

Sexta-feira, 18 de Setembro de 2015

Segurança do Trabalho

Décima Segunda aula do professor Marcus Aurélio ([aurélio384@gmail.com](mailto:aurélio384@gmail.com))

*Segurança é usar de bom senso sempre.*

1

## Primeiros Socorros

### Primeiros Socorros ou Socorro Básico de Urgência

- A recuperação de uma vítima de um acidente depende da rapidez com que ela recebe os primeiros atendimentos. Para tanto, é necessário conhecer um pouco sobre esses procedimentos.
- A recuperação de uma vítima de um acidente depende da rapidez com que ela recebe os primeiros atendimentos. Para tanto, é necessário conhecer um pouco sobre esses procedimentos.
- Lembramos que o socorro final deve sempre ser prestado por equipe médica especializada e que os primeiros socorros são apenas procedimentos para manter a vítima estável até a chegada dos especialistas.
- Os primeiros socorros ou socorro básico de urgência ***são as medidas iniciais e imediatas dedicadas à vítima, fora do ambiente hospitalar, executadas por qualquer pessoa, treinada, para garantir a vida, proporcionar bem-estar e evitar agravamento das lesões existentes.***
- A prestação dos primeiros socorros depende de conhecimentos básicos, teóricos e práticos por parte de quem os está aplicando.
- O restabelecimento da vítima de um acidente, seja qual for sua natureza, dependerá muito do preparo psicológico e técnico da pessoa que prestar o atendimento.
- O socorrista deve agir com bom senso, tolerância e calma.
- O primeiro atendimento mal sucedido pode levar vítimas de acidentes a sequelas irreversíveis.

## Ferimentos

### ❖ Ferimentos leves

#### Procedimento:

- Lave bem as mãos. Sempre use luvas.
- Limpe o ferimento com bastante água corrente e sabão.

- Não tente retirar farpas, cacos de vidro ou partículas de metal do ferimento, a menos que saiam facilmente durante a limpeza.
- Não toque no ferimento com os dedos nem com lenços usados ou outros materiais sujos.
- Proteja o ferimento com gaze esterilizada ou pano limpo, sem apertar.
- Mude o curativo quantas vezes forem necessárias para mantê-lo limpo e seco.
- Verifique se o paciente é vacinado contra o tétano. Em caso de dúvida, procure o médico.
- Se, posteriormente, o ferimento ficar dolorido ou inchado, procure orientação médica. É sinal de infecção.

#### ❖ Ferimentos externos ou profundos

- Caso haja sangramento, siga as instruções referentes a Hemorragia.
- Os ferimentos extensos ou profundos necessitam de atenção médica urgente, principalmente se:
  - As bordas do ferimento não se juntam corretamente.
  - Há presença de corpos estranhos.
  - Pele, músculos, nervos ou tendões estão dilacerados.
  - Há suspeita de penetração profunda do objeto causador do ferimento (faca, prego, etc.).
  - O ferimento é no crânio ou na face;
  - A região próxima ao ferimento não tem aparência nem funcionamento normal.

**NÃO aplique algodão ou esparadrapo sobre qualquer ferimento.**

#### Queimaduras

É qualquer lesão provocada no organismo por ação do calor.

- Provoca queimadura o contato direto com:
  - Chama, brasa ou fogo.
  - Vapores quentes.

- Líquidos ferventes.
- Sólidos superaquecidos ou incandescentes.
- Também causam queimaduras:
  - Substâncias químicas (ácidos, soda cáustica, fenol, nafta, etc.).
  - Substâncias radioativas.
  - Radiação infravermelha e ultravioleta (em aparelhos, laboratórios ou devido ao excesso de raios solares).
  - Eletricidade.
  - Baixas temperaturas.

#### ❖ **Queimaduras externas**

Classificam-se em:

- Superficiais: atingem a 1ª camada da pele (1º grau).**
- Profundas: destroem totalmente a pele (2º e 3º graus).**

#### **Procedimento de queimaduras superficiais:**

Trate como se fosse um ferimento leve.

Lave e mantenha a área queimada sob água corrente para resfriamento.

Não coloque pomadas, creme dental, etc.

#### **Procedimento de queimaduras profundas:**

Não fure as bolhas.

