

MANUAL SEGURANÇA DO TRABALHO

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

USO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO – E.P.I

Técnico responsável.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

OBJETIVO

Conscientização de todos os funcionários para prática de segurança em todas as atividades exercidas na propriedade, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida, a promoção da saúde dos funcionários e a preservação do meio ambiente.

FINALIDADE

Proteção de acidentes é responsabilidade de todos os funcionários da propriedade, para tanto observar as seguintes regras práticas.

- 1 – Caminhar com cuidado no interior da propriedade, evitar correria.
- 2 – Não operar máquinas/equipamentos sem autorização do encarregado.
- 3 – Não fazer limpeza ou reparo em máquinas (no caso manutenção) quando estiverem em movimento. Certificar se estão efetivamente desligadas.
- 4 – Ao realizar a limpeza e higienização em máquinas/equipamentos nunca entrar dentro das mesmas.
- 5 – Não tentar fazer quaisquer reparos nas máquinas/equipamentos, a não ser que isso faça parte do seu trabalho normal. Pessoal treinado e equipado é designado para executar esse tipo de trabalho.
- 6 – As proteções e os dispositivos de segurança são instalados na máquina para evitar acidentes, não retire sem permissão especial.
- 7 – Utilizar Equipamentos de Proteção Individual, na realização de suas atividades, conforme orientação recebida pela chefia imediata.
- 8 – Utilizar sempre ferramentas adequadas para o trabalho. Devolver qualquer ferramenta defeituosa para reparo.
- 9 – Anéis, alianças, relógios, braceletes, brincos, correntes e outros objetos dessa natureza, não devem ser usados e/ou portados em determinados ambientes de trabalho, como fábrica de ração.
- 10 – Quando for necessário levantar peso, fazer corretamente para evitar esforços desnecessários, lesões musculares e na coluna. Ficar junto ao objeto e abaixar-se dobrar somente os joelhos, manter a costa reta, segurar a carga com firmeza junto ao corpo e levantar, empregando a musculatura da perna.
- 11 – Todo trabalho em superfície elevada onde há risco de queda de funcionários, só poderá ser executado com a devida proteção (cinto de segurança e moitão de segurança).
obs, acima de 2 metros, obrigatório.
- 12 – Em caso de acidentes, por mais simples que sejam, procurar sempre o posto de saúde mais próximo da propriedade.
- 13 – Manter desobstruídos os acessos aos equipamentos de combate contra incêndio (extintores), assim como, cooperar com sua conservação.
- 14 – Quando da necessidade da utilização de extintores, avisar o responsável da propriedade para realizar a substituição ou recarga.
- 15 – Não utilizar para se locomover dentro das áreas de produção equipamentos como:- tratores, colheitadeiras e outros equipamentos similares (somente para cargas).

16 – Trator – nunca transportar pessoas sobre os pára-lamas ou no suporte do engate, somente em carretas.

17 – Permanecer somente no seu local de trabalho, se ausentando, somente com autorização do seu superior imediato.

18 – Gabinete de energia elétrica – somente entrada permitida para pessoas autorizadas e treinadas.

19 – Painéis elétricos sempre permanecer fechados.

O RUÍDO

O RISCO DO RUÍDO

Em nossa vida diária, seja em casa, no trabalho, viajando ou nos divertindo, existem inúmeras situações nas quais estamos expostos a ruídos. O trabalho, na maioria das vezes, se apresenta como a situação mais perigosa em função das muitas máquinas e equipamentos ruidosos e tempo considerável que passamos sob estas condições. O ruído é formado por vibrações sonoras que alcançam altos níveis de frequências, medidas em Hertz, e intensidade medidas em Decibéis, e que prejudicam a saúde humana, causando sensações desagradáveis, bem como variados danos à saúde.

FATORES QUE INFLUENCIAM OS RISCOS

TEMPO DE EXPOSIÇÃO: quanto maior este tempo, maior o perigo.

TIPO DE RUÍDO: pode ser contínuo (sem parar), intermitente (ocorre de vez em quando) ou de impacto (com duração menor que 1 segundo e intervalo maior que 1 segundo).

LESÕES NO OUVIDO: causados por problemas anteriores no ouvido (infecções e inflamações).

SENSIBILIDADE INDIVIDUAL: varia de acordo com a idade e com a resistência do organismo de cada pessoa.

DISTÂNCIA DA FONTE RUIDOSA: quanto mais próximo, maior o perigo.

INTENSIDADE: quanto maior a intensidade, maior o risco para o trabalhador.

LIMITES DE TOLERÂNCIA

A partir de 85 dB(A), para exposição contínua de 8 horas por dia, o ruído se torna ainda mais prejudicial. Nestas situações, é obrigatório o uso de equipamento de proteção auditiva.

EFEITOS DO RUÍDO NO TRABALHO

Problemas na comunicação (é o primeiro sintoma visível); baixa concentração; desconforto; cansaço; nervosismo; baixo rendimento e acidentes.

EFEITOS DO RUÍDO AO ORGANISMO

Alterações menstruais e impotência sexual; insônia; zumbido no ouvido; estreitamento dos vasos sanguíneos e aumento da pressão arterial; contração dos músculos; ansiedade e tensão.

COMO FUNCIONA O NOSSO OUVIDO

As ondas sonoras do ruído penetram pelo canal auditivo, movimentam os ossículos do ouvido médio, o martelo, a bigorna e o estribo, transmitindo vibrações e estimulando a cóclea, onde encontram-se localizadas as células auditivas. Por serem constituídas de tecido nervoso, uma vez destruídas, não se regeneram originando perdas progressivas da capacidade auditiva.

COMO PROTEGER-SE DO RUÍDO

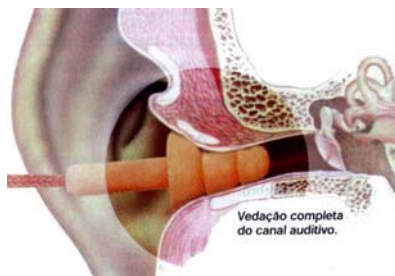
Uma maneira de se proteger dos efeitos do ruído é a utilização de protetores auditivos de modo habitual e permanente durante toda jornada de trabalho.

HIGIENIZAÇÃO DO PROTETOR AURICULAR

Deve ser lavado diariamente com água morna e sabão neutro.

COMO COLOCAR O PROTETOR AURICULAR

Após lavar as mãos, passe o braço por trás da cabeça, puxe a orelha para cima e para o lado inserindo o protetor segurando firmemente a haste, observando que as três flanges estejam inseridas no canal auditivo. Faça o mesmo procedimento em ambas orelhas.



OS RISCOS QUÍMICOS: Em nossa vida diária, seja em casa ou no trabalho, existem situações em que estamos expostos a produtos químicos. O trabalho, às vezes, se apresenta como uma situação mais perigosa em função dos produtos que manuseamos ou utilizamos durante a limpeza dos equipamentos, paredes e pisos das seções.

O manuseio de produto químico sem identificação e/ou por pessoa sem orientação adequada, compromete a segurança e a saúde das pessoas e a produtividade da propriedade.

Esses riscos podem afetar o trabalhador a curto, médio ou longo prazos, provocando acidentes com lesões imediatas e/ou doenças chamadas profissionais ou do trabalho.

