

# **CARTILHA DE PRIMEIROS SOCORROS**



**TRT-12ª REGIÃO**  
Santa Catarina



# TRT-12<sup>a</sup> REGIÃO

## Santa Catarina

### **Elaboração**

Coordenadoria de Saúde

### **Arte, diagramação e revisão**

Secretaria de Comunicação Social

**Tribunal Regional do Trabalho da 12<sup>a</sup> Região**



## Índice

|   |    |
|---|----|
| 1. Introdução .....                             | 02 |
| 1.1 Telefones úteis .....                       | 03 |
| 2. Ferimentos .....                             | 04 |
| 3. Queimaduras .....                            | 05 |
| 4. Hemorragias .....                            | 06 |
| 4.1 Hemorragia nasal .....                      | 07 |
| 5. Traumas .....                                | 08 |
| 5.1 Fraturas .....                              | 08 |
| 5.2 Entorse .....                               | 09 |
| 5.3 Luxação .....                               | 09 |
| 5.4 Contusão .....                              | 09 |
| 6. Convulsão .....                              | 10 |
| 7. Engasgamento/obstrução das vias aéreas ..... | 11 |
| 8. Choque elétrico .....                        | 11 |
| 9. Síncope (desmaio) .....                      | 12 |
| 10. Infarto agudo do miocárdio .....            | 12 |
| 11. Acidente vascular cerebral .....            | 13 |
| 12. Parada cardiorrespiratória .....            | 14 |
| 13. Urgências psicológicas .....                | 17 |
| 13.1 Surto psicótico .....                      | 17 |
| 13.2 Comportamento suicida .....                | 19 |
| 14. Conclusão .....                             | 21 |

## 1. INTRODUÇÃO

### **Definição:**

É toda intervenção imediata e provisória, ainda no local do fato, às vítimas de acidente, mal súbito ou enfermidades agudas e imprevistas, até a chegada de recursos especializados ou remoção da vítima para um serviço de atendimento especializado.



### **Finalidade:**

- Realizar manobras simples que podem salvar uma vida;
- Prevenir lesões adicionais;
- Promover o conforto da vítima (amenizar o sofrimento);
- Transportar a vítima com segurança e rapidez para o hospital, desde que isto não a prejudique.


### **Qual a diferença entre urgência e emergência?**

**URGÊNCIA:** São consideradas urgências as necessidades que as pessoas valorizam subjetivamente como inadiáveis e que as induzem a buscar assistência com maior celeridade frente a outros problemas de saúde.

**EMERGÊNCIA:** Os atendimentos de emergência são os que implicam risco imediato de morte, constatado por critérios clínicos.

### **Regras básicas que devem ser seguidas em qualquer situação de emergência:**

1. o socorrista sempre inicia sua ação executando a avaliação primária da vítima (se está consciente, respirando etc);
2. a vítima não deve ser movimentada desnecessariamente e não deve ser permitido a ela que se movimente bruscamente;

- 
3. suas roupas e sapatos devem ser afrouxados;
  4. deve ser impedida a aglomeração em torno do local de atendimento;
  5. não se deve oferecer líquidos, alimentos e medicamentos sem indicação médica;
  6. o conforto da vítima deve ser priorizado, além do apoio emocional.

### **Atenção:**

Chamar ou encaminhar sempre ao socorro especializado. No local de trabalho deve-se ter em destaque os números do socorro de urgência, como por exemplo: SAMU e Bombeiros. **É importante avisar o setor de segurança da chamada do socorro, para que o acesso dos socorristas seja autorizado imediatamente.**

#### **1.1. TELEFONES ÚTEIS**



**SAMU: 192**  
**Bombeiros: 193**

#### **Quando chamar o socorro, informar ao socorrista:**

- o local exato e o tipo de acidente;
- descrição da vítima (sexo, idade, histórico de saúde - se souber), descrição da ocorrência;
- primeiros socorros que foram aplicados;
- outras informações que chegaram ao seu conhecimento.

As orientações a seguir referem-se a acidentes ou situações de mal súbito que podem ocorrer dentro do ambiente laboral do TRT, como por exemplo: desmaios, convulsões, cortes, queimaduras, parada cardiorrespiratória e outros.

## 2. FERIMENTOS

O ferimento é o resultado da ação de agentes químicos, físicos ou mecânicos sobre os tecidos, podendo haver ruptura ou não da pele. Podem ser superficiais, como uma escoriação, ou romper todas as camadas da pele e assim, ter-se uma ferida com maior ou menor gravidade.

### Cuidados:

- Lave o ferimento com água corrente ou soro fisiológico;
- Proteja o ferimento com pano limpo ou gaze esterilizada, fixando sem apertar;
- Leve a vítima até um médico que definirá se o corte precisará de sutura (pontos) ou não.



### O que não se deve fazer:

A menos que saiam facilmente durante a limpeza, não tente retirar farpas, vidros ou partículas de metal do ferimento; Não coloque remédios ou receitas caseiras, pois podem infeccionar ou provocar alergia, piorando o ferimento.

### 3. QUEIMADURAS

Queimadura é uma lesão provocada pela ação do calor, produtos químicos, corrente elétrica e substâncias biológicas (animais e plantas). As queimaduras são tanto mais graves quanto mais extensas são as áreas do corpo atingidas.

**As queimaduras classificam-se em:**

**Superficiais:** quando atingem algumas camadas da pele e podem ser de 1º grau e 2º grau;

**Profundas:** quando há destruição total da pele; são classificadas como queimaduras de 3º grau.

#### **Queimaduras de primeiro grau**

ocasionam lesão das camadas superficiais da pele. Os seus sintomas são: vermelhidão, dor local suportável e não formação de bolhas. Exemplo: aquelas causadas pelos raios solares (queimadura solar).

#### **Queimaduras de segundo grau**

causam lesão das camadas mais profundas da pele. Os seus sintomas são: formação de bolhas, dor e ardência local de intensidade variável.

**Queimaduras de terceiro grau** causam lesão profunda de todas as camadas da pele com destruição e comprometimento de tecidos mais profundos, podendo alcançar o tecido muscular, nervoso e ósseo.



## Cuidados:

- Lave o local afetado em água corrente delicadamente até amenizar a dor;
- Cubra o local queimado com pano limpo ou gaze. Em seguida, molhe este pano para manter úmida a parte afetada;
- Se a queimadura ocorrer por exposição a um agente químico ou cáustico, remova a roupa para evitar que o produto permaneça em contato com a pele;
- Encaminhe o acidentado imediatamente para atendimento médico.

## O que não se deve fazer:

- Não estoure as bolhas. Se já estiverem estouradas, evite qualquer contato direto com a parte lesionada;
- Não passe loção, óleo, pomada, cremes, clara de ovos ou qualquer produto, pois só servem para complicar o tratamento correto.

## 4. HEMORRAGIAS

Hemorragia é a perda de sangue devido ao rompimento de uma veia ou artéria. Seu controle deve ser feito imediatamente, pois uma hemorragia abundante e não controlada pode causar a morte.



**A hemorragia externa** é visível, pois o sangue verte para fora do corpo através dos ferimentos e/ou orifícios naturais do corpo. Quando uma artéria é atingida, o sangue é vermelho vivo e sai em jatos rápidos e fortes. Quando as veias são atingidas, o sangue é vermelho escuro e sai de forma lenta e contínua.



### **Cuidados:**

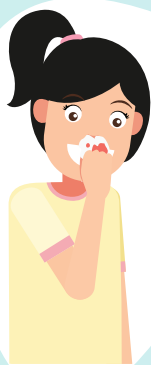
- Aplique um pano limpo ou gaze sobre o ferimento e pressione;
- Não troque o curativo. Quando preciso, coloque novos panos ou gazes por cima das já existentes, para aproveitar a coagulação;
- Mantenha, se possível, o membro ferido em posição mais elevada que o coração.



