



Manual

## **Primeiros Socorros – Volume II**

um *Manual* de **O Portal Saúde**

[www.oportalsaude.com](http://www.oportalsaude.com)

Julho de 2008

**Copyright O Portal Saúde**, todos os direitos reservados.

**O Portal Saúde**  
Impasse à Rua General Taborda, 11 A,  
1070-138 Lisboa  
Tel. 213 822 110 Fax.213 822 128  
[info@oportalsaude.com](mailto:info@oportalsaude.com)

Este Manual não pode ser reproduzido ou distribuído sem a expressa autorização de **O Portal Saúde**.

## Índice

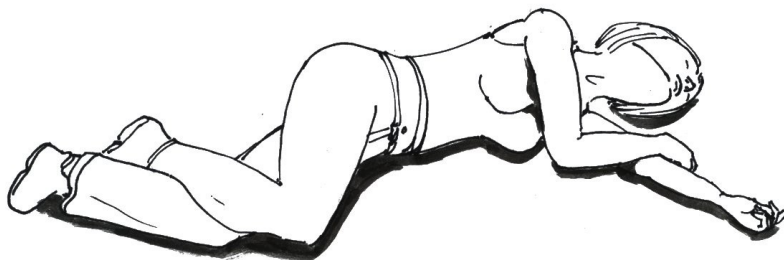
1. Posição lateral de segurança .....	3
2. Pequenos cortes e arranhões .....	5
3. Convulsões .....	7
4. Lesões ósseas ou articulares .....	8
Sobre os autores deste Manual .....	11

A Posição Lateral de Segurança permite:

- ➔ Evitar que a língua da vítima bloqueie os canais respiratórios;
- ➔ Forçar que fluidos como sangue ou vômito sejam drenados da boca da vítima;
- ➔ Manter a vítima numa posição segura, caso, por algum motivo, tenha de ser deixada sozinha.

## 1. Posição lateral de segurança

A Posição Lateral de Segurança deve ser evitada em situações de suspeita de fractura da coluna vertebral ou do pescoço. Em casos de fractura de braços ou de pernas, ou se por qualquer razão um desses membros não puder ser movido, coloque um cobertor enrolado debaixo do lado ileso da vítima, o que elevará o corpo desse lado e deixará as vias respiratórias desobstruídas.



### Como colocar uma vítima na posição lateral de segurança

- Ajoelhe-se ao lado da vítima e remova do local qualquer objecto frágil, como, por exemplo, óculos;
- Vire a cabeça da vítima para si e incline-a para trás, de forma a desimpedir-lhe as vias respiratórias;
- Ao longo do corpo da vítima, estenda o braço que ficar mais perto de si e cruze o outro braço sobre o peito. Cruze a perna mais afastada da vítima sobre a que lhe está mais próxima.
- Segure a cabeça da vítima com uma das mãos e com a outra agarre-a pela anca mais afastada;

- Vire a vítima de bruços, puxando-a rapidamente para si e segurando-a com os joelhos;
- Puxe a testa da vítima para trás, de modo a que a garganta fique direita. Assim, as vias respiratórias continuarão livres.
- Dobre o braço que fica mais próximo de si para lhe amparar o tronco. Dobre a perna mais próxima para servir de apoio ao abdómen. Retire o outro braço de debaixo do corpo.
- Por precaução, verifique a respiração da vítima e, até a ajuda chegar, controle regularmente o seu estado.



### **Quando a vítima é muito pesada**

Em ocorrências em que a vítima é demasiado pesada, agarre-a pela roupa à altura das ancas com ambas as mãos e vire-lhe o corpo contra os seus joelhos. Sempre que possível, peça ajuda a uma segunda pessoa, para que segure a cabeça da vítima enquanto faz rolar o corpo.



## 2. Pequenos cortes e arranhões

Em situações de pequenos cortes e/ou um arranhões, as infecções podem e devem ser evitadas. Para tal, deve-se lavar e tratar com um anti-séptico as zonas feridas.