A presença de produtos químicos no local de trabalho não quer dizer que, obrigatoriamente, existe perigo para a saúde. Isso depende da composição de muitas condições como a natureza do produto, sua concentração, tempo e intensidade que a pessoa fica exposta a eles.

FATORES QUE INFLUENCIAM A TOXICIDADE: Os riscos dos produtos químicos dependem dos seguintes fatores:

CONCENTRAÇÃO: Quanto maior a concentração do produto, mais rapidamente seus efeitos nocivos se manifestarão no organismo.

ÍNDICE RESPIRATÓRIO: Representa a quantidade de ar inalado pelo trabalhador durante a jornada de trabalho.

SENSIBILIDADE INDIVIDUAL: É o nível de resistência de cada um. Varia de pessoa para pessoa.

TEMPO DE EXPOSIÇÃO: É o tempo que o organismo fica exposto ao contaminante.

VIAS DE PENETRAÇÃO DOS AGENTES QUÍMICOS: O agente químico pode penetrar no trabalhador pela pele (via cutânea), pela boca e estômago (via digestiva) e pelo nariz e pulmões (via respiratória).

VIA CUTÂNEA: Os ácidos, álcalis (soda) e solventes, ao atingirem a pele, podem ser absorvidos ou provocar lesões como caroços ou chagas (acne química), podendo também comprometer as mucosas dos olhos, boca e nariz. A soda em escamas e os pós também podem penetrar na pele e contaminar.

Esses problemas podem acontecer quando os trabalhadores manipulam produtos químicos sem equipamentos de proteção individual –EPI – como luvas, aventais, botas, máscaras e óculos de segurança.

VIA DIGESTIVA: A contaminação do organismo ocorre pela ingestão acidental ou não de substâncias nocivas, presentes em alimentos contaminados, deteriorados ou na saliva.

Hábitos inadequados como se alimentar ou ingerir líquidos no local de trabalho, umedecer os lábios com a língua, usar as mãos para beber água e a falta de higiene contribuem para a ingestão de substâncias nocivas.

Há casos de ingestão acidental ou proposital de ácidos, álcalis, solventes. Conforme o tipo de produto ingerido, podem ocorrer lesões (queimaduras na boca, esôfago e estômago).

VIA RESPIRATÓRIA: As substâncias penetram pelo nariz e boca, afetando a garganta e chegando aos pulmões. Através da circulação sanguínea, podem seguir para outros órgãos, onde manifestarão seus efeitos tóxicos.

Substâncias químicas na forma de pó em suspensão no ar podem facilmente penetrar no organismo pela respiração. Partículas muito pequenas podem vencer as barreiras naturais das vias respiratórias, chegando a atingir partes mais profundas do pulmão.

Em todos esses casos pode existir risco de contaminação se os funcionários não usarem os equipamentos de proteção individual ou não manusearem de forma adequada o produto.

PREVENÇÃO E CUIDADOS COM PRODUTOS QUÍMICOS: Para proteger-se dos produtos químicos faz-se necessário:

- Uso dos equipamentos de proteção individual de modo habitual e permanente durante toda jornada de trabalho;
- Não alimentar-se ou ingerir líquidos no local de trabalho;
- Lavar as mãos e o rosto antes das refeições;
- Manter a higiene pessoal;
- Manter os equipamentos de proteção em bom estado de conservação;
- Substituir os equipamentos de proteção sempre que necessário;
- Manter-se informado sobre os procedimentos de emergência (ficha de emergência) de cada produto;
- Conservar o rótulo do produto na embalagem;
- Manter o produto na embalagem original;
- Pedir orientação em caso de dúvida.

PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA

USO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA

- a) Colocar o respirador, certificando-se de que ele está na posição correta e ajustando-o de forma a obter uma boa acomodação;
- b) Testar o respirador, quanto a vazamento, usando um método de pressão positiva;
- c) Substituir os elementos filtrantes quando;
 - Se for filtro mecânico: havendo resistência à inalação;
 - Se for cartucho químico: quando sentir o cheiro de gás ou irritação no nariz, boca, garganta ou olhos.
- d) Abandonar a área imediatamente se:
 - A respiração tornar-se difícil;
 - Ocorrer tontura ou qualquer outro sintoma desagradável;
 - Sentir gosto ou cheiro do contaminante.
- e) Limpeza e higienização
 - A peça facial deve ser limpa e higienizada com água morna (50 °C) e sabão neutro;
 - Mergulhe o equipamento sujo na água com sabão e esfregue cuidadosamente com uma escova macia até limpar. Tome cuidado ao limpar a válvula de exalação na peça e todas as outras partes que entrem em contato com o ar exalado;
 - Enxágüe em água morna e deixe secar.
- f) Manutenção
 - O respirador deve ser mantido em boas condições para funcionar apropriadamente. Quando qualquer peça exibir evidências de uso excessivo ou defeito, deve ser substituída imediatamente pela peça apropriada junto ao Departamento de Segurança do Trabalho;
 - O respirador, quando não estiver em uso, deve ser guardado em local seco e limpo. Não distorça a peça facial quando guardado.
- g) Cuidados
 - Siga as instruções cuidadosamente. Elas foram feitas para sua proteção;
 - Nunca altere ou modifique o respirador;
 - No caso de intoxicação encaminhar o pronto socorro mais próximo e levar o rótulo do produto contaminante.

RISCOS NO USO DE FERRAMENTAS MANUAIS

No Brasil existem cerca de 35 milhões de trabalhadores no setor agrícola. Segundo a Fundacentro, cerca de 64% das operações de risco na agricultura, estão ligadas às atividades de colheita e tratos culturais, onde se registram 56% dos acidentes.

Entre os principais fatores causadores de acidentes, estão os equipamentos manuais.

Somente o uso do facão é responsável por 65% das ocorrências com ferramentas manuais registradas.

Na zona rural, os equipamentos manuais são usados:

- na residência (chave de fenda, alicate, martelo, etc.)
- na oficina (serrote, furadeira, serra circular, etc.)
- no plantio (enxada, trado, motosserra, etc.)
- na colheita (foice, facão, alicate, etc.) e
- em outros serviços (construções rurais, tratos culturais, etc.)



No corte manual da cana-de-açúcar, por exemplo, o trabalhador rural sujeita-se a uma série de riscos de acidentes, próprios da operação, dos quais destacamos: cortes nas mãos, pernas e pés, provenientes da utilização do facão, foice ou podão. Além de lombalgias (dores lombares), dores musculares, lesões oculares, irritação da pele, quedas e ferimentos.

Principais Causas dos Acidentes

- ato inseguro (falha humana)
- ferramentas defeituosas
- ferramenta imprópria para o serviço
- uso incorreto da ferramenta
- má conservação da ferramenta e
- guarda em local inseguro ou inadequado

Como ATO INSEGURO, podem ser listados:

1. operar sem autorização
2. utilizar equipamento de maneira imprópria ou operar em velocidades inseguras
3. usar equipamento inseguro (com conhecimento)
4. lubrificar, limpar, regular ou consertar máquinas em movimento, energizadas ou sob pressão
5. misturar indevidamente
6. utilizar ferramenta imprópria ou deixar de utilizar a ferramenta própria
7. tornar inoperantes ou inseguros os dispositivos de segurança
8. usar mãos e outras partes do corpo imprópria
9. assumir posição ou postura insegura
10. fazer brincadeiras de mau gosto
11. não usar o Equipamento de Proteção Individual (E.P.I.) disponível
12. descuidar-se no pisar e na observação do ambiente
13. deixar de prender, desligar, sinalizar, etc.

