



Manual

Primeiros Socorros – Volume I

um *Manual* de **O Portal Saúde**

www.oportalsaude.com

Junho de 2008

O Portal Saúde
Rua Braancamp, 52 - 4º
1250-051 Lisboa
Tel. 212476500
geral@oportalsaude.com

Copyright O Portal Saúde, todos os direitos reservados.
Este Guia Técnico não pode ser reproduzido ou distribuído sem a expressa autorização de **O Portal Saúde**.

Índice

1. Introdução	3
2. Compressão Directa	4
3. Escoriações	5
4. Picadas e Mordeduras	6
5. Hemorragia Nasal	7
6. Traumatismos Oculares	8
7. Perda súbita de consciência (lipotimia)	9
Sobre os autores deste Guia Técnico ...	10



1. Introdução

Podemos definir os **Primeiros Socorros** como uma série de procedimentos simples que têm como objectivo resolver situações de emergência, feitas por pessoas comuns com esses conhecimentos, até à chegada de atendimento médico especializado.

Os primeiros socorros são habitualmente mencionados em situações graves de emergência, embora sejam igualmente relevantes para casos como escoriações, lesões, picadas, etc...

Por isso é que, com este Manual de Primeiros Socorros, O Portal Saúde irá levar-lhe até si os cuidados mais relevantes a ter em certas situações, das mais comuns até às mais complexas que podem ocorrer no dia-a-dia, para que esteja preparado numa situação de emergência, até à chegada do auxílio médico.

Neste primeiro volume, iremos abordar as ocorrências mais comuns e simples.

Esperemos que disfrute da leitura e dos nossos concelhos.



2. Compressão Directa

Para tentar travar uma hemorragia externa, a compressão directa sobre a lesão é a forma mais simples, eficiente e a que sempre deve ser tentada em primeiro instância. Tal como o nome indica, consiste na compressão do ferimento, devendo o socorrista seguir os seguintes passos para a executar da melhor forma:

➡ Tapar todo o ferimento com um pano limpo ou com uma compressa esterilizada grossa. Podem também ser utilizados outros tipos de tecido, como, por exemplo, toalhas limpas ou pedaços de lençol. Colocar gelo ou uma compressa fria na ligadura para ajudar a parar a hemorragia e diminuir o inchaço. Caso não haja nenhum pano limpo, utilize as suas mãos (deverá, nessas circunstâncias, utilizar luvas sempre que possível);

➡ Comprimir com firmeza toda a zona ferida por 10 minutos, de forma ininterrupta. Enquanto faz essa compressão, eleve a zona lesionada acima do coração do acidentado. Se for caso disso, e se for possível, mude-o de posição;

➡ Assim que terminar a hemorragia, deverá segurar a compressa firmemente, com uma ligadura. Se o curativo for num membro, verifique periodicamente o pulso arterial. Caso não haja pulso arterial, afrouxe um pouco a ligadura;

➡ Se o sangramento não parar, **vá ao Serviço de Urgências** do Hospital mais próximo.



3. Escoriações

As escoriações são consideradas como o tipo de lesão mais habitual. Consistem numa lesão superficial na pele, provocada por um traumatismo ligeiro, que se cura rapidamente sem deixar cicatrizes.

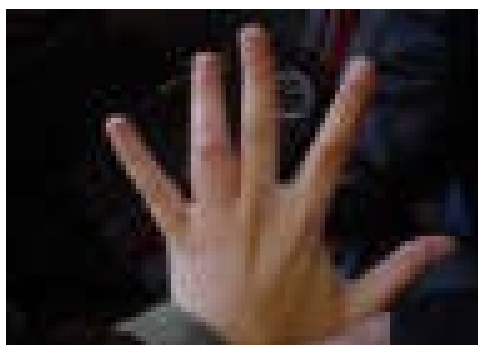
Os primeiros socorros a tomar numa situação de escoriação são os seguintes:

➡ Aplicar sobre a escoriação, o mais rápido possível, gelo protegido numa compressa ou num pano.

➡ Se possível, elevar a zona ferida acima do nível do coração. Manter a zona elevada por 10 a 15 minutos, se for uma escoriação pequena, ou uma ou duas horas, se a escoriação for externa e grave.

➡ 24 horas após a lesão, se a dor se mantiver, ou o aspecto da escoriação não for o melhor, persistir na aplicação de gelo, envolto em compressa ou pano, várias vezes ao dia, por períodos não superiores a 30 minutos, nas 24 a 48 horas seguintes.

➡ Um **exame médico é obrigatório** para qualquer escoriação que seja acompanhada de uma lesão articular (descoloração e inchaço de uma articulação, com restrição do movimento). Tal como sucede nas escoriações dos outros tipos, se aplicar gelo, o sangramento é reduzido, tal como o inchaço resultante do ferimento (embora tal tenha de ser feito na primeira meia hora).

