COMO ATUAR NUMA SITUAÇÃO DE ACIDENTE OU DOENÇA SÚBITA

PREVENIR/PROTEGER

- Não se exponha;
- Pense antes de agir;
- Mantenha-se calmo;
- Procure afastar o perigo sem agravar o estado da vítima. Por exemplo, desligue a corrente elétrica, pare a máquina, etc;
- Sinalize os locais onde tenham ocorrido acidentes de viação, com triângulos ou lanternas, pois deste modo está a avisar os outros utilizadores e a prevenir novos acidentes;
- Procure identificar, rápida e objetivamente, possíveis lesões;

ALERTAR

- Procure falar com calma e pausadamente;
- Identifique-se (nome, número de telefone e/ou telemóvel);
- Diga onde se encontra:
  - no caso de falar da empresa para o exterior, mencione: nome da empresa e sua localização (lugar, estrada, km, departamento, sector);
  - falando do exterior da empresa, mencione: cidade, lugar, bairro, rua, porta, autoestrada, via de circulação (se é no sentido ascendente ou descendente), etc..
- É ainda importante referir:
  - o tipo de acidente sucedido;
  - o número de vítimas envolvidas;
  - as lesões que apresentam;
  - a idade aproximada das vítimas;
  - os fatores agravantes (por exemplo, risco de incêndio ou explosão, encarceramento em viaturas acidentadas, capotamento).

SOCORRER

Procure identificar, prioritariamente, nas vítimas as situações de "Socorro Essencial - ACHE":

- alterações cardiorrespiratórias;
- choque;
- hemorragia;
- envenenamento.

No ato de socorro assume importância fundamental o levantamento e transporte da vítima:

- o levantamento e transporte de sinistrados estão a cargo das equipas de socorro organizado;
- as situações de emergência exigem que o transporte se faça sempre em ambulância e nunca em viatura ligeira de passageiros.

EXAME DA VITÍMA

A abordagem do acidentado, ou doente, passa pela observação de um conjunto de elementos que possam conduzir a uma hipótese de diagnóstico que permita a realização de um primeiro socorro adequado.

Exame primário

Consiste em identificar as situações que possam fazer perigar a vida no local do acidente. Este exame passa pela verificação das funções vitais.

Os aspetos a verificar são:

- se a vítima está consciente: vê, fala, ouve, sente, reage a estímulos;
- se a vítima ventila: observe durante 10 segundos se há movimentos do tórax ou do abdómen e se o ar expirado se ouve e se sente;
- se a vítima tem pulsação: coloque dois dedos na artéria carótida, no pescoço, sem exercer grande pressão e avalie durante 10 segundos;
- se a vítima sangra;
- se a vítima está em estado de choque.

Exame secundário

Consiste em identificar as situações que não constituam perigo para a vida local do acidente, por não afetarem funções vitais.

Os aspetos a verificar são:

- se a vítima apresenta alterações das pupilas (dilatação, contração, desigualdade);
- se a vítima refere dor que possa indiciar possível fratura ou traumatismo;
- se a vítima apresenta zonas de edema ou deformação;
- se a vítima apresenta feridas ou queimaduras.

É, ainda, importante:

- saber como ocorreu o acidente ou a doença súbita;
- observar a vítima e o local;
- interrogar a vítima, quando consciente;
- interrogar as testemunhas da ocorrência.

MOVIMENTAÇÃO E TRANSPORTE DA VÍTIMA

Chama-se levantamento a um conjunto de procedimentos que visam colocar a vítima na maca, ou maca improvisada, sem que daí resulte agravamento do seu estado.

O levantamento e transporte de vítimas de acidente, ou de doença súbita, deve ser efetuado por pessoal especializado e com formação em primeiros socorros.

Princípios gerais

- As lesões deverão ser estabilizadas no local, sempre que possível, e só depois será realizada a evacuação (levantamento e transporte);
- Não se devem fazer levantamentos com menos de 3 socorristas, o que significa haver 6 pontos de apoio;
- Respeitar sempre o bloco «cabeça – pescoço – tronco – pernas»;

- Sempre que possível, a maca será deslocada até à vítima e não o contrário.

A forma mais correta de transportar uma vítima é com o recurso a uma maca. Contudo, para deslocações em curtas distâncias e em situações que não envolvam traumatismos, fraturas, compromisso das funções vitais ou alteração do estado de consciência, o transporte poderá ser feito do seguinte modo:

- Por um socorrista:
  - por encosto e prisão do braço;
  - às costas;
  - rastejando.

- Por dois socorristas:
  - a dorso e pernas;
  - a braços;
  - em «cadeirinha» a 2, 3 e 4 mãos;
  - numa cadeira convencional e robusta.

CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS

Nos locais de trabalho deve existir, obrigatoriamente, material de primeiro socorro guardado em caixas ou armários protegidos do calor e humidade, em local de fácil acesso, devidamente sinalizado, e que esteja sempre disponível quando necessário.

Não existem listas padronizadas que tenham de ser invariavelmente seguidas.

A caixa, ou armário, de primeiros socorros deve ser organizada de acordo com o número de trabalhadores, atividade desenvolvida e riscos inerentes.