Medidas Preventivas

A lei diz que as ferramentas manuais devem ser apropriadas ao uso a que se destinam e devem ser mantidas em perfeito estado de conservação, sendo proibida a utilização das que não atendam a essas exigências.

Seguem-se algumas medidas necessárias à prevenção de acidentes:

1. Arrumar cuidadosamente as ferramentas em painéis apropriados: sente-se a falta da ferramenta; não há acúmulo sobre a bancada; e não ficam abandonadas no chão. Ou guardá-las no estojo próprio.
2. Vistoriar regularmente as ferramentas, antes do início do trabalho; escolher e usar as adequadas e encaminhá-las para manutenção, sempre que necessário.
3. Ao transportar um conjunto de ferramentas, utilizar uma caixa de ferramentas com alça, uma sacola resistente ou um cinturão-porta-ferramentas; nunca conduza ferramentas afiadas ou pontiagudas no bolso.

4. Proteja-se de: lascas (com óculos de segurança ou máscaras), incêndios (não use roupas muito folgadas e de tecido inflamável, como os sintéticos), escalpo (principalmente se usar ferramentas girantes e cabelo comprido), marteladas (olhe e cuide do seu dedo), amputações (não use anéis, pulseiras, cordões, etc. quando estiver trabalhando), choques elétricos (não use uma chave de fenda para ver se um circuito elétrico está em carga).
5. Concentre-se no seu trabalho: evite brincadeiras, conversas, a pressa e o mau humor.
6. As ferramentas deverão ter cabos corretos, com encaixes justos, de tamanho apropriado e livre de lascas.
7. Manter as ferramentas de corte constantemente afiadas, pois quando as lâminas estão gastas (rombudas), requerem pressão excessiva e "marteladas" para funcionarem; movimente a lâmina, sempre, em direção oposta ao corpo humano.
8. Os lados de um rebolo de esmeril poderão quebrar-se, caso utilizemos sua superfície lateral para afiar ferramentas; apenas no rebolo tipo copo, é que podemos utilizar a sua superfície lateral para isso.
9. A chave de fenda é, das ferramentas manuais caseiras ou de oficina, a que mais se apresenta como causas de acidentes, devido à sua manutenção inadequada; na sua afiação, por exemplo, deve-se usar uma lima, ao invés do rebolo de esmeril.
10. Uma ferramenta para cortar madeira, possui canto de corte fino e deve ser utilizado para afiá-la, uma pedra de amolar, com um pouco de água.

Uso de Ferramentas Elétricas

- 1 - Devem ter proteção contra choques ou eletrocução: isolante duplo, tomada de três pinos e interruptores.
- 2 - Evite operar em áreas alagadas ou úmidas: use luvas e botas apropriadas.
- 3 - Nunca carregue ferramentas pelo fio; nunca desconecte-as com um puxão.
- 4 - Sempre desligue as ferramentas quando não em uso, assim como antes de operá-la e ao trocar acessório.
- 5 - Ferramenta danificada deve ser removida do serviço e deve ser afixado o aviso: "NÃO USE".

Uso de Ferramentas a Gasolina

- 1 - Exigem o uso de E.P.I., guarda segura, bom estado de conservação e uso correto.
- 2 - O reabastecimento merece cuidado especial:
 - a) esteja certo de que a máquina esfriou, antes de reabastecer;
 - b) reabasteça em áreas ventiladas;
 - c) recoloca a tampa do tanque e enxugue os respingos; e
 - d) não fume em serviço.

- 3 - Leia e siga o Manual de Operação, bem como as advertências escritas no equipamento.
- 4 - Use todos os dispositivos de proteção.
- 5 - Deixe as ferramentas fora do alcance de crianças e de adultos não treinados.

RISCOS NO TRATO COM ANIMAIS

Os animais domésticos são úteis ao homem: como fonte de alimento, como um meio de transporte, no trabalho e no lazer.

Trouxeram também riscos de acidentes: quedas, chifradas, coices, mordidas, pisadas e as temidas zoonoses (doenças transmitidas ao homem pelos animais).

Cuidados no Manejo de Animais

As atividades comuns no manejo dos animais domésticos são: parto, castrações, descornas, vacinações, separação, marcação, limpeza das instalações, pastoreio, controle do rebanho, preparo de rações, ordenha, amansamento, e outras. Nesses casos, tome os seguintes cuidados, para evitar acidentes:



Aproximar-se do animal pelo lado, sem pressa e com atenção, principalmente se ele estiver nervoso.

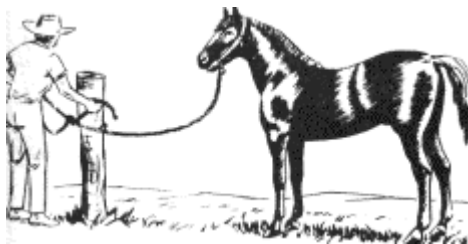


Castre, amanse e treine os animais de serviço, de forma a adaptá-los ao sistema de trabalho e às ordens recebidas.



A descorna dos bovinos deve ser feita, sempre que possível, para torná-los menos perigosos.

Arreios inadequados ou incômodos, provocam ferimentos e tornam agressivos os animais.



Para arrear os animais, amarre-os de forma segura, para evitar movimentos bruscos.

Nos trabalhos agrícolas, não conduza os animais com a corda amarrada na cintura ou no braço pois, qualquer movimento inesperado poderá derrubá-lo.

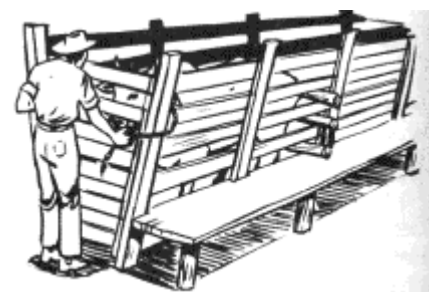


Use somente os animais mansos e treinados, e não aqueles com hábito de morder e coicear.

Cuidados na Contenção de Animais



mourão - usado para animais indóceis, a serem submetidos a tratamento ou abate.



brete, tronco ou manga de contenção - usado na ferração, castração, vacinação, tratamento de feridas, etc.



peia ou corda - usada nos trabalhos de ordenha, tomada de temperatura.

RISCOS NO TRABALHO EM SILOS

Os silos e os armazéns são construções indispensáveis ao armazenamento da produção agrícola e influem decisivamente na sua qualidade e preço. Entretanto, por sua dimensão e complexidade, podem ser fonte de vários e graves acidentes do trabalho. Vejamos algumas das causas desses acidentes:

- 1 - explosões;
- 2 - problemas ergonômicos (relacionados aos esforços no trabalho);
- 3 - lesões do trato respiratório (poeiras) e do globo ocular;
- 4 - riscos físicos (ruído, iluminação, umidade, vibrações, etc.); e
- 5 - acidentes em geral (quedas, sufocamento, etc.).

1 - Riscos de explosões

A decomposição de grãos pode gerar vapores inflamáveis. Se a umidade do grão for superior a 20%, poderá gerar metanol, propanol ou butanol. Os gases metano e etano, também produzidos pela decomposição de grãos, são igualmente inflamáveis e podem gerar explosões. Para diminuir esse risco, deve-se evitar a solda e o fumo no interior e nas proximidades dos silos. Alguns fumigantes contêm produtos inflamáveis: dissulfeto de carbono, dicloreto de etileno, fosfina e outros. Fumigantes e pesticidas são um risco habitual para os trabalhadores das unidades armazenadoras de grãos. Normalmente implicam na exposição ao tetracloreto de carbono, dissulfeto de carbono, dibrometano, fosfeto de alumínio e dióxido de enxofre, todos potencialmente perigosos.



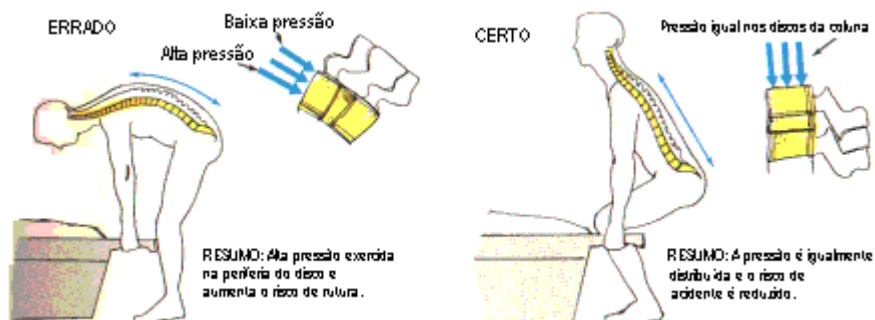
A maior parte dos acidentes ocorre nas regiões em que a umidade relativa do ar atinge valores inferiores a 50%, e onde se armazenam produtos de risco como: trigo, milho e soja, ricos em óleos inflamáveis.

2 - Problemas ergonômicos

Os problemas ergonômicos, normalmente, estão associados ao transporte de grãos ensacados. São eles:

- agressões à coluna vertebral;
- lombalgias;
- torções; e
- esmagamento de discos da vértebra.

A figura esquemática abaixo mostra a forma errada (ou não ergonômica) de levantar peso, à esquerda e a forma correta, à direita.



Da mesma forma, para transportar sacos...



3 - Problemas com os pulmões e os olhos

Alguns grãos armazenados, como o arroz em casca, desprendem uma poeira que pode causar lesão aos olhos ou dificuldades respiratórias.

A soja, por ser uma planta de porte baixo, ao ser colhida com colheitadeira, leva consigo muita terra. Assim, ao ser armazenada, ao movimentar-se, desprende essa poeira, que pode provocar uma doença terrível chamada silicose ou o empedramento dos pulmões.

Os Equipamentos de Proteção Individual - EPI's recomendados são:

- máscaras contra poeiras; e
- óculos de segurança.

4 - Riscos físicos (ruídos, iluminação, etc.)

Além dos riscos físicos já relacionados anteriormente, juntam-se: a falta de aterramento de motores, o uso de lâmpadas inadequadas e a terrível eletricidade estática.

Os EPI's recomendados são:

- protetores auriculares;
- óculos ray-ban (para raios ultravioletas) nas fornalhas à lenha; e
- capacete de segurança.

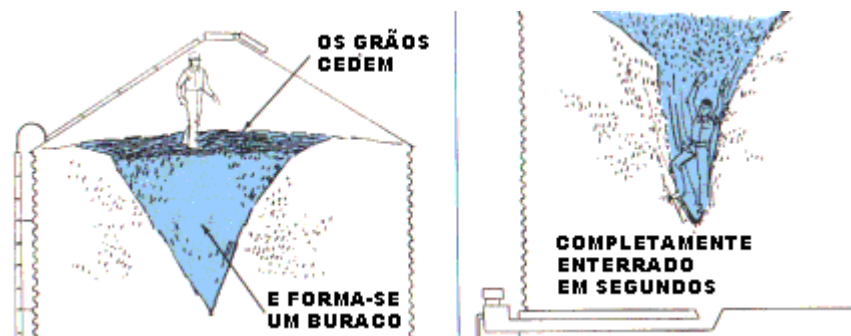
5 - Acidentes em geral

Vários tipos de acidentes podem acontecer com os trabalhadores de silos e armazéns.

Nos silos grandes, como o da foto a seguir ...



quando o operário entrar sozinho no seu interior e tentar andar sem o cinto de segurança sobre a superfície dos grãos, aparentemente firmes ...



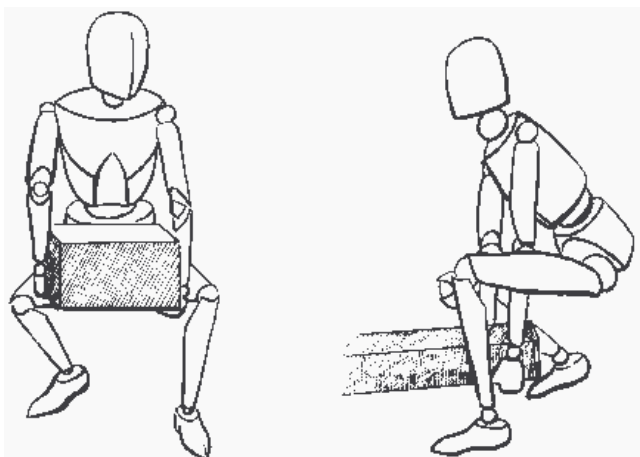
Neste caso, ocorreram dois atos inseguros:

- 1 - o operário entrou no silo sozinho; e
- 2 - não usou cinto de segurança (tipo para-quedista).

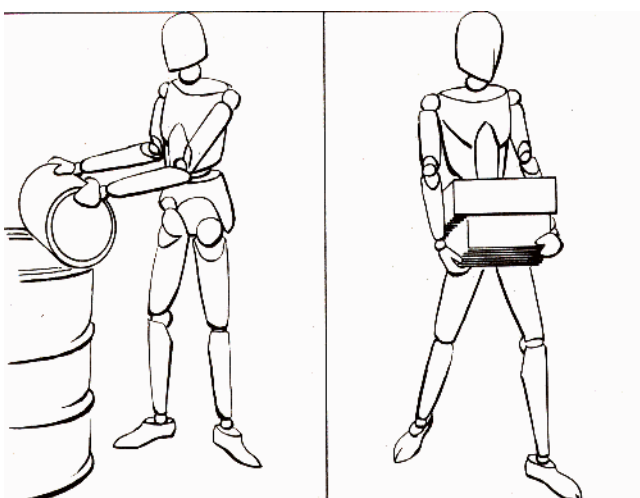
Sérios acidentes também podem ocorrer no sistema transportador de grãos dos silos (a rosca sem-fim) que, por ser um elemento girante, é muito perigoso.

TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

O transporte manual de cargas é uma das formas de trabalho mais antigas e comuns, sendo responsável por um grande número de lesões e acidentes do trabalho. Estas lesões, em sua grande maioria, afetam a coluna vertebral, mas também podem causar outros males como, por exemplo, a *hérnia escrotal*.