Não arranque, nem solte roupas coladas à queimadura.

Quando necessário, recorte as roupas em volta da ferida.

Ofereça líquidos, quando o acidentado estiver consciente.

Encaminhe a vítima para atendimento médico.

Quanto maior a área da pele queimada, mais grave é o caso.

**O procedimento tem por objetivo:**

Prevenir estado de choque.

Controlar a dor.

Evitar contaminação

**❖ Queimaduras por agentes químicos****Procedimento:**

- Lave a área atingida com bastante água.
- Aplique jatos de água enquanto retira as roupas do acidentado.
- Proceda como nas queimaduras superficiais, prevenindo o choque e a dor.

**NÃO aplique unguentos, graxas, bicarbonato de sódio ou outras substâncias em queimaduras externas.**

**NÃO retire corpos estranhos ou graxas das lesões.**

**❖ Queimaduras nos olhos**

Podem ser produzidas por substâncias irritantes: ácidos, álcalis, água quente, vapor, cinzas quentes, pó explosivo, metal fundido e chama direta.

**Procedimento:**

- Lave os olhos da vítima durante vários minutos, se possível, com soro fisiológico.
- Tampe o olho atingido com gaze ou pano limpo.
- Leve a vítima ao médico o mais rápido possível.

**Hemorragia**

- É a perda de sangue devido ao rompimento de um vaso sanguíneo, veia ou artéria.
- Toda hemorragia deve ser contida imediatamente. A hemorragia intensa, e não controlada, pode causar morte no período de 3 a 5 minutos.

**Procedimento:**

- Não perca tempo! Pare a hemorragia.
- Não esqueça de usar luvas.
- Use uma compressa limpa e seca: gaze, pano e/ou lenço limpo.

- Coloque a compressa sobre o ferimento.

- Pressione com firmeza.
- Use atadura, tira de pano, gravata ou outro recurso que tenha à mão para amarrar a compressa e mantê-la bem firme no lugar.
- Caso não disponha de compressa, feche a ferida com o dedo ou com a mão, evitando uma hemorragia intensa.

#### ❖ **Suspeitas de hemorragia interna**

- Aperte fortemente com o dedo ou com a mão de encontro ao osso nos pontos onde a veia ou a artéria é mais fácil de ser encontrada.
- Quando o ferimento for nos braços ou nas pernas e sem fratura, a hemorragia será controlada mais facilmente se a parte ferida ficar elevada.
- Em caso de hemorragia intensa em braços e pernas, aplique um torniquete. Os torniquetes são usados para controlar a hemorragia, quando o acidentado teve braços ou pernas mutilados, esmagados ou dilacerados.
- Desaperte gradualmente o torniquete a cada 10 ou 15 minutos. Se a hemorragia não voltar, deixe o torniquete frouxo no lugar, de modo que ele possa ser reapertado em caso de necessidade.
- **Nunca dê bebidas alcoólicas ao acidentado.**

A hemorragia interna é resultante de um ferimento profundo com lesão de órgãos internos. O sangue não aparece, mas a pessoa apresenta:

- Pulso fraco.
- Pele fria.
- Suores abundantes.
- Palidez intensa.
- Sede.
- Tonturas.
- Além disso, pode estar inconsciente (estado de choque).

#### **O que fazer:**

- Mantenha a vítima deitada (a cabeça mais baixa que o corpo). Quando houver suspeita de fratura do crânio ou de derrame cerebral, a cabeça deve ser mantida elevada.
- Aplique compressas frias ou saco de gelo no ponto atingido.
- Conduza, o mais rapidamente possível, ao socorro médico.

## ❖ Hemorragia nasal

### Procedimento:

- Ponha o paciente sentado, com a cabeça voltada para frente. Aperte-lhe a narina durante 10 minutos.
- Caso a hemorragia não ceda, coloque um tampão de gaze dentro da narina e um pano ou toalha fria sobre o nariz. Se possível, use um saco de gelo.
- Se a hemorragia continuar, o socorro médico é necessário.

## Lesões de ossos, articulações e músculos

### ❖ Fratura

#### Sinais e sintomas:

- Dor intensa.
- Impossibilidade de movimentar a região afetada.