### **O que não se deve fazer:**

- Tentar retirar corpos estranhos dos ferimentos;
- Aplicar substâncias como pó de café ou qualquer outro produto no ferimento.

**Hemorragia interna** é aquela em que o sangramento ocorre, porém não está aparente. A vítima apresenta-se pálida, com suor frio e pegajoso, respiração acelerada e batimentos cardíacos mais rápidos. Nestes casos, em que a vítima está sangrando e você não pode conter o sangramento, solicite o serviço de emergência (192), pois a vítima deverá ser deslocada o mais rápido possível a um hospital. Não ofereça líquidos nem alimentos, pois é bastante provável que necessite cirurgia.



#### **4.1 HEMORRAGIA NASAL (Epistaxe ou Rinorragia)**

É a perda de sangue pelo nariz. A hemorragia do nariz é uma emergência comum que geralmente resulta de um distúrbio local, mas pode decorrer de uma desordem sistêmica. Em muitos casos a epistaxe não tem causa aparente.

## Cuidados:

- Sente a vítima em local fresco com sua cabeça no alinhamento do corpo, não inclinada para a frente, para evitar aumento do fluxo de sangue ao nariz, e nem para trás, para prevenir a aspiração de sangue pela via aérea;
- Peça para a vítima respirar pela boca e não a deixe assoar o nariz;
- Aperte as narinas durante 5 (cinco) a 10 (dez) minutos na região acima da ponta do nariz;
- Caso a hemorragia não ceda, coloque um tampão de gaze dentro da narina;
- Encaminhe o acidentado para um médico.

## 5. TRAUMAS

### 5.1 FRATURA

Nome dado à quebra de um osso causada por uma pancada muito forte, uma queda ou esmagamento. As fraturas podem ser: fechadas ou abertas.

**Fraturas Fechadas:** São as fraturas nas quais as pontas do osso fraturado não perfuram a pele. O primeiro passo consiste em impedir o deslocamento das partes quebradas, evitando maiores danos.

#### Os sinais indicadores da fratura fechada são:

- dor ou grande sensibilidade em um osso ou articulação;
- incapacidade de movimentar a parte afetada;
- adormecimento ou formigamento da região;
- inchaço e pele arroxeadas;
- deformação aparente do membro afetado.



## Cuidados:

- Antes de levar ao hospital, imobilize o segmento lesado com uma tala feita de tábua ou jornais;
- Mantenha o local afetado em nível mais elevado que o resto do corpo e aplique compressas de gelo para diminuir o inchaço e a dor.

**Fraturas Abertas ou Expostas:** São as fraturas nas quais as pontas do osso fraturado perfuram a pele. Além da fratura propriamente dita, deve-se cuidar do ferimento da pele, evitando contaminações, infecções e hemorragias.

As fraturas expostas exigem cuidados especiais, portanto o local deve ser coberto com gaze ou pano limpo. Procure socorro especializado imediato.

## O que não se deve fazer:

- Não movimentar a vítima até imobilizar o local atingido;
- Não dar qualquer alimento, nem mesmo água.

## 5.2 ENTORSE

É uma lesão dos ligamentos de uma articulação, sem deslocamento das superfícies articulares.

## 5.3 LUXAÇÃO

É o desencaixe de um osso da articulação. Junto com a luxação poderá haver uma ruptura de ligamentos.

## 5.4 CONTUSÃO

É uma lesão produzida por impacto. A maioria das contusões é resultado de uma pancada ou queda, sem ferimento externo.



