



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____
Professor (a): _____

Ano de Escolaridade: **8º**
Disciplina: **Educação Física**

Semana 31: de 20 a 24 de setembro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Procedimentos básicos de primeiros socorros.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=1MtKw-uP1NM>

Primeiros Socorros

Tratam-se de procedimentos de emergência, os quais devem ser aplicados a vítimas de acidentes, mal súbito ou em perigo de vida, com o intuito de manter sinais vitais, procurando evitar o agravamento do quadro no qual a pessoa se encontra. É uma ação individual ou coletiva, dentro de suas devidas limitações em auxílio ao próximo, até que o socorro avançado esteja no local para prestar uma assistência mais minuciosa e definitiva.

O socorro deverá ser prestado sempre que a vítima não tiver condições de cuidar de si própria, recebendo um primeiro atendimento e logo acionando-se o atendimento especializado, o qual encontra-se presente na maioria das cidades e rodovias principais, e chega ao local do fato em poucos minutos.

Tipos de acidentes

Para cada caso existe uma atitude, e um socorro diferente, veja a seguir alguns exemplos que exigem primeiros socorros:

- **Choque elétrico**
- **Infarto e parada cardiorrespiratória**
- **Envenenamento**
- **Picada de cobra**
- **Corpos estranhos e asfixia**
- **Queimaduras**
- **Sangramentos**
- **Transporte de vítimas**
- **Fraturas, luxações, contusões e entorses**
- **Acidentes de trânsito**

É importante aplicar primeiros socorros?

É de vital importância a prestação de atendimentos emergenciais. Conhecimentos simples muitas vezes diminuem o sofrimento, evitam complicações futuras e podem inclusive em muitos casos salvar vidas.

Alguns exemplos de atendimento de primeiros socorros:



Como socorrer a vítima de Parada Cardíaca

O primeiro passo é deitá-la com a barriga para cima. Se possível, tenha mais uma pessoa para auxiliar durante a massagem. Em seguida, incline o queixo da pessoa para ajudá-la a respirar melhor. Deixe os braços esticados e coloque a palma de uma das mãos sobre a região do tórax (no centro do peito da pessoa).

Use a mão livre em cima da outra para realizar a pressão necessária para a massagem cardíaca.

Procedimento para socorrer vítimas de Paradas Respiratórias

Coloque a vítima deitada no chão com a barriga para cima. Incline a cabeça dela para trás e deixe o queixo erguido. Utilize os dedos, indicador e polegar para fechar as narinas. Deixe a boca da vítima aberta e encoste os seus lábios nos dela. Dê dois sopros para que consiga levar ar aos pulmões. Se o procedimento for feito em conjunto com a massagem cardíaca, a cada 10 pressões torácicas, realize dois sopros.

Primeiros socorros para engasgos

Aplique a Manobra de Heimlich (método pré-hospitalar criada por Henry Heimlich em 1974). Para isso, fique atrás da pessoa e apoie uma das suas pernas entre as pernas da vítima. A mão esquerda deve ficar fechada com o polegar dobrado e pressionando acima do umbigo. Já a mão direita permanece aberta e empurra a mão fechada até que consiga desengasgar a vítima.

Cortes

Os cortes são acidentes comuns em nosso dia a dia. Eles podem acontecer de forma superficial ou mais profunda. Nos dois casos, lave o machucado com água corrente e o pressione com gaze ou pano limpo para que seja possível parar o sangramento. Leve o ferido ao hospital mais próximo para realizar os procedimentos adequados.

ATIVIDADES:

- 1 - O que são primeiros socorros e quando devemos utilizá-los?
- 2 - Por que é importante o atendimento de primeiros socorros?
- 3 – Escolha um tipo de atendimento de primeiros socorros e fale sobre ele: