpsca/>



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE
<https://ifce.edu.br/>
<https://www.instagram.com/ifceoficial/>

Referências



AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA). Destaques das diretrizes da american heart association 2015: Atualização das Diretrizes de RCP e ACE. Dallas - Texas - Eua: Grenville Avenue, 2015. 36p. Disponível em: <<https://eccguidelines.heart.org/wp-content/uploads/2015/10/2015-AHA-Guidelines-Highlights-Portuguese.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde – Fundação Oswaldo cruz; Manual de Primeiros socorros. Rio de Janeiro; 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Protocolos de Intervenção para o SAMU 192 - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas. Presidência da República. Drogas : cartilha álcool e jovens. 2. ed. Brasília - Df: Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas, 2010.

BRASIL. Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. Saúde: prevenção de acidentes e primeiros socorros/ Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. 2. ed. – Brasília: Senar, 2018.

DINORÁ CLAUDIA CENCÍ (Brasil Porto Alegre). Núcleo de Educação Permanente Samu 192 Porto Alegre (org.). Manual de Primeiros Socorros para Leigos. Porto Alegre: Nep - Porto Alegre, 2013. 42 p. Disponível em: http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/sma/usu_doc/samu.pdf. Acesso em: 10 maio 2020.

PHTLS Atendimento Pré-hospitalizado ao Traumatizado. 8ª ed. Jones & Bartlett Learning, 2017.

PORTELA, Carlos Eduardo da Silva. O PRIMEIRO SOCORRO NA TENTATIVA DE SUICÍDIO: DECISÕES E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO EM CRISE. 2012. 93 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura, Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

SCAVACINI, K., CORNEJO, E., CESCÓN, L. Prevenção do suicídio na internet: adolescentes. 1.ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019. 23p. ISBN 978-65-80351-03-9.