A figura ao lado mostra a técnica correta para o **levantamento de cargas** (caixa, barra, saco, etc.). O joelho deve ficar adiantado em ângulo de 90 graus. Braços esticados entre as pernas. Dorso plano. Queixo não dirigido para baixo. Pernas distanciadas entre si lateralmente. Carga próxima ao eixo vertical do corpo. Tronco em mínima flexão.



Na figura ao lado, a técnica indicada para a **movimentação lateral de carga** (no caso, um barril) é a seguinte: posição dos pés em ângulo de 90 graus, para evitar a torção do tronco. No outro croqui, em que o modelo carrega uma caixa, o porte da carga é feito com os braços retos (esticados), de modo a obter menor tensão nos músculos dos mesmos.

A movimentação manual de cargas é cara, ineficaz (o rendimento útil para operações de levantamento é da ordem de 8 a 10%), penosa (provoca fadiga intensa) e causa inúmeros acidentes. Portanto, sempre que possível, deve ser evitada ou minimizada.

Recomendações gerais para o transporte manual de cargas

- Evitar manejo de cargas não adequadas ao biotipo, à forma, tamanho e posição;
- Usar técnica adequada em função do tipo de carga;
- Procurar não se curvar; a coluna deve servir como suporte;
- Quando estiver com o peso, evite rir, espirrar ou tossir;
- Evitar movimentos de torção em torno do corpo;
- Manter a carga na posição mais próxima do eixo vertical do corpo;
- Procurar distribuir simetricamente a carga;
- Transportar a carga na posição ereta;
- Movimentar cargas por rolamento, sempre que possível;
- Posicionar os braços junto ao corpo;
- Usar sempre o peso do corpo, de forma a favorecer o manejo da carga;

USO DE FERRAMENTAS ELÉTRICAS

- 1 - Devem ter proteção contra choques ou eletrocução: isolante duplo, tomada de três pinos e interruptores.
- 2 - Evite operar em áreas alagadas ou úmidas: use luvas e botas apropriadas.
- 3 - Nunca carregue ferramentas pelo fio; nunca desconecte-as com um puxão.
- 4 - Sempre desligue as ferramentas quando não em uso, assim como antes de operá-la e ao trocar acessório.
- 5 - Ferramenta danificada deve ser removida do serviço e deve ser afixado o aviso: "NÃO USE".

CUIDADOS COM ENXAME DE ABELHAS

Abelhas (*Apis mellifera*) são insetos himenópteros (com 2 pares de asas membranosas) que polinizam as plantas, produzem mel ... e também picadas mortais.

Há cerca de 20.000 espécies de abelhas no mundo. O seu tamanho varia de 2 mm a 4 cm. Algumas são pretas ou cinzas, mas há as de cor amarela brilhante, vermelhas e verdes ou azuis metálicas.

As abelhas africanas ou "abelhas assassinas", descendem das Sul-Africanas, importadas em 1956 por cientistas brasileiros, com vistas à melhoria da produção de mel e, desde então, vem se cruzando com as abelhas européias.

Em virtude de um acidente ocorrido em São Paulo (1957) --- quando alguns enxames escaparam das colméias --- grande área do Brasil é hoje povoada pela abelha africana, de extraordinária produtividade, mas também de grande agressividade. Sua marcha para o Norte do Continente, há muito inquieta os criadores dos EUA.

PERIGO CONSTANTE

Trate as abelhas como você faria com qualquer outro animal venenoso, tal como uma cobra ou escorpião.

Esteja alerta e afaste-se !

Você já imaginou o desespero de um tratorista, ao ser atacado por um enxame, ao desmatar uma certa área ? Ou um agricultor, no topo de uma escada, colhendo frutos num laranjal ?

As ocorrências relacionadas a enxames representam 33% das chamadas ao Corpo de Bombeiros dos 15 a 20 registros diários, só 2 ou 3 envolvem ataque a pessoas.

No Brasil já houve casos de pessoas atendidas em Hospital, com mais de 500 (quinhentas) picadas de abelhas.

Caso você seja picado por mais de 15 (quinze) abelhas, ou se sentir qualquer sintoma além de dor e inflamação nos locais das picadas, procure auxílio médico imediatamente.



CONHEÇA OS HÁBITOS DAS ABELHAS

Conhecer sobre este inseto e tomar certos cuidados, pode reduzir o risco de ser picado.

A abelha africana (ou africanizada) é muito parecida com a abelha européia, usada como polinizadora na agricultura e para produção de mel. Os dois tipos têm a mesma aparência e seu comportamento é similar, em muitos aspectos. Nenhuma das duas tende a picar quando retiram nectar e polen das flores, mas ambas o farão para defender-se, se são provocadas. Um enxame em vôo, ou descansando momentaneamente, raramente molesta a gente; sem dúvida, todas as abelhas se tornam defensivas quando se estabelecem para formar uma colméia e começam a reproduzir-se.

CUIDADOS GERAIS PARA EVITAR PICADAS DE ABELHAS



- Use roupas claras, pois as escuras atraem as abelhas;
- Não use perfume, sabonete, loção pós-barba e *spray* fixador para cabelo;
- Evite movimentos bruscos e excessivos quando próximo à colméia;
- Não grite: as abelhas são atraídas por ruídos, principalmente os agudos;
- Evite operar qualquer máquina barulhenta próximo à colméia;
- Preste atenção ao zumbido característico de um enxame;
- Tenha cuidado ao entrar em local que possa abrigar colméia;
- Examine a área de trabalho antes de usar equipamentos motorizados;
- Idem, ao amarrar animais domésticos ou gado;
- Mantenha-se alerta ao executar as práticas culturais;
- Para remover colméias, chame os bombeiros, um apicultor ou firma especializada;
- Ensine as crianças a se precaverem e não molestarem as abelhas;
- Pergunte ao Médico sobre [Primeiros Socorros](#) e o que fazer se for alérgico a picadas;
- Observe se há abelhas entrando ou saindo do mesmo lugar.

COMO O VENENO SE MANIFESTA

1. Forte dor, nos primeiros 2 a 3 minutos, proporcional ao número de picadas e conforme o local do corpo
2. Inchação mais ou menos acentuada, de acordo com o local do corpo atingido
3. Vermelhidão no local da ferroadada
4. Coceira local ou generalizada (nas pessoas alérgicas)
5. Aumento da temperatura corporal, principalmente no local da picada
6. Falta de ar (dificuldade de respirar)
7. Os lábios adquirem cor azulada (em casos de alergia).

PRIMEIROS SOCORROS

Uma pessoa alérgica vai apresentar os primeiros sintomas 3 a 4 minutos após receber a(s) picada(s): dificuldade de respirar, pele avermelhada e até desmaio. Nesses casos, o melhor é não tentar atender em casa, mas levá-la ao Hospital para os Primeiros Socorros, o quanto antes.

PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS

Todo incêndio começa pequeno, às vezes de uma simples ponta de cigarro aceso, por isso qualquer pessoa pode domina-lo desde que o fogo não tenha tomado grandes proporções, utilizando neste caso o extintor adequado.

O que causa um incêndio?

