

PRIMEIROS SOCORROS

Aspectos práticos



- ✓ Os Primeiros Socorros constituem a primeira ajuda dada a uma vítima de acidente ou doença súbita, para estabilizar a sua situação antes da chegada da assistência médica qualificada.
- ✓ Tendo como objectivo, salvar vidas e impedir maiores danos ou complicações.

Estojo de Primeiros Socorros

✓ Um estojo de primeiros socorros é um objecto que deveria existir em todas as casas, empresas, escolas, etc, de modo a ser possível ajudar uma vítima quando necessário.



Material do estojo de Primeiros Socorros

- ✓ 1 lápis e 1 bloco de apontamentos
- ✓ 1 tesoura de aço inoxidável
- ✓ 1 pinça de aço inoxidável
- ✓ 1 caixa de pensos rápidos de diferentes tamanhos
- ✓ 1 rolo de adesivo de 25 mm de largura
- ✓ 3 sacos de plástico individuais
- ✓ 2 pares de luvas esterilizadas



Pensos rápidos



Tesoura



Luvas esterilizadas



Pinça



Sacos de plástico



Lápis e bloco de apontamentos



Rolo de adesivo



Compressa hemostática



Compressas esterilizadas 75x75 mm



Ligadura de gase



Ligadura elástica



Compressas esterilizadas 100x100 mm



Solução dérmica iodada



Álcool



Água oxigenada



Soro fisiológico

- ✓ 10 compressas esterilizadas de 100X100 mm ou de 75X75 mm, embaladas individualmente
- ✓ 1 compressa gelatinosa hemostática
- ✓ 2 ligaduras de gase
- ✓ 2 ligaduras elástica
- ✓ 1 frasco de água oxigenada a 10 volumes
- ✓ 1 frasco de álcool a 70°
- ✓ 1 frasco de soro fisiológico
- ✓ 1 frasco de solução dérmica iodada

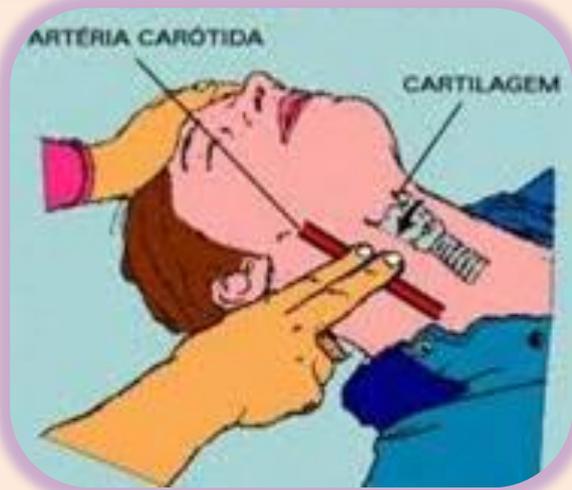
Avaliação do pulso

- ✓ O pulso é uma onda de sangue, resultante da contracção do coração, que passa ao longo das artérias. Desta forma, obtêm-se informações sobre o funcionamento do coração e da circulação sanguínea.
- ✓ Para avaliar e caracterizar o pulso, deve palpar-se a artéria carótida, ou, em alternativa, a artéria radial.



Artéria carótida

Coloque dois dedos (indicador e médio) sobre a artéria carótida situada no pescoço.



Artéria radial

Coloque dois dedos (indicador e médio) sobre a artéria radial, situada na face interna do antebraço, entre o rádio e os primeiros tendões.



✓ **O pulso é caracterizado em relação a:**

1. **Frequência cardíaca:** é o número de «batimentos» (contrações do coração) que ocorrem num minuto. Sendo 60 a 100 batimentos por minuto os valores normais para um adulto.

2. **Amplitude:** é a forma como se sente o pulso ao palpar a artéria, sendo caracterizada da seguinte forma:
 - 2.1. cheio - quando sente um pulsar forte;
 - 2.2. fino - quando se tem dificuldade em sentir o pulsar.

3. **Ritmo:** é a forma como se processam os intervalos de tempo entre contrações. É caracterizado da seguinte forma:
 - 3.1. regular ou rítmico - quando os intervalos de tempo entre ciclos são iguais;
 - 3.2. irregular ou arritmico - quando os intervalos de tempo entre ciclos são diferentes.

Ligaduras

As ligaduras são feitas de diferentes materiais e podem ser usadas em situações diversas, sendo as principais:

- ✓ Exercer pressão sobre uma ferida para controle da hemorragia;
- ✓ Apoiar uma zona lesada;
- ✓ Fixar um penso sobre uma ferida.

Aplicar uma ligadura de gaze

1. Coloque-se em frente da vítima, que deverá estar sentada ou deitada numa posição confortável;
2. Mantenha a extremidade da ligadura junto da pele e o rolo por cima;
3. Vá desenrolando a ligadura aos poucos para conseguir controlar a aplicação;
4. Comece a aplicar a ligadura com duas ou três voltas abaixo da lesão e acabe duas ou três voltas acima;
5. A cada volta da ligadura, cubra dois terços da volta anterior, de modo a manter a ligadura bem fixa.

✓ Ligadura simples em espiral para braços e pernas:



1. Faça a primeira volta colocando a ligadura na oblíqua abaixo da zona a cobrir.



2. Enrole a ligadura em espiral à volta e para cima ao longo do membro.



3. Quando o penso, ou a lesão estiverem cobertos, termine com uma volta a direito, dobrando a extremidade para dentro, fixando depois a ligadura com adesivo.

Verifique a cor da ponta dos dedos, se estiverem azuladas ou descoloradas, retire a ligadura e aplique-a com mais folga.

✓ **Ligadura cruzada em
redor de um corpo
estranho:**



1. Coloque compressas em redor do corpo estranho até uma altura que evite que seja feita pressão sobre o objecto.



2. Fixe o chumaço com uma ligadura, fazendo voltas acima e abaixo do corpo estranho.

Continue dando voltas cruzadas e trabalhe afastando-se do corpo estranho, de modo que cada volta cubra dois terços da volta anterior.

✓ Ligadura para joelhos ou cotovelos:



1. Faça a primeira volta completa sobre o joelho ou cotovelo para fixar o penso no lugar.



2. Dê a volta seguinte logo acima da articulação, deixando descoberta a metade inferior da primeira volta.



3. Dê a volta seguinte logo abaixo da articulação, deixando a metade superior da primeira volta a descoberto.

Continue com mais uma volta cruzada acima e abaixo da articulação. Termine com uma volta a direito sobre a articulação e prenda com adesivo.

Verifique se a ligadura não ficou demasiado apertada.

✓ Ligadura para mãos e pés:



1. Faça a primeira volta da ligadura em redor do punho ou tornozelo.

Mantenha a palma da mão ou a planta do pé viradas para baixo enquanto faz a aplicação.

Leve a volta seguinte da ligadura obliquamente por cima da mão ou do pé até à base do dedo mínimo da mão ou do pé.



2. Leve a ligadura directamente em redor da palma da mão ou da planta do pé e dê várias voltas cruzadas, deixando em cada volta um terço da volta anterior a descoberto.

Termine com uma volta a direito em redor do punho ou do tornozelo e prenda com adesivo.

- ✓ **Trabalho elaborado por:**
 - Ana Rute Fernandes nº2
 - Carla Matos nº6
 - Liliana Lopes nº12
 - Marta Maia nº13
 - Tiago Marques nº17

Área de Projecto

12ºA

Ano lectivo 2010/11