#### O que fazer:

- Imobilize o local da fratura e também as articulações próximas, acima e abaixo do local.
- Para imobilizar, recorra a talas de papelão, cabos de vassouras, bengala, galho de árvore.
- As talas deverão ter o comprimento suficiente para ultrapassar as articulações acima e abaixo da fratura. Deverão ser amarradas com ataduras, no mínimo, em quatro pontos: abaixo da articulação e abaixo da fratura; acima da articulação e acima da fratura.
- Conduza ao socorro médico.

### ❖ Contusões e distensões

São lesões provocadas por pancada ou torção sem ferimento externo. Quando o local da contusão fica arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia ou derrame por baixo da pele. O acidentado sente dor, e o local fica inchado.

#### O que fazer:

Imobilize e deixe a parte afetada em repouso.

A partir do segundo dia, use compressas de água quente para apressar a cura.

**Se a contusão for grave, consulte um médico.**

### **Luxação**

- É o deslocamento de um ou mais ossos da posição normal que ocupa na articulação.
- A pessoa apresenta dor, deformação e inchaço no local. Toda vez que os ossos de uma articulação ou junta saírem do seu lugar, proceda como no caso de fraturas fechadas.

#### **O que fazer:**

- Imobilize como nos casos de fratura.
- Não faça massagens no local lesado.
- Procure auxílio médico.

### **Desmaio**

É a perda temporária e repentina da consciência, provocada em geral por emoções súbitas, fadiga, fome, nervosismo.

#### **O que fazer:**

- Deite a pessoa de costas e levante suas pernas.
- Afrouxe-lhe as roupas.
- Mantenha o ambiente arejado.
- Aplique-lhe panos frios no rosto e na testa.
- Se o desmaio durar mais de um ou dois minutos, agasalhe o paciente e procure um médico.

### **Estado de choque**

- É o estado de depressão de vários órgãos do organismo devido a uma falha circulatória, podendo levar a morte.

#### **O que fazer:**

- Controle ou evite a causa do estado de choque.
- Conserve a vítima deitada.
- Afrouxe-lhe as roupas.
- Retire da boca secreções, dentaduras ou qualquer objeto.
- Inicie a massagem cardíaca externa se houver ausência de pulso e dilatação das pupilas.
- Vire a cabeça da vítima para o lado, caso haja vômitos.

- Mantenha a cabeça da vítima sempre mais baixa que o corpo.

**NÃO dê líquidos à pessoa inconsciente ou semiconsciente.**

**NÃO dê líquidos, caso suspeite de lesão abdominal.**

**NÃO dê bebidas alcoólicas.**

### **Choque elétrico**

- Choque elétrico é a passagem de corrente elétrica pelo corpo, quando em contato com material eletrificado.

**O que fazer:**

- Interrompa imediatamente o contato da vítima com a corrente elétrica.
- Para isso, utilize material não-condutor bem seco (pedaço de pau, cabo de vassoura, borracha e/ou pano grosso), ou desligue a eletricidade.
- Certifique-se de estar pisando em chão seco, se não estiver usando botas de borracha.
- Proteja as áreas da queimadura,.
- Verifique respiração e pulso. Se não sentir nenhum destes, comece a reanimar a vítima, pois devido ao choque elétrico, pode ocorrer parada cardíaca e respiratória.
- Leve a vítima ao médico.

### **Corpo estranho nos olhos e ouvidos**

#### **❖ Corpo estranho nos olhos**

- São pequenas partículas de poeira ou grãos diversos que se alongam nos olhos. A pessoa apresenta dor ou ardência, lacrimejamento e vermelhidão no olho atingido.

**O que fazer:**

- Abra bem o olho do acidentado e lave com água limpa ou soro fisiológico.
- Faça a vítima piscar
- Se não conseguir remover o corpo estranho com facilidade, proteja ambos os olhos com gaze ou pano limpo e caminhe a pessoa ao médico
- Nunca esfregue o olho nem use colírio anestésico.

#### **❖ Corpo estranho nos ouvidos**

São pequenas partículas ou insetos que se introduzem nos ouvidos.

**O que fazer:**



- Não tente retirar o corpo estranho com nenhum objeto (grampo, arame, alfinete, cotonete, etc.).
- Em caso de pequenos insetos, coloque algumas gotas de óleo comestível no ouvido a fim de imobilizar e matar o inseto.
- Procure socorro médico.