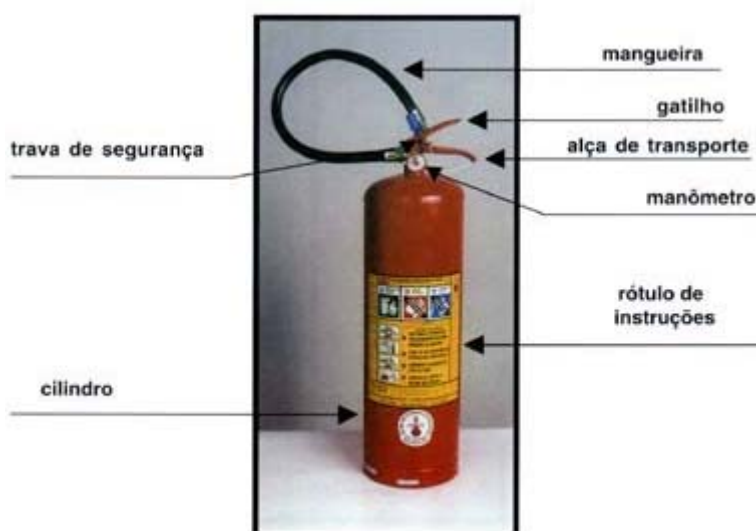
Cigarro (cestos de lixo, combustíveis, serrarias, etc.);
Curto circuito (sobrecarga de energia elétrica, gambiarras.);
Borras de solda ou corte oxi-acetileno (madeiras, papelão, próximo a líquidos inflamáveis, etc);
Raios.

O que fazer em caso de incêndio?

Avisar ao Brigadista;
Abandonar a área, não tente salvar objetos, tente salvar sua vida;
Mantenha a calma e acalme as pessoas.

Características dos Aparelhos Extintores e Modo de Operação

Extintor - ÁGUA



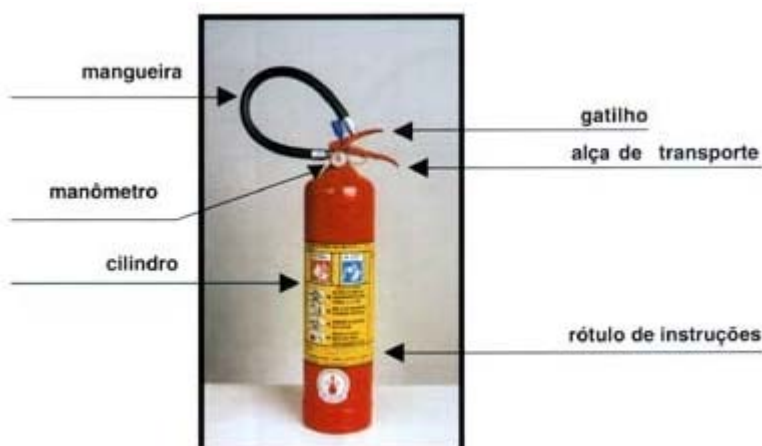
- Capacidade:** 10 litros.
- Alcance do jato:** 8 a 10 metros.
- Aplicação:** Combate incêndios de Classe A (Madeiras, tecidos, papéis, plástico, borracha, etc.);

•Operação:

- Retirar o extintor da parede;
- Tirar a trava de segurança;
- Empunhar com uma mão a alça de transporte e com a outra segurar a ponta da mangueira (esguicho);
- Aproximar-se dentro da distância de alcance do jato;
- Direcionar a ponta da mangueira para a base do fogo e acionar o gatilho.

Extintor – CO2 (Gás Carbônico)**•Capacidade:** 6 Kg.**•Alcance do jato:** 2 a 4 metros.**•Aplicação:** Combate incêndios de Classe C (Equipamentos elétricos energizados);**•Operação:**

- Retirar o extintor da parede;
- Tirar a trava de segurança;
- Empunhar com uma mão a alça de transporte e com a outra segurar o punho isolante
- Aproximar-se dentro da distância de alcance do jato;
- Direcionar a ponta do difusor sobre o fogo, acionar o gatilho formando uma nuvem.

Extintor – PQS (Pó Químico Seco)

- Capacidade:** 6 e 12 Kg.
- Alcance do jato:** 8 a 10 metros.
- Aplicação:** Combate incêndios de Classe B (Óleos, graxas, gasolina, tintas, etc);
- Operação:**
 - Retirar o extintor da parede;
 - Tirar a trava de segurança;
 - Empunhar com uma mão a alça de transporte e com a outra segurar a ponta da mangueira ;
 - Aproximar-se dentro da distância de alcance do jato;
 - Direcionar a ponta da mangueira para a base do fogo e acionar o gatilho.

QUEIMADURAS

Faça parar de queimar. Remova a fonte de calor, como roupas ou jóias.

Esfrie pequenas queimaduras com água corrente fresca. Nunca aplique gelo, óleo, pasta de dentes ou manteiga. A água fresca interrompe a queimadura, diminuindo a dor e o edema.

Se houver roupa grudada na queimadura, não remova. Cuidadosamente corte o tecido ao redor da queimadura para remover a roupa.

Não fure as bolhas.

Para queimaduras severas, ou se não tiver certeza, vá imediatamente ao hospital. Retardar o tratamento piora a lesão. Queimaduras na face, genitália, mãos e pés devem ser sempre considerados sérios, recebendo atenção médica imediata.

Mantenha os números de emergência sempre próximos de cada telefone e ensine as crianças como chamá-los.

Em queimaduras químicas, remova as roupas, escove qualquer pó seco presente e, depois, lave abundantemente com água por 20 minutos. Em queimaduras com líquidos, remova as roupas e comece a lavar com água imediatamente.

Em queimaduras elétricas, retire o fio da tomada ou desligue a energia geral, mas nunca toque na vítima enquanto ela estiver em contato com a eletricidade. Depois, verifique se ela está respirando e cubra a queimadura com uma gaze estéril ou pano limpo. Todas as queimaduras elétricas devem receber atenção médica.

Lembre que a inalação de fumaça causa severas queimaduras nos pulmões e deve sempre receber atenção médica, mesmo que não haja queimadura externa visível.

ACIDENTE DE TRABALHO

Acidente do trabalho é uma ocorrência não programada, inesperada, que interrompe ou interfere no processo normal de uma atividade, ocasionando perda de tempo no trabalho, lesões e danos materiais e acontecem por **Ato Inseguro** que é uma conduta a partir de uma decisão, escolha ou opção que desnecessariamente conduzam a ocorrência de um acidente ou contribua direta ou indiretamente para que ele ocorra, e **Condição Insegura** que é determinada pelas irregularidades existentes no ambiente em que vivemos.

Ocorrendo um **ACIDENTE DE TRABALHO**, por mais insignificante que seja, deve-se comunicar imediatamente:

- A pessoa mais próxima de você;
- O seu superior imediato;

O funcionário que sofrer um **ACIDENTE DE TRABALHO** deverá ser encaminhado para prestação de primeiros socorros, devendo ser relatado pelo mesmo, como aconteceu o acidente.

Nos casos de **ACIDENTE DE TRAJETO**, o funcionário deverá entrar em contato com a empresa e apresentar o boletim de ocorrência. O acidentado deverá comunicar o acidente até 24 horas após o acidente.

O ACIDENTE NÃO COMUNICADO, NÃO SERÁ CONSIDERADO PARA EFEITOS LEGAIS.

Complicação Pós-Acidente

Sofrimento físico;
Reabilitação Profissional;
Pagamento Auxílio Acidente – INSS;

Incapacidade para o trabalho;
Desamparo à Família;
Outros

Como evitar tudo isso?

