

UME: 28 de Fevereiro

Ano: 9ºAnos Componente Curricular: Ed.Física

Professor: Maurício Ruiz

Período de: 06/08/2021 a 23/08/2021

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: PRIMEIROS SOCORROS



Os primeiros socorros são procedimentos básicos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em situação de risco de vida, procurando manter os sinais vitais bem como impedir o agravamento, até que a vítima receba adequada assistência. Portanto, a prestação de primeiros socorros não exclui a importante avaliação de um médico, sendo de fundamental necessidade o atendimento clínico o mais breve possível. Nessa ocasião, o indivíduo que primeiro inicia o auxílio, geralmente aquele que presenciou ou chegou instantes depois do ocorrido, necessita manter a calma para agir sem pânico, procedendo de forma rápida, precisa e com precaução, atento a condições que não coloquem em risco a vítima. Entre os principais aspectos destacam-se:

percepção sobre a dimensão e gravidade do acontecimento, solicitar auxílio de outra pessoa mais próxima e capacitada, comunicar entidades públicas competentes (órgãos de saúde – SAMU / 192, Corpo de Bombeiro / 193 e, se for o caso, a Polícia / 190), transmitir tranquilidade e confiança aos envolvidos em estado consciente.

Em alguns momentos, não há tempo suficiente para aguardar uma equipe de profissionais diante de uma pessoa que sofre risco de morte. Logo, alguém que tenha conhecimentos básicos em primeiros socorros pode fazer a diferença.

SINAIS VITAIS



Os sinais vitais são sinais que informam sobre o estado da vítima. **São eles:**

RESPIRAÇÃO: podemos observar o ar que entra e sai dos pulmões, pela expansão do tórax, ou sentindo com nossa face colocada próximo do rosto da vítima. Normalmente a frequência da respiração das crianças é de 15 a 30 por minuto e do adulto de 12 a 20 por minuto.

PULSAÇÃO: podemos observá-la com mais facilidade no pulso ou na carótida (artéria do pescoço), utilizando os dedos médios e indicador para pressioná-los. A pulsação normal de uma criança é

de 120 batimentos por minuto e de 70 a 180 em adultos.

CONSCIÊNCIA: pode ser observada quando a vítima responde a perguntas diretas que se faz a ela com clareza e lógica.

PRIMEIROS SOCORROS



Os primeiros socorros ou socorros básicos de urgência são as medidas à vítima, fora do ambiente hospitalar, executadas por qualquer pessoa treinada, para garantir a vida, proporcionar bem-estar e evitar agravamento das lesões existentes. É fundamental prestar atendimentos emergenciais. Portanto, os conhecimentos simples muitas vezes diminuem o sofrimento, evitam complicações futuras e podem inclusive em muitos casos salvar vidas.

CRITÉRIOS NA REALIZAÇÃO DOS PRIMEIROS SOCORROS

- Manter a calma, o bom-senso e o discernimento são elementos primordiais neste tipo de atendimento.
- Agir rapidamente, porém respeitando os seus limites e o dos outros.
- Transmitir às vítimas, tranquilidade, confiança e segurança, e quando estiverem conscientes informá-lhes que o atendimento especializado está a caminho.
- Utilizar conhecimentos básicos de primeiros socorros.

Portanto, a finalidade dos primeiros socorros é

- Preservar a vida;
- Evitar o agravamento do estado da vítima;
- Promover o seu restabelecimento.

SITUAÇÕES QUE NECESSITAM DE PRIMEIROS SOCORROS

- Atendimento de vítimas de acidentes automobilísticos
- Atropelamentos
- Incêndios
- Tumultos
- Afogamentos
- Catástrofes naturais
- Tiroteios
- Acidentes industriais

- Atendimento de pessoas que passem mal: apoplexia (ataque cardíaco), ataques epilépticos, convulsões, dentre outros.

AVALIAÇÕES DAS CONDIÇÕES GERAIS DA VÍTIMA

Todo procedimento de primeiros socorros deve começar com a avaliação das condições da(s) vítima(s). Devem-se observar sinais (tudo o que se observa ao examinar uma vítima: respiração, pele fria, palidez, dentre outros), sintomas (é o que a vítima informa sobre si mesma: náusea, dor, vertigem, etc.) e sinais vitais (sinais cuja ausência ou alteração indica grave irregularidade no funcionamento do organismo).

São eles: pulso (batimentos cardíacos), respiração, pressão arterial e temperatura. Existem estudos à luz das evidências científicas atuais que a dor pode ser considerada o quinto sinal vital, uma vez que somente os vivos sentem dor. Desta forma, um ponto importante tanto para o socorrista profissional ou leigo será em primeiro momento avaliar o nível de consciência de sua vítima usando um parâmetro muito simples, chamado A.V.D.S.

POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA (PLS)



Posição Lateral de Segurança pode ser utilizada em várias situações que necessitam de primeiros socorros, em que a vítima esteja inconsciente, mas a respirar e com um bom pulso, uma vez que esta posição permite uma melhor ventilação, libertando as vias aéreas superiores. Esta não deve ser realizada quando a pessoa

- Não estiver a respirar;
- Tiver uma lesão na cabeça, pescoço ou coluna;
- Tiver um ferimento graves;

Ao ler o texto, responda as questões a seguir:

- 01- Defina com suas palavras o que são primeiros socorros.
- 02- O que pode ser feito para identificar os sinais vitais de uma vítima?
- 03- O que deve ser evitado em uma situação de atendimento de primeiros socorros?



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



04- Que procedimentos podem ser feitos para avaliar o estado da vítima em um acidente?

05- O que é posição lateral de segurança?