### **Convulsão**

9

- É a perda súbita de consciência, acompanhada de contrações musculares bruscas e involuntárias, conhecida popularmente como “ataque”.

#### **O que fazer:**

- Coloque a vítima deitada de costas.
- Proteja-lhe a cabeça e vire-a para o lado.
- Introduza um pedaço de pano ou lenço limpos entre os dentes para evitar mordeduras na língua.
- Afaste qualquer objeto para que não se machuque.
- Afrouxe-lhe as roupas e deixe-a debater-se livremente.
- Não dê tapas na pessoa nem jogue água sobre ela.
- Procure um serviço médico após a recuperação da consciência, para orientação e tratamento.

### **Parada cardíaca e respiratória**

- É a parada dos batimentos do coração e da respiração.
- Para saber se o paciente teve uma parada cardíaca, sinta a pulsação nos punhos, na região do pescoço (carótida) ou na virilha (femural).
- A parada respiratória leva à morte num período de 3 a 5 minutos.

#### **O paciente apresenta:**

- Ausência de movimentos respiratórios (está completamente imóvel).
- Unhas e lábios roxos.
- Ausência de pulso e batimentos cardíacos.
- Pupilas dilatadas.
- Quando você fizer uma massagem cardíaca externa, use parte da mão. É com ela que você deverá pressionar a metade inferior do osso que fica na frente e no centro do tórax (o esterno).

**O que fazer:**

- Deite a vítima de cabeça para cima, sobre uma superfície plana.
- Levante o queixo do paciente e posicione a sua cabeça de forma a esticar o pescoço, forçando-o para cima.
- Retire objetos que possam impedir a entrada de ar pela boca (dentadura e pontes).
- Se não houver resposta (respiração espontânea), inicie respiração boca a boca.

**Respiração boca a boca****Procedimentos:**

- Feche as narinas da vítima com o polegar e o indicador para não deixar saída de ar. Sopre até encher de ar o peito do paciente.
- Faça massagem cardíaca.

**Massagem cardíaca****Procedimento:**

- Coloque as mãos espalmadas, uma sobre a outra, em cima do peito do indivíduo.
- Pressione energicamente o tórax da vítima. Para isso, coloque o peso do seu próprio corpo sobre as suas mãos.
- Faça esses movimentos 70 a 80 vezes por minuto. Podem ser feitas ao mesmo tempo, por dois indivíduos, massagem cardíaca e respiração.
- A força a ser aplicada dependerá da estrutura física da vítima.
- Aplique a massagem intercalada à respiração boca a boca. Para cada 30 massagens cardíacas, sopre duas vezes na boca do paciente, enchendo-lhe os pulmões de ar.

**Afogamento**

Antes de qualquer socorro ao afogado, observe:

- Se existem correntezas.
- O tamanho e o peso da vítima.
- O estado da vítima (móvel, parada ou debatendo-se).
- Tome cuidado para não afogar-se também.
- Retire a vítima da água.

**O que fazer:**

- Deite a vítima de costas, se possível, com a cabeça mais baixa que o corpo.
- Inicie a respiração boca a boca.
- Vire a cabeça da vítima para o lado, se ela vomitar.
- Execute a massagem cardíaca externa, se a vítima apresentar ausência de pulso.
- Remova imediatamente a vítima para o hospital mais próximo.

### **Lesões na coluna**

- A vítima com lesão na coluna, geralmente apresenta insensibilidade e dificuldades em movimentar os membros.

#### **O que fazer:**

- Não toque e não deixe ninguém tocar na vítima.
- Não vire a pessoa com suspeita de fratura de coluna.
- • Observe atentamente a respiração e o pulso. Esteja pronto para iniciar as manobras de ressuscitação.

#### **Ao transportar a vítima, tome os seguintes cuidados:**

- • Use sempre maca. Na sua falta, use uma tábua, bagageiro ou o próprio assento do banco traseiro de algum veículo ou qualquer objeto plano rígido.
- • Remova a vítima para a maca, adotando-se o método de três pessoas.
- Carregue-a mantendo o seu corpo reto.
- A cabeça, o ombro, a bacia e as pernas deverão ficar apoiadas nos braços dos socorristas.
- Evite balanços e freadas bruscas.
- Use lençóis ou travesseiros no apoio do pescoço e das costas.
- A cabeça, o ombro, a bacia e as pernas deverão ficar apoiadas nos braços dos socorristas.
- Evite balanços e freadas bruscas.
- Use lençóis ou travesseiros no apoio do pescoço e das costas.