Seguir as Normas de Segurança contidas neste manual, não cometendo atitudes perigosas e antecipando aos riscos existentes, neutralizando-os para uma condição de ambiente de trabalho seguro.

Orientações Importantes

Fatores de risco no ambiente de trabalho:

Imperícia, ou seja, executar tarefas sem instruções fundamentais relacionadas ao procedimento e riscos presentes em cada atividade;

Negligência, ou seja, ter o conhecimento dos riscos e procedimentos corretos de cada atividade, não evidenciá-los quer seja por descuido ou falta de atenção;

Imprudência, ou seja, tendo o conhecimento dos procedimentos corretos e dos riscos de cada atividade, porém não estar em condições;

Curiosidade, ou seja, deslocar-se ou desviar atenção de seu posto de trabalho para observar ou realizar tarefas a qual não foi designado ou autorizado;

Falta de Atenção, ou seja, não estar atento á atividade que executa durante o período laboral, deixando que problemas externos não relacionados com a atividade, possam desviar sua atenção do posto de trabalho.

1.0 Equipamento de Proteção Individual - EPI

É todo dispositivo de uso individual, destinado a proteger a saúde e a integridade física do trabalhador.

PORTARIA Nº 25, DE 15 DE OUTUBRO DE 2001

6.6 – Cabe ao empregador:

6.6.1 – Cabe ao empregador quanto ao EPI:

- a) adquirir o adequado ao risco de cada atividade;
- b) exigir seu uso;
- c) fornecer ao trabalhador somente o aprovado pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho;
- d) orientar e treinar o trabalhador sobre o uso adequado, guarda e conservação;
- e) substituir imediatamente, quando danificado ou extraviado;
- f) responsabilizar-se pela higienização e manutenção periódica;
- g) comunicar ao MTE qualquer irregularidade observada.

6.7 – Cabe ao empregado:

6.7.1 – Cabe ao empregado quanto ao EPI:

- a) usar, utilizando-o apenas para a finalidade a que se destina;
- b) responsabilizar-se pela guarda e conservação;
- c) comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio para uso;
- d) cumprir as determinações do empregador sobre o uso adequado.

PORTARIA 3214 DE 8 DE JUNHO DE 1978 NORMA REGULAMENTADORA NÚMERO 1 (NR 1) DISPOSIÇÕES GERAIS

1.7 Cabe ao empregador:

a) **Cumprir e fazer cumprir as disposições legais e regulamentares sobre segurança e medicina do trabalho;**

b) Elaborar ordens de serviço sobre segurança e medicina do trabalho, dando ciência aos empregados, com os seguintes objetivos:

- Prevenir atos inseguros no desempenho do trabalho;
- Divulgar as obrigações e proibições que os empregados devam conhecer e cumprir;
- Dar conhecimento aos empregados de que serão passíveis de punição, pelo descumprimento das ordens de serviço expedidas;
- Determinar os procedimentos que deverão ser adotados em caso de acidente do trabalho e doenças profissionais ou do trabalho;
- Adotar medidas determinadas pelo MTB;
- Adotar medidas para eliminar ou neutralizar a insalubridade e as condições inseguras de trabalho.

c) Informar aos trabalhadores:

- Os riscos profissionais que possam originar-se nos locais de trabalho;
- Os meios para prevenir e eliminar tais riscos e as medidas adotadas pela empresa;
- Os resultados dos exames médicos e de exames complementares de diagnósticos aos quais os próprios trabalhadores forem submetidos;
- Os resultados das avaliações ambientais realizadas nos locais de trabalho.

d) Permitir que representantes dos trabalhadores acompanhem a fiscalização dos preceitos legais e regulamentares sobre segurança e medicina do trabalho.

1.8 Cabe ao empregado:

a) **Cumprir as disposições legais e regulamentares sobre segurança e medicina do trabalho, inclusive as ordens de serviço expedidas pelo empregador;**

- b) Usar o EPI fornecido pelo empregador;
- c) Submeter-se aos exames médicos previstos nas Normas Regulamentadoras – NR;
- d) Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR.

1.8.1 Constitui ato faltoso, a recusa injustificada do empregado ao cumprimento do disposto no item anterior.

Os Equipamentos de Proteção Individual - EPI fornecidos conforme a CLT, em seu artigo 166 e regulamentado pela NR-6, todo funcionário é responsável por usa-lo, obrigatoriamente, durante toda jornada de trabalho, em mantê-los em perfeito estado de conservação e limpeza e indeniza-los caso haja extravio ou danos propositais.

O descumprimento das Normas Internas e de Segurança e Medicina do Trabalho no que se refere ao não uso de EPI durante toda jornada de trabalho são passíveis de punição, conforme artigos

157 e 158 da Consolidação das Leis do Trabalho, e **sua reincidência constituirá justa causa para a rescisão do contrato de trabalho**, nos termos do artigo 482, "h", da Consolidação das Leis do Trabalho.

Eis alguns Equipamentos de Proteção Individual – EPI

- Capacete;
- Óculos;
- Botas de PVC;
- Protetor auricular tipo plug ou concha;
- Botina de Segurança com ou sem biqueira de aço;
- Avental de raspa, couro ou impermeável;
- Luvas de látex, PVC, Algodão tricotado, anticorte, couro, raspa de couro, nitrílica, etc.;
- Conjunto impermeável;
- Chapéu;
- Perneira;
- Respirador com filtro;
- Respiradores faciais, ou semifaciais, entre outros.
-

ANIMAIS PEÇONHENTOS E PRIMEIROS SOCORROS

Se uma pessoa ou um animal for picado por um animal peçonhento, devemos tomar **imediatamente**, as seguintes providências: identificar o animal para dar, o mais rápido possível, o soro adequado; fazer o paciente ficar o mais quieto possível e sem se mexer; resfriar sem interrupção, o membro ou parte afetada, com água fria, água gelada ou, melhor ainda, com gelo.

Essas medidas são para fazer com que o veneno leve o maior tempo possível para cair na circulação sanguínea, dando tempo para a aplicação e atuação do soro e para que o organismo também reaja contra ele.

Cobras e sintomas

Os sintomas de envenenamento variam de acordo com o animal cobra, aranha e escorpião. Por exemplo à cascavel ou jararaca, a vítima apresenta tonteiras, perda passageira da visão, convulsões e, às vezes, entra em estado de coma. Aparecem hemorragias e os braços, pernas e nuca vão ficando paralisados, a respiração se modifica, há sangue na urina e a vítima pode deixar de urinar. Nos casos mal tratados, aparece gangrena no local da picada.

Quando há queda de temperatura, é o sinal de perigo de vida, mas a morte não vem antes de 12 a 15 horas após o incidente.

Devem ser usados o soro anti-crotálico, para a cascavel, o anti-botrópico, para as jararacas e o anti-ofídico polivalente, quando a cobra não for identificada. Quando o acidente é causado por surucucu ou surucutinga, o que é raro, porque esta cobra vive nas florestas, deve ser usado o soro anti-ofídico polivalente. Além da grande quantidade, seu veneno age sobre o sangue e os nervos, ao mesmo tempo.