Quando os ferimentos são mais profundos, a lavagem e escovagem do ferimento é particularmente crucial, devido à possível presença de areias ou corpos na ferida.

Daí que se lavar a ferida com água, sabão suave e uma compressa extra absorvente, na maioria dos casos qualquer objecto superficial ou mal entranhado na pele saia. Porém, se os objectos permanecerem alojados, especialmente se se tratar do rosto, deverá procurar os serviços de um profissional de saúde. Se ficarem retirados noutras sítios do corpo, poderá limpá-los escovando a zona com sabão suave. Caso não proceda a essa limpeza, a pele poderá ficar contaminada com corpos estranhos, o que irá favorecer a infecção.



Depois de desinfectar com *BETADINE*, cubra todos os arranhões e cortes com compressas esterilizadas e fixe com adesivo ou ligadura. Isso não só aliviará a dor como também impedirá a infecção. Mantenha o penso no local do ferimento, desinfectando-o e mudando-o uma vez por dia ou quando ficar sujo ou molhado. Normalmente não é necessária a aplicação de cremes e/ou pomadas.



Resumidamente, estes são os passos a tomar para situações de tratamento de pequenos cortes e arranhões:



Lave bem as mãos com água e sabão.



De seguida, lave o corte ou arranhão com água e sabão, de modo a limpar a sujidade. Se for necessário, seja vigoroso (em determinadas ocasiões, para limpar uma ferida, é preciso estimular um pequeno sangramento. Faça-o através de uma delicada compressão).



Caso existam pequenas partículas e/ou farpas próximas da superfície da pele, pode extrai-las com pinças esterilizadas. Se alguma farpa for de difícil extracção, pode retirá-la com o auxílio de uma agulha esterilizada. Nunca tente extrair objectos grandes ou muito profundos.



Lave o ferimento com água corrente ou água potável e seque o local com uma compressa ou uma toalha, através de suaves pancadas, uma vez que a fricção pode reiniciar o sangramento. De seguida, trate o ferimento com um anti-séptico, de modo a prevenir o aparecimento de infecções.



Em situações em que as bordas de um corte permanecem abertas, pode mantê-las juntas com um adesivo. Nessas ocorrências deverá, no entanto, deslocar-se ao Serviço de Urgência mais próximo, de forma a que o corte seja suturado.



Os sinais de infecção podem surgir apenas horas ou dias depois do tratamento do ferimento. Monitorize se existem indícios de uma infecção (dor, latejamento, pus, vermelhidão, edema em volta do ferimento, linhas vermelhas partindo do ferimento, gânglios linfáticos inchados e/ou) febre. Se surgir um ou mais desses indícios, desloque-se ao Serviço de Urgência mais próximo.



### 3. Convulsões

Na maior parte das ocasiões, as convulsões caracterizam-se pela perda súbita de consciência, procedida de contracção de todo o corpo e cianose da face (face arroxeadada).

Podem ser seguidas de uma fase de movimentos bruscos de todo o corpo, respiração ruidosa e perda de controlo de urina e fezes. Têm uma duração que vai de poucos segundos a muitos minutos.

#### Modo de procedimento

- ➡ Deitar a vítima em posição lateral de segurança, de modo a impedir o engasgamento ou aspiração de vômito;
- ➡ Limpar o local, procedendo à retirada dos objectos próximos, de forma a evitar que a vítima se magoe;
- ➡ Colocar um objecto entre os dentes (ex: espátula de madeira), para impedir que a vítima morda a língua;
- ➡ Evitar estimular demasiado a vítima, de modo a que a convulsão não se prolongue;
- ➡ Quando a convulsão terminar, providenciar o transporte da vítima para o Hospital mais próximo.