Os sintomas e sinais mais comuns referentes às contusões, entorses e luxações são:

- dor de intensidade variável
- edema (inchaço)
- pele arroxeadada
- limitação de movimentação

## **Cuidados:**

- Colocar gelo no local;
- Elevação do membro;
- Imobilização

## **O que não se deve fazer:**

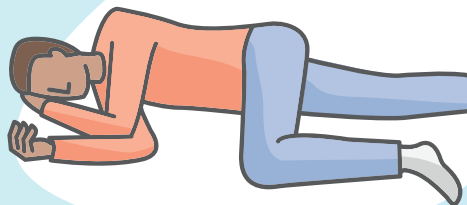
Não se deve fazer massagens na região, aplicar cremes ou pomadas anti-inflamatórias e nem tentar recolocar o osso no lugar.

## **6. CONVULSÕES**

São contrações musculares involuntárias e generalizadas (em todo o corpo) ou focais (localizadas em uma parte do corpo), causadas por uma atividade elétrica anormal das células do sistema nervoso. Pode apresentar também salivação, lesões em língua ou bochecha (por mordedura), lábios roxos, perda do controle urinário ou fecal.

## **Cuidados:**

- Afaste os objetos próximos da vítima para que ela não se machuque;
- Afrouxe as roupas, gravata, cintos;
- Mantenha a vítima deitada de lado para que ela não aspire vômitos e outras secreções;
- Não impeça os movimentos convulsivos; apenas posicione-se de joelhos atrás da vítima e segure-a, a fim de evitar traumatismos (pode-se colocar travesseiros ou casacos embaixo da cabeça para evitar que bata no chão);
- Quando os espasmos desaparecerem, acomode a vítima confortavelmente e certifique-se de que ela está respirando;
- Após cessada a crise, encaminhar a vítima para atendimento médico.



## 7. ENGASGAMENTO/OBSTRUÇÃO DE VIAS AÉREAS

É o impedimento da passagem do ar pelas vias aéreas superiores (boca e garganta), frequentemente causada por corpos estanhos (exemplo: pedaços de comida, objetos etc).

### Cuidados:

- Tentar acalmar a vítima, pedindo que ela tussa vigorosamente;
- Caso não consiga tossir nem respirar, aplique a **Manobra de Heimlich**:



- Posicione-se de pé atrás da vítima, com seus braços ao redor da cintura da pessoa;
- Coloque uma das mãos fechadas, com o polegar para baixo, na região entre o umbigo e a "boca do estômago";
- Coloque a outra mão sobre a primeira e faça compressões para dentro e para cima do abdômen. A ideia é pressionar o pulmão para que o ar residual interno expulse o objeto.

### O que não se deve fazer:

Não oferecer líquidos ou alimentos à pessoa engasgada.

## 8. CHOQUE ELÉTRICO

Acidentes com eletricidade oferecem perigo também a quem presta socorro. Portanto, não toque na vítima nem deixe que o façam até que a corrente elétrica seja desligada. Se isso não for possível, coloque-se sobre um pedaço de madeira, couro, pano ou borracha (certifique-se de que esse protetor esteja seco) e separe a vítima da corrente usando um pedaço de madeira ou bambu (também secos).

### Em seguida é preciso avaliar o estado da vítima:

- se não estiver respirando, aplique a respiração artificial;
- se constatar parada cardíaca, inicie a massagem cardíaca;
- encaminhe imediatamente a vítima ao pronto-socorro.

## 9. SÍNCOPE (DESMAIO)

É a perda abrupta e momentânea da consciência e do tônus postural (capacidade de ficar em pé). Ocorre em virtude da diminuição do fluxo sanguíneo no cérebro. A lipotimia (pré-desmaio) é a sensação de desmaio sem que este efetivamente ocorra.

**Os principais sintomas são:** tontura, suores frios, palidez, pulso fraco, visão embaçada, pressão arterial baixa, respiração lenta, perda temporária de consciência.

### Cuidados:

- Aos primeiros sinais de mal-estar (pré-desmaio), sentar a vítima em uma cadeira e forçar sua cabeça para baixo e pedir que respire fundo;
- Em caso de desmaio, deitar a vítima de costas, o mais confortavelmente possível;
- Afrouxar suas roupas;
- Elevar suas pernas em nível um pouco superior à cabeça (30 a 45 cm);
- Ficar atento aos sinais vitais (pulso, respiração).



### O que não se deve fazer:

- Não fazer a vítima aspirar álcool ou amoníaco;
- Não jogar água em seu rosto para reanimá-la;
- Não permitir que se levante sozinha.

## 10. INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO (IAM)

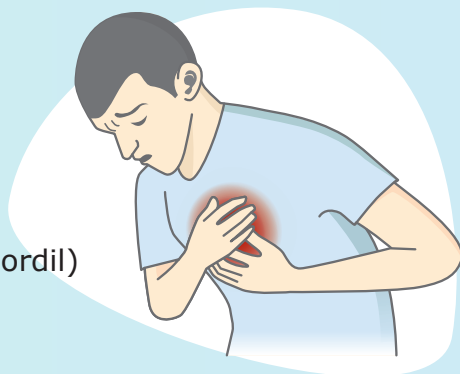
O “ataque cardíaco” ocorre quando há falta de irrigação sanguínea ao músculo cardíaco, provocada por uma obstrução da artéria coronária, principal artéria que irriga este músculo.

### **Sinais e sintomas do IAM:**

- dor no peito, geralmente de forte intensidade, ou sensação de compressão no peito que pode durar cerca de 30 minutos
- dor no peito que pode irradiar para a mandíbula e/ou para ombros ou braços (mais frequentemente para o lado esquerdo)
- ardor no peito
- suores
- náuseas, vômito, tontura

### **Características da dor no IAM:**

- dura mais de 10 minutos
- não alivia com repouso
- não alivia com uso de vasodilatador (isordil)



### **Cuidados:**

- Providenciar socorro médico imediato;
- Deixar a vítima em repouso (sem realizar qualquer esforço físico);
- Afrouxar as vestes;
- Tranquilizar a vítima;
- Verificar se a vítima faz uso de isordil ou AAS infantil e colocá-lo embaixo da língua.

## **11. ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)**

O AVC ocorre quando a circulação cerebral é interrompida por coágulos (isquemia) ou hemorragias (sangramentos), causando após algum tempo a necrose (morte) de uma área do cérebro.

### **Sinais e sintomas do AVC:**

- alteração do nível de consciência (sonolência, torpor ou coma)
- fala incoerente, incompreensível
- paralisia em um lado do rosto
- falta de coordenação ou paralisia em um lado do corpo
- perda de equilíbrio

## Cuidados:

- Providenciar socorro médico imediato;
- Se a vítima estiver desacordada, inconsciente, mantê-la deitada de lado até a chegada do socorro;
- Remover prótese dentária solta.

## APRENDA OS SINAIS DE AVC (teste SAMU):

### **SORRIA**

Peça para dar um sorriso - boca torta?

### **ABRACE**

Peça para elevar os braços - perda de força?

### **MÚSICA**

Peça para repetir uma frase - fala arrastada?

### **URGENTE**

Ligue **SAMU 192**

## 12. PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA (PCR)

É a parada dos movimentos respiratórios e do coração, de forma súbita e inesperada.

### Diante de uma vítima inconsciente, deve-se saber:

- a) a vítima está respirando?
- b) seu coração está pulsando?