### **Transporte de acidentados**

- **A remoção da vítima deve ser feita com o máximo de cuidado para evitar que as lesões se agravem.**

#### **Antes da remoção, se necessário:**

- • Controle hemorragias.
- • Previna estado de choque.
- • Inicie respiração boca a boca.
- • Execute massagem cardíaca externa.

**Como levantar a vítima com segurança:**

- Antes de levantar o ferido, verifique as lesões, principalmente, com relação a possíveis danos à coluna vertebral. Cada parte do corpo deve ser apoiada.
- A movimentação e o transporte devem ser feitos com cuidado para não agravar as lesões.
- A maca é o melhor meio de transporte.

**Como improvisar uma maca:**

- Pegar 2 cabos de vassoura, galhos de árvores, guarda-chuvas ou qualquer material semelhante e resistente. Pegar 2 paletós (guarda-pós, camisas, etc.). Enfiar as mangas para dentro, abotoá-las inteiramente e enfiar os cabos pelas mangas.
- Enrolar uma toalha grande ou cobertor em torno dos dois cabos.
- Também podem ser utilizadas tábuas, portas ou poltronas leves.

**Diferentes tipos de transporte**

- Transporte de apoio: utilizado quando a vítima está consciente e pode andar.
- Transporte de cadeirinha: quando a vítima está consciente, mas não pode andar.
- Transporte em cadeiras.
- Transporte em braços.
- Transporte nas costas.
- Transporte pela extremidade.
- Os quatro últimos tipos de transporte são utilizados para transportar pacientes conscientes e inconscientes. Porém, não servem para transportar pacientes com suspeita de fraturas ou outras lesões graves.

**Insolação**

Ocorre devido à ação direta dos raios solares sobre o indivíduo. A pessoa apresenta:

- • Intensa falta de ar.
- • Dor de cabeça, náuseas e tontura.

- • Temperatura do corpo elevada.
- • Pele quente, avermelhada e seca.
- • Extremidades arroxeadas.
- • Inconsciência.

O que fazer:

- • Remova o paciente para lugar fresco e arejado.
- • Coloque-o deitado com a cabeça elevada.
- • Coloque compressas frias sobre sua cabeça e envolva o corpo com toalhas molhadas.
- • Encaminhe a vítima de insolação objetivando baixar a temperatura do corpo, de modo progressivo.

#### Intermação

- Ocorre devido à ação do calor em lugares fechados e não-arejados (fundições, padarias, caldeiras, etc.).

A pessoa apresenta:

- Palidez.
- Dor de cabeça e náuseas.
- Suor intenso.
- Tontura e inconsciência.
- O socorro à vítima de intermação tem a finalidade de baixar a temperatura do corpo, de modo progressivo.

O que fazer:

- • Remova o paciente para lugar fresco e arejado.
- • Deite-o com a cabeça elevada.
- • Coloque compressas frias sobre a cabeça e envolva o corpo com toalhas molhadas.
- • Encaminhe-o ao médico.

#### Envenenamento e intoxicação

Venenos ou tóxicos são substâncias que, em contato com o organismo, podem levar à morte. Casos em que se deve suspeitar de envenenamento:

- • Cheiro de veneno no hálito.
- • Mudanças de cor dos lábios e da boca.
- • Dor ou sensação de queimadura na boca e na garganta.
- • Estado de inconsciência, de confusão mental ou mal estar.

O que fazer:

- • Transporte rapidamente a vítima para um pronto socorro.
- • Tome as medidas de primeiros socorros específicas para cada caso.

❖ **Ingestão de medicamentos**

A ingestão de doses elevadas de medicamentos pode levar à intoxicação.

O que fazer:

- • Inicie imediatamente a respiração boca a boca.
- • Provoque vômito, fazendo a vítima beber: água morna ou água com sal ou água com sabão ou ainda passe levemente o dedo indicador ou um cabo de colher na garganta da vítima.

