

GUIA DE NOÇÕES BÁSICAS

PRIMEIROS SOCORROS



CAMPANHA PESCA SEGURA

Secretaria Regional do Mar, Ciência e Tecnologia
DIREÇÃO REGIONAL DAS PESCAS

GUIA DE NOÇÕES BÁSICAS

PRIMEIROS SOCORROS



CAMPANHA PESCA SEGURA

Secretaria Regional do Mar, Ciência e Tecnologia
DIREÇÃO REGIONAL DAS PESCAS

CONTEÚDO

Introdução	2
Primeiros socorros	3
Farmácia a Bordo	4
Suporte básico de vida	5
Procedimento para o suporte básico de vida	5
Desobstrução da Via Aérea	6
Procedimento para a obstrução da via aérea (ENGASGAMENTO) ---	6
Posição Lateral de Segurança	7
Como colocar a vítima em PLS	7
Acidente Vascular Cerebral	8
Lesões	9
Hemorragias	9
Atuação no caso de hemorragia externa	9
Feridas	10
Atuação Geral perante uma ferida	10
Amputações	11
Atuação em caso de amputação	11
Perfurações com Objetos Estranhos	11
Procedimentos em Caso de Objetos Empalados	12
Fraturas	12
Suspeita de Fratura fechada	12
Fratura Aberta	12
Hipotermia	13
Procedimentos em caso de hipotermia	13
Queimaduras	13
Intoxicação	14
Procedimentos quanto a Intoxicações - Descontaminar a vítima	15
Medidas de segurança a bordo	16

INTRODUÇÃO

As práticas de segurança e conhecimentos básicos sobre a atuação numa situação de emergência são essenciais em qualquer trabalho, contudo é difícil valorizar os efeitos da segurança, até que se esteja envolvido num acidente e especialmente, numa fatalidade.

A pesca, de acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), ainda apresenta valores acima da média no que diz respeito a acidentes numa embarcação, em comparação com outras indústrias.

Assim, a melhor forma de evitar todos estes pontos negativos associados a acidentes pessoais, é envolver a tripulação de forma a todos conhecerem os procedimentos corretos, aplicando-os sempre que seja necessário.

Este guia irá permitir ao pescador ter acesso à informação, de forma simples, sobre primeiros socorros nos acidentes mais frequentes na pesca, bem como a um conjunto de medidas preventivas para acidentes a bordo.

Posto isto acrescenta-se que é de máxima importância para os tripulantes terem estas informações presentes, **pois numa situação de emergência não haverá tempo para consultar o manual e seguir as suas instruções.**

É importante referir também que a perda de vidas ou lesões têm consequências graves, não só para a embarcação, mas também para a vida pessoal de cada pescador/armador e sua família.

Segundo a legislação vigente, o armador ou mestre de uma embarcação tem o dever de assegurar a segurança do barco. No entanto, o conhecimento das normas deve ser da responsabilidade de todos os tripulantes.

É importante ressaltar que são aqui dadas algumas **noções básicas** de primeiros socorros. Esta informação não substitui um curso de primeiros socorros mais prático devidamente certificado.

PRIMEIROS SOCORROS

Os primeiros socorros são um conjunto de conhecimentos que permitem, numa situação de emergência (acidente, doença súbita, etc.) estabelecer prioridades e desenvolver ações adequadas com o objetivo de estabilizar, e se possível, melhorar a situação da(s) vítima(s).

Este conjunto de gestos e ações tem de ser aplicados o mais rapidamente possível após a ocorrência é uma ação temporária.

Princípios dos Primeiros Socorros



Prevenir



Alertar



Socorrer

- **Prevenir** evitar ou diminuir o número de acidentes, ou na impossibilidade de os impedir, minimizar ao máximo as suas consequências.
- **Alertar:** as entidades competentes (MRCC, VHF canal 16, 112, ...).
- **Socorrer** o sinistrado.

É importante salientar, que o objetivo é sempre procurar o **bem-estar da vítima, garantindo que esta se mantém ou melhora a sua condição**, através dos meios disponíveis a bordo e nunca, em situação grave, atrasar a chamada de socorro (MRCC, VHF canal 16, 112, ...).

Além disto garanta **as suas condições de segurança**. Nunca se deve socorrer alguém colocando a nossa própria vida em risco e **acrescentando o número de vítimas**.

FARMÁCIA A BORDO

A farmácia a bordo constitui um meio principal de primeira intervenção em caso de assistência médica e é obrigatória, em qualquer tipo de embarcação.

O material presente na farmácia a bordo depende da classificação da embarcação, das características da viagem (duração, escalas, destinos), o tipo de trabalho feito e ainda o número de trabalhadores presentes a bordo.

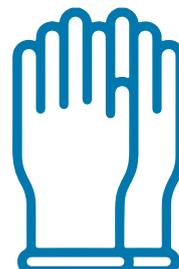
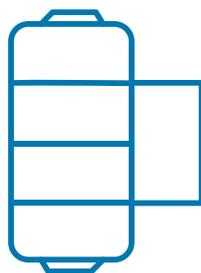
Cuidados a ter com a Farmácia a bordo

- Estar sempre equipada com o **material recomendado**;
- **Fácil identificação e acesso** por parte da tripulação;
- Todos os tripulantes da embarcação devem saber onde está guardada e utilizá-la **de forma responsável**.

Material Obrigatório na Farmácia a bordo

O material obrigatório **mínimo**, à exceção dos fármacos, é:

- Solução antisséptica (tintura de iodo);
- Colírio anestésico (gotas para os olhos);
- Soro fisiológico;
- Luvas descartáveis;
- Ligaduras não elásticas;
- Compressas/gaze esterilizadas;
- Pensos rápidos;
- Rolo adesivo;
- Tesoura de pontas rombas;
- Dedeira.



SUORTE BÁSICO DE VIDA

É um conjunto de procedimentos e atitudes que tem como objetivos:

- Reconhecer situações de risco imediato para a vida da vítima;
- Saber quando e como pedir ajuda;
- Iniciar manobras que mantenham a respiração e circulação até que medidas mais avançadas sejam realizadas.

PROCEDIMENTO PARA O SUORTE BÁSICO DE VIDA

1. Garanta as condições de segurança;
2. Avalie o estado de consciência;
3. Permeabilize a via aérea;
4. Verifique se a pessoa respira até 10 segundos;
5. Não respira? Ligue 112/MRCC/VHF canal 16;
6. Inicie manobras conforme as 2 figuras:



30 compressões

2 insuflações

ATENÇÃO! 

Deve manter as manobras até:

- Chegada de ajuda;
- A vítima apresente sinais de vida;
- Fique exausto (troque com um colega se for possível, por forma a evitar a exaustão).

DESOBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA

A obstrução da via aérea por corpo estranho é pouco frequente, mas constitui-se como uma causa potencialmente fatal. Normalmente está associada à alimentação. As vítimas apresentam-se inicialmente conscientes e reativas, pelo que as oportunidades de intervenção precoce podem de forma mais fácil resolver a situação.

Existem **dois tipos de obstrução da via aérea**:

Ligeira:

- Capaz de falar, tossir e respirar;
- Ruído na respiração;
- Tosse eficaz.

Grave:

- Agarra o pescoço com as mãos;
- Incapacidade de falar;
- Tosse fraca/inexistente;
- Pele azulada (cianose).