### Como identificar uma parada cardiorrespiratória:

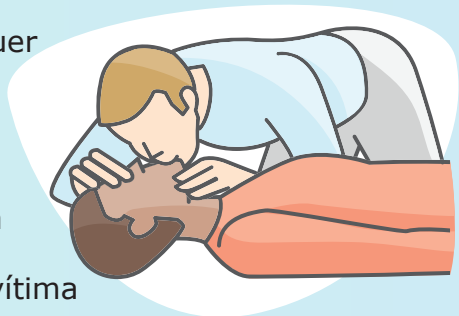
- A vítima não responde; está inconsciente;
- Não respira (não apresenta nenhum movimento de elevação do tórax nem do abdômen). Pode-se encostar o rosto próximo aos lábios e nariz da vítima para sentir se respira;
- Não apresenta batimentos cardíacos perceptíveis no pulso e no pescoço (ao lado do Pomo de Adão);
- Apresenta palidez excessiva, lábios e unhas arroxeadas.





## Procedimentos em casos de parada respiratória:

- Pedir para alguém chamar o serviço de emergência (SAMU);
- Deitar a vítima de costas em superfície firme e plana e inclinar sua cabeça para trás;
- Abrir a boca da vítima e retirar qualquer objeto que possa estar obstruindo a passagem do ar;
- Aplicar a respiração "boca a boca" (pode-se usar dispositivos de barreira próprios para proteger o socorrista da transmissão de possíveis doenças infecciosas), fechando as narinas da vítima com o polegar e o indicador;



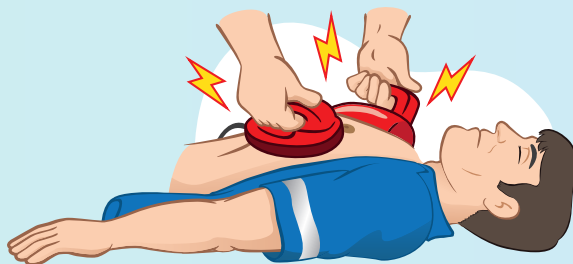
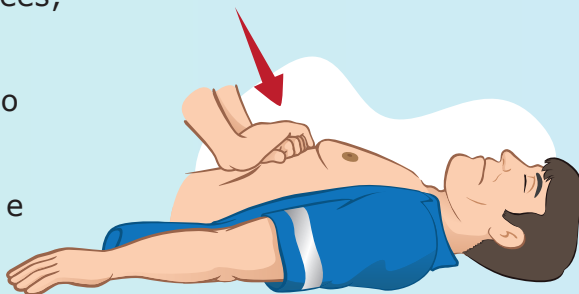
## Procedimentos em casos de parada cardiorrespiratória:

- Diante de uma pessoa inconsciente e que não respira, deve-se pedir para alguém discar o 192;
- Deite a vítima de costas sobre uma superfície plana e firme;
- Enquanto espera o atendimento especializado, iniciar imediatamente a compressão do peito do paciente, ou seja, a massagem cardíaca (de acordo com as Novas Diretrizes Mundiais das Emergências de Ressuscitação após Parada Cardíaca, publicadas pela Sociedade Brasileira de Cardiologia);
- Com os braços esticados, apoie as duas mãos, com os dedos entrelaçados, sobre o peito do acidentado. O local exato para pressionar fica a dois dedos acima da ponta do osso esterno, o osso do centro do peito;



# PRIMEIROS SOCORROS

- A compressão deve ser intensa e profunda (o tórax deve descer no mínimo 5 cm) e devem ser feitas 100 compressões por minuto. A American Heart Association demonstra, através de um vídeo, que o ritmo dessas compressões deve ser parecido com o da música Stayin' Alive, do grupo Bee Gees;
- A Sociedade Brasileira de Cardiologia alerta ainda para o fato de que a "massagem cardíaca" recomendada pelas novas normas é mais intensa e que a frequência das compressões aumentou. E mais: não é preciso que o leigo faça a respiração boca a boca, mas sim que realize as compressões corretamente e use um desfibrilador automático, se disponível.



## Observações:

- O cérebro não pode permanecer mais de 4 minutos sem receber sangue e oxigênio.
- Esses procedimentos devem ser mantidos sem interrupção, mesmo durante o transporte para um pronto-socorro ou hospital.