❖ **Ingestão de produtos químicos**

- A ingestão de produtos químicos (soda cáustica, querosene, gasolina, removedor, ácidos, solventes, etc.), pode provocar estado de inconsciência.

O que fazer:

- • Não provoque vômitos.
- • Não deixe a vítima caminhar.
- • Não dê álcool à vítima.
- • Não dê azeite ou óleo.
- • Procure um médico com urgência.

❖ **Aspiração de venenos**

- A vítima apresenta tosse, chiadeira (falta de ar).

O que fazer:

- • Carregue a vítima para um lugar arejado.
- • Não a deixe caminhar.
- • Aplique respiração boca a boca, se necessário.

❖ **Envenenamento através da pele**

Pode provocar lesão da pele e intoxicação.

O que fazer:

- Lave a pele com água corrente.
- Aplique jatos d'água sobre a pele enquanto retira as roupas da vítima.
- Aja com rapidez, para evitar que a lesão aumente e a pele absorva mais veneno.

**Animais peçonhentos e mordedura por animais**

- Animais peçonhentos são aqueles que injetam no organismo humano substâncias tóxicas. São eles: cobras venenosas, escorpiões e aranhas.

❖ **Picada de cobra venenosa**

- É um acidente agudo e de evolução rápida. Deverá ser tratado nos primeiros 30 minutos após o acidente.
- Sinais e sintomas:
  - Dor.
  - Inchaço.
  - Manchas roxas.
  - Hemorragia.

O que fazer: Não perca tempo.

- Leve, se possível, a cobra causadora do acidente (viva ou morta) para identificação.
- Deite a vítima o mais rápido possível.
- Leve imediatamente para o posto de saúde mais próximo, com a mínima movimentação possível
- Aplique compressa de gelo no local.
- Não dê álcool, nem querosene, nem infusões ao acidentado.
- Jamais corte a pele para extrair o sangue.

Tratamento para picada de cobra		
Cobra	Soro	
Desconhecida	Antiofídico (polivalente)	
Jararaca	Antibotrópico (polivalente) ou antiofídico	
Cascavel	Anticrotálico (polivalente) ou antiofídico	
Surucucu	Antilaquético (polivalente) ou antiofídico	
Coral verdadeira	Antielapídico (polivalente) ou antiofídico	
Diferenças entre cobras venenosas e não venenosas		
	Venenoza	Não venenoza
Cabeça	Triangular	Arredondada
Pupila	Vertical	Circular
Fosseta lacrimal	Possui	Não possui
Escamas	Desenhos irregulares	Desenhos simétricos
Cauda	Curta, afinada abruptamente	Longa, afinada gradativamente
Dentes	Dois presas no maxilar superior	Dentes pequenos, mais ou menos iguais
Picada	Com uma ou duas marcas mais profundas	Orifícios pequenos, mais ou menos iguais

❖ **Picada de escorpião e de aranha**

A vítima apresenta:

- • Dor no local da picada, podendo passar para as áreas vizinhas.
- • Queda rápida de temperatura.
- • Suor intenso.
- • Náuseas e vômitos.

O que fazer:

- • Lave o local atingido com água e sabão.

❖ **Mordedura de animais**

- Qualquer tipo de mordedura ou arranhão causado por animais pode transmitir raiva. A raiva é transmitida por cão, gato, morcego e animais silvestres (raposa, macaco, etc.).

**Tratamento**

- Não existe tratamento para raiva ou hidrofobia. Portanto, é fundamental o tratamento preventivo, após a mordedura.

O que fazer:

- • Lave o ferimento com água e sabão.
- • Procure um médico para que ele avalie o tipo de lesão e oriente sobre o tratamento a ser instituído.

**Medidas a serem tomadas em relação ao animal agressor:**



- • **Todo animal agressor é suspeito de raiva.**
- • **Todo o animal silvestre é considerado raivoso.**
- • **Não sacrifique o animal agressor. Mantenha-o preso.**
- • **O animal agressor (cão ou gato) deverá ser observado por um período de dez dias, mesmo que já tenha sido vacinado contra raiva.**
- • **O período de observação de dez dias somente se aplica a cães e gatos domésticos.**
- **Nos outros casos, deve ser iniciada a vacinação anti-rábica no ferido.**