PROCEDIMENTO PARA A OBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA (ENGASGAMENTO)

Se tosse:

1. Não interferir;
2. Incentivar a tosse.

Se não tosse:

1. Inicie ciclos de 5 pancadas nas costas;
2. 5 compressões acima do umbigo.

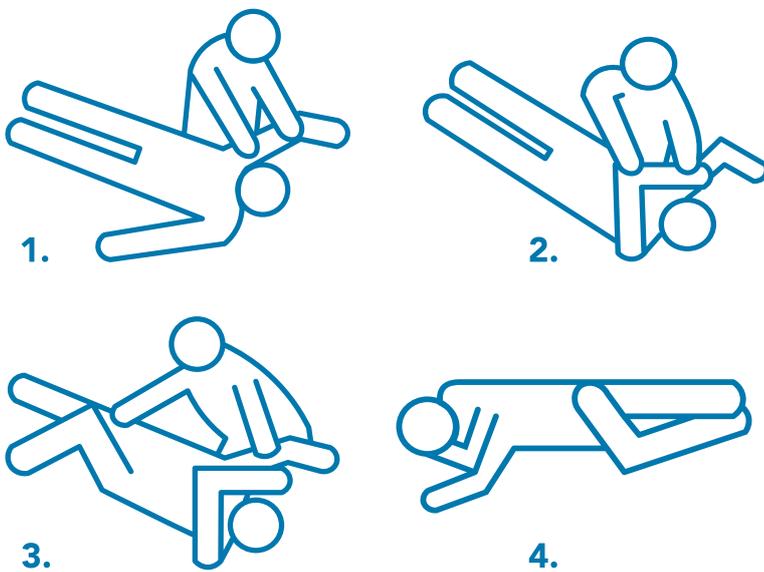
Se desmaiar:

1. Ligue Canal 16 VHF, 112 ou MRCC;
2. Inicie manobras de suporte básico de vida.

POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA

Nas situações em que a pessoa está desmaiada e respira, deve ser colocada em Posição Lateral de Segurança (PLS). Esta posição garante que a língua não impeça a respiração e previne a aspiração de um possível vómito.

COMO COLOCAR A VÍTIMA EM PLS



1. Dobre o braço mais perto de si a 90° ao nível do cotovelo.
2. Segure a mão do outro braço, passe-a por cima do pescoço e coloque junto do rosto da pessoa.
3. Sem tirar a mão, dobre o joelho mais afastado de si.
4. Rode a pessoa para o lado do braço que está apoiado no chão, incline a cabeça para trás, facilitando a respiração e ajeite as pernas, de forma a garantir uma posição.

ATENÇÃO

Retire todos os objetos que possam magoar a vítima.

Ex. óculos, materiais nos bolsos, chaves, telemóvel, etc.

Mude a vítima de posição de 30 em 30 minutos.

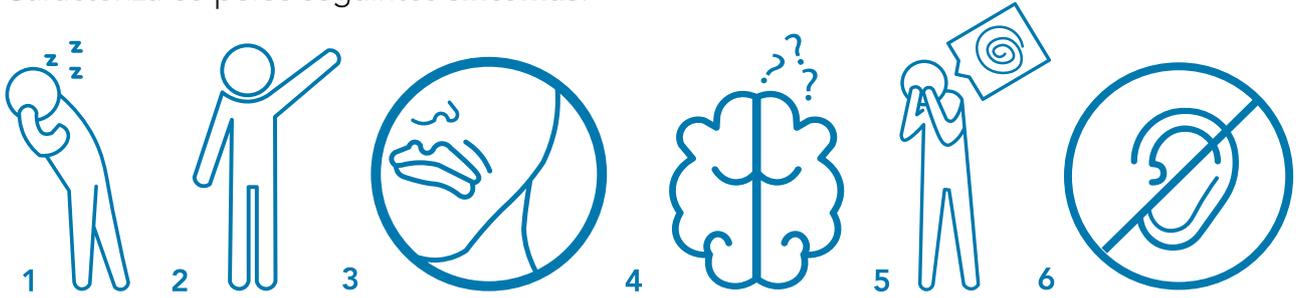
Esteja atento a possíveis mudanças.

Verifique continuamente a respiração da vítima.

Não utilize a PLS caso suspeite de lesões ao nível da coluna, vertebral.