## 13. URGÊNCIAS PSICOLÓGICAS

### 13.1 Surto psicótico

Ocorre em alguns quadros de transtornos mentais e é caracterizado pela ocorrência aguda de sintomas tais como:

- Ideias delirantes (ex: falas desconexas, ideia de ser outra pessoa).
- Alucinações (ex: ouvir vozes).
- Perturbações das percepções (ex: sensação de estar sendo perseguido).
- Desorganização maciça do comportamento normal (ex: dificuldade/impossibilidade de fazer as atividades habituais).

O quadro pode oscilar entre momentos de conexão e de desconexão com a realidade.



## O que fazer?

Caso haja algum comportamento violento, é necessário se proteger e proteger as pessoas ao redor.

- Se for possível, procure não deixar a pessoa sozinha.
- Contatar algum familiar ou pessoa próxima.
- Encaminhar para emergência psiquiátrica (unidades hospitalares, UPAs e SAMU).
- Notificar a Coordenadoria de Saúde.





## 13.2 Comportamento suicida

O comportamento suicida inclui o suicídio consumado, a tentativa de suicídio e a ideação suicida (pensamentos, planos e atos preparatórios relacionados ao suicídio). É oriundo da interação de vários fatores, incluindo adoecimentos mentais. Toda expressão de pensamentos suicidas ou tentativa de suicídio deve ser levada a sério e a ajuda e o apoio devem ser prestados. A identificação de tais comportamentos pode mudar o desfecho e possibilitar a interrupção do ciclo. Alguns sinais:

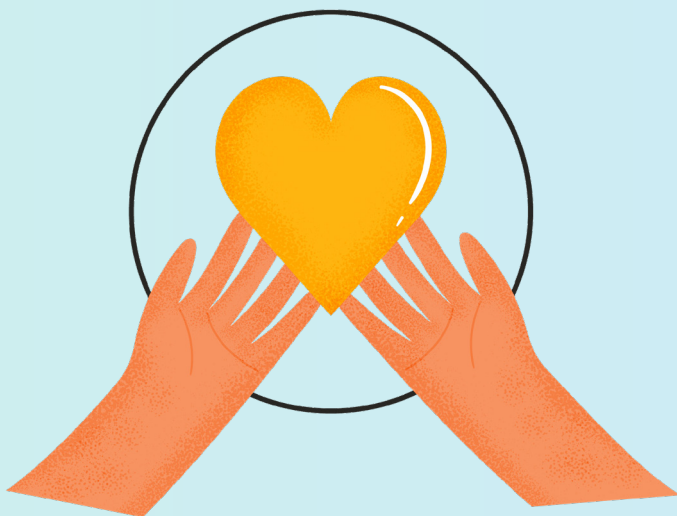
- A pessoa apresenta muita desesperança e desistência dos vínculos (isolamento)
- Verbalizações (falas) relacionadas ao desejo de morte
- Atuação intencionada (tentativa) para o ato suicida.



# PRIMEIROS SOCORROS

## O que fazer?

- Procure não deixar a pessoa sozinha.
- Acolha e deixe a pessoa falar como se sente, sem julgá-la.
- Informe sobre o CVV (disque 188), atendimento da Seção Psicossocial, CAPS, UPA.
- Notificar a Coordenadoria de Saúde.
- Contate algum familiar ou pessoa próxima.
- Chamar emergência psiquiátrica, em caso de tentativa de suicídio (unidades hospitalares, UPA e Samu).
- Em caso de risco grave, com tentativa de suicídio, a principal recomendação é acionar o SAMU.





## 14. CONCLUSÃO

A noção em Primeiros Socorros permite assegurar a saúde e integridade física do trabalhador, prevenindo danos maiores.

Há necessidade de que esse treinamento seja contínuo, para que mais pessoas tenham calma e segurança em prestar um primeiro atendimento a vítimas de acidentes e outras urgências/emergências.





**TRT-12ª REGIÃO**  
Santa Catarina