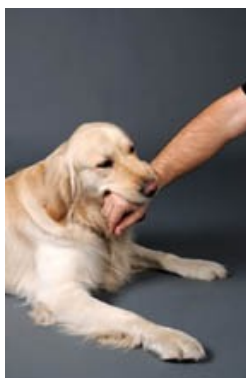


4. Picadas e Mordeduras

Ambas as ocorrências são igualmente normais e, regra geral, de tratamento simples, embora, naturalmente, tudo dependa da gravidade do ferimento. Para o não profissional de saúde, pouco difere o que fazer em relação à prestação dos Primeiros Socorros.

Picadas

- Desinfectar imediatamente a zona lesionada com betadine, por exemplo;
- Fazer um penso com uma compressa ou com um penso rápido;
- Se a picada tiver sido feita com material não esterilizado ou infectado, **vá ao Serviço de Urgências** do Hospital mais próximo.



Mordeduras

- Lave e desinfecte as feridas superficiais com água e sabão;
- Seque a ferida e faça um penso com uma compressa ou um penso rápido;
- Para mordeduras mais graves, faça pressão na ferida e **vá ao Serviço de Urgências do Hospital** mais próximo.



5. Hemorragia Nasal

As hemorragias nasais geralmente não são graves e podem ser facilmente tratadas por uma pessoa treinada em prestar os Primeiros Socorros.

Este tipo de hemorragias é causado, normalmente, por infecções, lesões na cabeça ou situações de tensão arterial muito elevadas.

As ações a tomar para tratar uma hemorragia nasal são as seguintes:

➡ Sentar o paciente, inclinándolo para a frente. Se tiver sangue na boca, faça-o cuspir, porque se o engolir, poderá sentir náuseas ou vômitos;

➡ Pedir ao paciente para respirar pela boca;

➡ Pinçar o nariz, ou pedir ao paciente para o fazer, por 10 minutos, utilizando os dedos polegar e indicador. Durante esse período, aplicar uma compressa fria no nariz e zona em redor;

➡ Em ocasiões em que a compressão não pare a hemorragia, deverá tamponar a narina que está a sangrar, ou as duas, se for o caso. Não utilizar algodão, pois este poderá ficar agarrado no nariz. De seguida, pinçar o nariz por mais cinco minutos.

➡ Caso, mesmo assim, a hemorragia persista, **vá ao Serviço de Urgências do Hospital** mais próximo.



6. Traumatismos Oculares

Os traumatismos oculares são causados por objectos que, por algum motivo, entram em contacto com o olho, sejam esses objectos metálicos, madeiras, terra, líquidos irritantes ou outros.

Apenas um profissional de saúde qualificado deverá remover objectos estranhos aos olhos. No entanto, em situações de emergência existem uma série de procedimentos a desenvolver:

➡ Lavar abundantemente o olho em água corrente fria, ao longo de 5 minutos;

➡ Secar bem, mas sem esfregar o olho ferido;

➡ Fazer um penso fechado no olho ferido, com uma compressa e adesivo;

➡ **Deslocar-se ao Serviço de Urgências do Hospital** mais próximo.



7. Perda súbita de consciência (lipotimia)

A lipotimia é uma situação caracterizada pela perda momentânea da consciência, sem que se paralitem o coração e a respiração. Requer que o paciente seja transportado para o Hospital, embora seja necessário administrar alguns cuidados de Primeiros Socorros:

↳ Soltar toda a roupa que o paciente tenha ao nível da cintura;

↳ Colocar, sempre que possível, o paciente ao ar livre;

↳ Dispôr o paciente em posição horizontal, com as pernas levantadas. Se necessário, empregar uma cadeira, por exemplo, para manter as pernas elevadas;

↳ Ir comunicando com o paciente, de modo a perceber se este recuperou a consciência;

↳ Tratar da **deslocação ao Serviço de Urgências do Hospital** mais próximo.

Continua...

Não perca no próximo mês o próximo volume deste Manual, em exclusivo no O Portal Saúde.



O PORTAL SAÚDE é um portal agregador de conteúdos relacionados com as áreas ligadas à Saúde.

O PORTAL SAÚDE disponibiliza, entre os seus conteúdos, um Directório de Empresas do ramo, com o intuito de proporcionar aos seus utilizadores um fácil e rápido acesso a contactos relevantes do sector.

O PORTAL SAÚDE propõe-se a ser uma indispensável ferramenta on-line de apoio ao utilizador.

Contactos:

Rua Braancamp, 52 - 4º

1250-051 Lisboa

Tel: 212476500

e-Mail: geral@oportalsaude.com