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Um AVC surge quando a circulação sanguínea a nível cerebral é comprometida. Caracteriza-se pelos seguintes **sintomas**:



1. Sensação de adormecimento;

2. Debilidade nos braços;

Pedir à vítima para fechar os olhos e **manter os braços estendidos com as palmas das mãos viradas para cima** (até 10 segundos).

- **Normal:** ambos os **braços se movem igualmente ou não se movem.**

- **Anormal:** um braço não se move ou apresenta queda, quando comparado com o outro.

3. Boca da vítima apresenta um desvio para um dos lados;

Peça para sorrir, **caso haja diferença num dos lados, suspeite de AVC.**

4. Dificuldade na fala ou fala sem sentido (confusão mental);

5. Dificuldade em andar e tonturas, falta de equilíbrio;

6. Dor de cabeça forte e súbita, possível perda de audição de um lado do corpo.

A melhor maneira de combater um AVC é evitá-lo.

Diminua os seguintes fatores de risco

Hipertensão

Tabagismo

Diabetes

Sedentarismo

Aposte em hábitos de vida saudáveis

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Na presença de um dos sintomas descritos, suspeite imediatamente de AVC, devendo proceder à chamada de emergência pelos meios disponíveis.

Seja CLARO NA SUA MENSAGEM. É ESSENCIAL QUE A VÍTIMA SEJA LEVADA O MAIS DEPRESSA POSSÍVEL A UMA UNIDADE HOSPITALAR.

Procedimentos e orientações gerais:

- Não dar nada de comer ou beber à vítima;
- Caso seja possível, mantenha a vítima deitada, de costas, com a cabeça elevada a 30°;
- Se inconsciente, MAS RESPIRA, coloque em PLS;
- Evitar que a vítima esteja sujeita a estímulos sensoriais (ex. barulhos, luzes).

ATENÇÃO! A vítima pode entrar em paragem cardiorrespiratória a qualquer momento, esteja atento, e pronto para iniciar manobras de suporte básico de vida.

LESÕES

HEMORRAGIAS

Sempre que o sangue sai dos vasos sanguíneos estamos perante uma hemorragia. É muito importante que a atuação seja eficaz pois a perda de grande quantidade de sangue é uma situação perigosa que poderá causar a morte.

ATUAÇÃO NO CASO DE HEMORRAGIA EXTERNA

Existem 5 formas de controlar uma hemorragia:

- Compressão direta;
- Garrote (Não será abordado neste guia no que diz respeito às hemorragias);
- Elevação do membro;
- Compressão direta;
- Aplicação de frio.

COMPRESSÃO DIRETA

1. **Exponha a área.**
2. **Faça compressão direta sobre a ferida** com uma compressa/gaze e deixe-a ficar.
3. Nunca retire a primeira compressa. Se necessário coloque outras por cima desta.
4. **Envolva** com uma ligadura e fixe com adesivo.

ELEVAÇÃO DO MEMBRO

Nas hemorragias ou lesões de um membro:

1. Deve aplicar **uma compressa sob pressão (método da compressão direta).**
2. **Elevar o membro (CASO NÃO HAJA SUSPEITA DE FRATURA).**

A força da gravidade contraria a corrente sanguínea, a manutenção do membro elevado ajudará no controlo da hemorragia.

ATENÇÃO!

Utilize luvas! Isto é regra para qualquer socorro prestado que envolva ferimentos!

É essencial **VERIFICAR se existem objetos espetados e descartar suspeitas de fratura.**

Analise sempre a dimensão da ferida/corte pois caso seja de pequena dimensão, poderá deixar ao ar livre ou colocar um penso adesivo.



ATENÇÃO!

- Os **locais** mais frequentes de compressão são a nível da **artéria umeral** (face interna do braço) ou **artéria femoral** (ao nível da virilha).
- Esta técnica é usada em situações de objetos empalados ou suspeita de fratura no local. É um método alternativo à compressão direta.