## 4. Lesões ósseas ou articulares

### Sinais de possíveis lesões ósseas ou articulares

Após um acidente, deve-se suspeitar da existência de uma lesão óssea ou articular quando se identificarem um ou mais dos seguintes sintomas:

- Dor ou aumento de sensibilidade num osso ou numa articulação;
- A vítima ouviu ou sentiu um *estalido*;
- Incapacidade de mover um membro magoado;
- Adormecimento, formigueiro ou desaparecimento do pulso arterial num membro magoado;
- Inchaço ou coloração azulada sob um osso ou sob uma articulação;
- Forma, posição ou movimento anormal de um osso ou de uma articulação.

Em situações em que a vítima de um acidente esteja inconsciente, dever-se-à apalpar todos os seus ossos e articulações, à procura de eventuais lesões.

### Procedimentos a tomar em casos de lesões ósseas ou articulares

**Nota:** Este tipo de procedimento não se aplica a lesões no pescoço ou nas costas.



As fracturas (ossos partidos), luxações (extremidades ósseas fora de sua posição normal) ou entorses (ligamentos estirados ou rompidos) podem combinar-se, pelo que os primeiros socorros para este três tipos de lesão são os mesmos.

**Qualquer situação perigosa deve ser tratada, desde que o socorrista tenha treino em Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP).**

Antes de tomar outra qualquer medida, deverá verificar o pulso arterial e a respiração da vítima. Caso tenha treino em RCP, inicie-a, caso seja preciso. Se não tiver treino, chame o 112. De seguida, tente estancar, ou, pelo menos, controlar qualquer sangramento significativo no corpo da vítima. Depois, estabilize o osso ou a articulação lesionada. Contudo, tenha em conta que o movimento da vítima deverá ser limitado ao mínimo.

A não ser que esta corra perigo imediato (por exemplo, se estiver no local de um incêndio), não mova a vítima antes de imobilizar o local da lesão, de forma a prevenir a existência de mais lesões.

Nas situações em que a lesão não pode ser imobilizada totalmente antes de transportar a pessoa para o hospital, solicite ajuda profissional.

**Imobilize a vítima com talas e ataduras**

Este é o procedimento principal na prestação de primeiros socorros. O osso ou articulação magoada deverá ser imobilizado sem que a sua posição seja alterada.

Não deverá tentar *ajeitar* uma zona ferida.

Utilize lenços, talas e ligaduras para imobilizar as articulações

em ambas as extremidades de uma provável entorse ou luxação.

Caso não disponha de uma tábua, poderá improvisar com uma madeira, uma revista ou uma bengala, por exemplo.

Pode sustentar as talas com pedaços de pano arrancado da roupa. As talas devem ser bem prendidas, mas não demais (verifique a pressão arterial depois de dar os nós, e solte-os um pouco, caso não obtenha pulso).

Pergunte à vítima se sente o local imobilizado a adormecer ou com formigueiro.



### **Evite a contaminação do local da lesão**

Se a pele sobreposta ao osso agredido foi cortada, está-se na presença de uma fractura exposta.

A contaminação deste tipo de fractura pode levar a uma infecção óssea grave, pelo que a deverá manter limpa, cobrindo-a com o pano mais limpo que tiver à sua disposição.

Nunca aplique pomadas ou pós, nem tente empurrar para dentro as extremidades ósseas.

Para além dessas precauções, trate as fracturas expostas da mesma maneira que as fracturas fechadas, as entorses e as luxações.



### **Evite o edema (inchaço)**

O edema é particularmente intenso nas lesões articulares. Deverá elevar as articulações afectadas e aplicar gelo no local (sempre dentro de um pano ou de uma toalha).

Em situações de entorse comprovada, a aplicação de calor 24 a 48 horas após o traumatismo pode, por vezes, fazer a vítima sentir-se melhor.

***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:**

Impasse à Rua General Taborda nº11 A  
1070-138 Lisboa

**Tel:** 213 822 110

**e-Mail:** [info@oportalsaude.com](mailto:info@oportalsaude.com)