COMPRESSÃO INDIRECTA

1. Comprimir uma artéria contra um músculo ou osso entre o local da hemorragia e o coração.
Permite o controlo de hemorragias na parte do corpo irrigada pela artéria.

APLICAÇÃO DE FRIO

1. Usar compressas frias, gelo químico ou saco com gelo protegido num pano ou toalha.
2. O frio deve ser aplicado por períodos de **10 minutos**.



O frio diminui o tamanho dos vasos sanguíneos e ajuda a diminuir a dor, inchaço e inflamação.

Não é necessário ter sacos de gelo químico, pois o que mais existe numa embarcação de pesca é gelo, contudo deve ser devidamente acautelado como refere o ponto 1.

FERIDAS

As feridas são lesões dos tecidos e dizem respeito à pele e às camadas musculares, sendo frequentes em acidentes de todos os tipos.

ATUAÇÃO GERAL PERANTE UMA FERIDA

1. Controlar hemorragias.
2. Limpar com soro fisiológico.
3. Desinfetar com antisséptico (tintura de iodo).
4. Proteger com um penso.
5. Nos olhos: proteger ambos os olhos.

AMPUTAÇÕES

Uma amputação é a subtração de uma parte do corpo. Acontece por corte, arrancamento ou outro tipo de situação. As amputações podem provocar hemorragias muito graves e levar à perda irreversível da parte amputada. Note-se que a maior parte das amputações na pesca acontecem por manobrar os aladores.

ATUAÇÃO EM CASO DE AMPUTAÇÃO

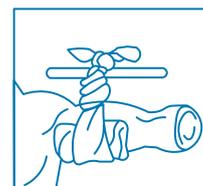
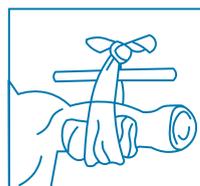
1. Exponha a área.
2. Faça compressão direta no local da hemorragia.
3. Envolver bem o local amputado com compressas.
4. Se necessário aplique garrote.
5. A parte amputada deve ser limpa com soro fisiológico e protegida com compressas humedecidas. Coloque depois dentro de um saco.

ATENÇÃO!

As amputações podem provocar hemorragias graves e levar ao choque. Devem ser controladas rapidamente.

GARROTE

1. **Retirar a roupa** do membro amputado;
2. Após ser aplicado não **deve ser aliviado**;
3. Deixar o **membro garrotado à vista**;
4. **Marcar a hora** da realização do garrote;
5. Usar **material não elástico e largo**.



PERFURAÇÕES COM OBJETOS ESTRANHOS

Perfurações com objetos são passíveis de acontecer na pesca, devido ao trabalho diário com ferramentas cortantes e pontiagudas, como por exemplo os **anzóis**.

É necessário que se tenha atenção a este tipo de acidente, pois, pode pensar-se que a **perfuração é superficial** quando não é, logo, a movimentação ou a remoção do objeto estranho podem gerar uma **hemorragia**.

PROCEDIMENTOS EM CASO DE OBJETOS EMPALADOS

1. Exponha a área.
2. Controlo da hemorragia.
3. **Limpar** com soro fisiológico.
4. Desinfetar a zona com antisséptico.
5. **Estabilize** o objeto com compressas, copo plástico ou outro material.
6. **Não remova, nem tente partir ou mobilizar o corpo estranho. Isso deve ser feito apenas em ambiente Hospitalar para prevenir possíveis infeções.**



FRATURAS

Uma fratura é a perda de continuidade óssea.

SUSPEITA DE FRATURA FECHADA

Fratura fechada – Acontece quando a **pele permanece intacta**.

- Dor;
- Nódos negros;
- Perda de capacidade total ou parcial de movimento;
- Inchaço;
- Posição anormal.

PROCEDIMENTO EM CASO DE FRATURA FECHADA

- Imobilize utilizando talas de madeira ou similar;
- Imobilize articulação acima e abaixo da fratura;
- Evite movimentos;
- Aplique frio antes da zona da fratura, o frio deve ser aplicado com uma proteção.

FRATURA ABERTA

Fratura aberta – ocorre quando o osso quebra e se desloca, perfurando a pele.

- Ferida;
- Hemorragia:
- Exposição dos ossos;
- Restantes referidos acima.

PROCEDIMENTO EM CASO DE FRATURA ABERTA

1. Limpar com soro fisiológico;
2. Proteger a ferida e os ossos com compressas humedecidas;
3. Imobilizar com talas de madeira ou similar na posição que se encontra;
4. Aplique frio;
5. **NÃO EFETUAR PRESSÃO DIRETA.**

HIPOTERMIA

Esta situação caracteriza-se por exposição prolongada ao frio, imersão em água muito fria, ou outra situação ambiental adversa, ...que provoque uma diminuição da temperatura no corpo.

Os acidentes mortais, na pesca, são sobretudo provocados pela situação “homem ao mar”. Nestes casos, as pessoas apresentam:

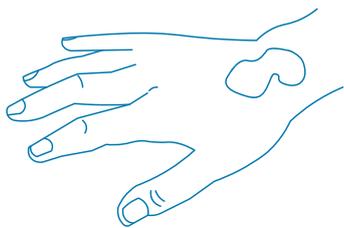
- Pouca atividade;
- Confusão;
- Baixa temperatura corporal;
- Respiração lenta;
- Perda de sensibilidade.

PROCEDIMENTO EM CASO DE HIPOTERMIA

- Retire a pessoa do ambiente frio;
- Retire a roupa molhada, seque a vítima e caso haja agasalhos secos cubra-a com os mesmos;
- Evite friccionar o corpo da vítima;
- Mantenha-a sob observação constante;
- Não lhe dê álcool!

QUEIMADURAS

A gravidade das queimaduras depende de 3 fatores essenciais: a zona, a extensão da pele e a profundidade da pele atingida. De acordo com isso, as queimaduras dividem-se em 3 grupos, 1º grau, 2º grau e 3º grau.



QUEIMADURA DE 1º GRAU

- Queimaduras menos graves.
- Atinge apenas a camada externa da pele (epiderme).
- A pele fica vermelha e quente e há sensação de calor e dor.



QUEIMADURA DE 2º GRAU

- Às características do 1º grau junta-se a existência de bolhas com líquido.
- Esta queimadura já atinge a derme e é bastante dolorosa.



QUEIMADURA DE 3º GRAU

- Juntando às características graus 1 e 2, junta-se a destruição dos tecidos.
- A queimadura provoca uma lesão grave e a pele fica carbonizada (queimadura muito grave).

PROCEDIMENTOS EM CASO DE QUEIMADURA

Procedimentos e orientações gerais

- Se a roupa estiver a arder, envolver a vítima numa toalha molhada ou, na sua falta, fazê-la rolar pelo chão ou envolvê-la num cobertor;
- Se a vítima se queimou com água ou outro líquido a ferver, despi-la imediatamente;
- Dar água a beber frequentemente.

QUEIMADURA DE 1º GRAU

Arrefecer a região queimada com soro fisiológico ou, na sua falta, com água fria corrente, até a dor acalmar.

QUEIMADURA DE 2º GRAU

O mesmo que na queimadura de 1º grau. Além disso, lavar com um antisséptico (não aplicar álcool).

Se as bolhas rebentarem, não cortar a pele da bolha esvaziada. Tratar de seguida como qualquer outra (arrefecer a zona com soro ou água limpa).

QUEIMADURA DE 3º GRAU

O mesmo que nas queimaduras de 1º e 2º grau.

Se a queimadura for muito extensa, envolver a vítima num lençol lavado e que não largue pelos, humedecido com soro fisiológico ou, na falta, com água simples. **É uma situação grave que necessita transporte urgente para o Hospital**

INTOXICAÇÃO

Consiste de uma forma geral, do contacto ou exposição (acidental, intencional ou profissional) a uma substância, por via oral, inalatória, pele, olhos ou mucosas. A dose é determinante nas consequências, portanto é essencial que haja a recolha de dados quanto a:

QUEM – idade, sexo e peso?

O QUÊ – nome do tóxico (medicamento, planta, produto) e para que serve?

QUANTO – quantidade de produto?

QUANDO - tempo decorrido desde a exposição?

ONDE – local da exposição ao produto?

COMO – ingeriu? com bebidas?

SINTOMAS CARACTERÍSTICOS

- Batimentos desregulares;
- Aumento ou queda da pressão arterial;
Suor intenso, vermelhidão ou ferimentos na pele;
- Alterações visuais;
- Falta de ar;
- Vômitos e/ou Diarreia;
- Dor abdominal;
- Sonolência, alucinação e delírio;
- Retenção ou incontinência urinária e fecal;
- Dificuldade em movimentar-se;



PROCEDIMENTOS QUANTO A INTOXICAÇÕES - DESCONTAMINAR A VÍTIMA

Via cutânea: Remoção da roupa contaminada. Lavagem da pele com água e sabão.

Via ocular: Lavagem com soro fisiológico ou água corrente durante 10 a 15 minutos, abrindo as pálpebras.

Via inalatória: remover o doente do local. Tirar roupas contaminadas. Manter a vítima aquecida.

Picada de animal: imobilizar a área atingida. Desinfecção do local da picada. Se viável aplicar gelo; **exceção para a picada de peixes venenosos. O seu veneno decompõe-se com o calor.**

SE NÃO FOR POSSÍVEL TRATAMENTO MÉDICO

- Use água quente com o máximo de temperatura suportável de 30 a 90 minutos;
- O uso de uma fonte de calor muito próxima do local da picada;
- A urina (é a técnica utilizada por muitos pescadores quando se encontram em locais remotos).

Via digestiva: tem por objetivo evitar ou diminuir a absorção dos tóxicos ingeridos, através dos seguintes procedimentos: Esvaziamento gástrico por indução do vômito.

MEDIDAS DE SEGURANÇA A BORDO

Saber responder a um acidente é crucial, no entanto, **a melhor forma de trabalhar em segurança é implementando medidas preventivas**, de modo a diminuir a probabilidade dessas ocorrências.

- Mantenha todas as áreas de trabalho limpas.
- Identifique os riscos e comunique-os aos seus colegas (por exemplo: para obstáculos que não podem ser desviados).
- Mantenha os pavimentos em bom estado, sem saliências.
- Coloque sinais de aviso nas zonas perigosas (caso necessário).
- Regule a luz consoante a tarefa.
- Utilize equipamentos de proteção individual e tenha atenção ao seu vestuário, não usando mangas folgadas.
- Esteja atento, uma simples distração pode gerar um acidente consigo ou com um colega seu!

TRABALHE COM ATENÇÃO
INSISTA NA PREVENÇÃO

FICHA TÉCNICA

Coordenação e Elaboração

Direção Regional das Pescas

Colónia Alemã

Edifício do Relógio

9900-014 Horta

Tel. 292 202 400 / Fax 292 391 397

Identificação de Conteúdos

Direção Regional das Pescas

Federação das Pescas dos Açores

Revisão

Serviço Regional de Proteção Civil e
Bombeiros dos Açores

Federação das Pescas dos Açores

Paginação e Design

Observatório do Mar dos Açores

DL: 455781/19

ISBN's: 978/972-98146-1-7

Impressão: Tipografia Aníbal



Governo dos Açores



CAMPANHA PESCA SEGURA

Secretaria Regional do Mar, Ciência e Tecnologia
DIREÇÃO REGIONAL DAS PESCAS



Governo dos Açores