Os acidentes por corais são muito raros, porque elas vivem nas matas e apresentam hábitos subterrâneos; não têm presas para inocular o veneno e, por essa razão, precisam ficar mordendo durante algum tempo para que o veneno penetre na vítima, o que dá tempo para que seja atirada longe. Os sintomas do envenenamento por corais são diferentes, porque o seu veneno é de ação rápida, matando em 5 ou 6 horas. No ponto da mordida aparece uma dormência que vai se alastrando, há perturbações da visão e as pálpebras ficam caídas; aumenta muito a salivação; há lágrimas; aparecem líquidos nos pulmões; andar, engolir e respirar tornam-se tarefas cada vez mais difíceis. A vítima, angustiada, entra em coma e morre por asfixia, por paralisação dos músculos da respiração. Para corais, usar o soro anti-mercúrico.

A maioria das picadas de cobras ocorre do Joelho para baixo, por essa razão, aconselhamos: usar botas de cano alto ou calças bem grossas e nunca enfiar a mão em tocas, buracos ou montes de madeira, para evitar uma picada na mão.

Recomendações para uso correto do kit primeiros socorros

- Caso você estiver acometido por qualquer doença; fique em casa, repouse, faça o devido tratamento e, depois, bem de saúde, realize as suas atividades.
- Caso você tome algum medicamento regularmente (por exemplo, para controle da pressão arterial), não se esqueça de separar os seus remédios na mala do kit de primeiro socorros.
- Ao invés de atribuir a um companheiro a tarefa de levar o kit de primeiros socorros deixa ele fixo em um local com placa de sinalização.
- Os materiais da check list (abaixo) podem ser acondicionados numa bolsa de couro ou plástico ou então embrulhados em papel impermeável a fim de facilitar o transporte e não ocupar muito espaço.
- Dica: jornais limpos são bons materiais para forrar o chão e superfícies para o socorro no caso de um acidente.
- É sempre bem melhor prevenir do que remediar – segue abaixo e monte o seu kit de primeiros socorros e faça dele uma peça fundamental de sua tarefa de trabalho !

Componentes do kit de primeiros socorros

- Compressas de gaze esterilizado, embrulhadas separadamente
- Rolos de ataduras de gaze (em 3 larguras)
- Gaze, tipo chumaço, para os olhos
- Caixa de curativos adesivos (tipo bandaid)
- Caixa de cotonetes
- Rolo de esparadrapo de 3 cm de largura
- Algodão absorvente
- Mertiolate, mercúrio cromo ou um outro tipo de solução anti-séptica (se possível na forma de spray para facilitar a aplicação)
- Protetor solar
- Pomada contra irritação da pele ou picadas de insetos
- Repelente
- Álcool
- Água oxigenada
- Vaselina esterilizada
- Tesoura pequena
- Pinça
- Termômetro
- Bolsa para água quente
- sabão líquido, não cáustico, ou sabonete neutro

PRIMEIROS SOCORROS

Os Primeiros Socorros constituem-se no primeiro atendimento prestado à vítima em situações de acidentes ou mal-súbito, por um socorrista, no local do acidente.

Neste manual você encontrará orientações básicas em situações de acidentes para saber agir como um socorrista.

Mas lembre-se, a função do socorrista é:

- Manter a vítima viva até a chegada do socorro
- Evitar causar o chamado 2º trauma, isto é, não ocasionar outras lesões ou agravar as já existentes.

ORIENTAÇÕES GERAIS EM CASO DE ACIDENTES

- Mantenha a calma;
- Afaste os curiosos;
- Quando aproximar-se, tenha certeza de que está protegido (evitar ser atropelado);
- Faça uma barreira com seu carro, protegendo você e a vítima de um novo trauma;
- Chame uma ambulância;
- Evite movimentos desnecessários da vítima, para não causar maiores e/ou novas lesões, ex. lesões na coluna cervical, hemorragias, etc;
- Utilize luvas, para evitar contato direto com sangue ou outras secreções. (luvas descartáveis).

AVALIAÇÃO DA VÍTIMA

A avaliação da vítima pode ser dividida em primária e secundária. É através dela que vamos identificar as condições da vítima e poder eliminar ou minimizar os fatores causadores de risco de vida.

Atenção

- Durante o atendimento, deve-se reavaliar a vítima (avaliação primária e secundária) sempre que possível, pois o quadro pode agravar-se. Ex.: a vítima parar de respirar ou entrar em estado de choque.

Interrompe-se a avaliação e começa-se os procedimentos imediatamente, quando detectado que a vítima encontra-se em **parada respiratória** ou **parada cárdiorespiratória**.

Avaliação primária

A avaliação primária deve ser cuidadosa e respeitar uma rotina, como podemos ver abaixo:

1. [Respiração e manutenção da coluna cervical](#)
2. [Circulação / hemorragias](#)
3. [Avaliação neurológica](#)

Importante observar que:

- É fundamental que a vítima chegue ao hospital sem 2º trauma e, preferencialmente, com as possíveis situações de risco estabilizadas (ex. obstrução das vias aéreas).

- Sabendo disso, preocupe-se com as prioridades, mantenha a calma, aja coerentemente e tenha a certeza de que o socorro está a caminho.
- O socorrista é o primeiro a atender a vítima, outros o sucederão, dando continuidade a manutenção da vida e evitando complicações como 2º trauma.
- O transporte deve ser realizado pela ambulância, evite carregar a vítima em outro transporte, pois isso interfere no atendimento. Transporte inadequado causa 2º trauma ou a morte da vítima.
- Em locais onde não haja ambulância, a vítima deve ser transportada somente após avaliada, estabilizada e imobilizada adequadamente.
- Não retire a vítima do local do acidente, salvo se o local em que ela se encontra possa causar risco de vida para ela e para o socorrista. Ex.: carro que tenha risco de explosão, pista perigosa e que não tenha como sinalizar com o carro, faróis e sem triângulo, podendo vir outro veículo e ocorrer outro acidente.

Vítimas presas em ferragens devem ser retiradas por pessoas especializadas (ex.: bombeiros). Evite movimentos desnecessários.

Avaliação secundária

Respiração e manutenção da coluna cervical:

1. Abra a boca da vítima para retirada de prováveis corpos estranhos (secreções, pedaços de alimentos, dentes quebrados), tendo o cuidado de não fazer movimentos desnecessários com a coluna cervical.
2. Faça esta manobra: firme a cabeça da vítima com os joelhos ou solicite auxílio.
3. Projete o maxilar para a frente, agarrando-o firmemente e logo após para baixo. Esta manobra fará com que a boca se abra e possa ser visualizada seu interior, sem causar trauma de coluna cervical.



4. Retire da boca os objetos e prótese dentária se houver.
5. Imobilize a coluna cervical, tendo o cuidado de não elevá-la e não colocando nada em baixo (proteja-a com uma roupa dobrada) improvise um colar cervical.



6. Se a vítima não estiver respirando após a retirada do corpo estranho, mas está com os batimentos cardíacos presentes, comece a respiração boca a boca. Realize esse procedimento cerca de 16 vezes por minuto até ela voltar a respirar espontaneamente.
7. Observe se há elevação do tórax ou abdomen quando você não está soprando ar para dentro dos pulmões da vítima

Avaliação primária

Circulação:

1. Verifique se o coração da vítima está batendo.
2. Utilize os dedos indicador e médio e apalpe a artéria carótida (no pescoço) ou a artéria femoral (na virilha).
3. Se ausentes os batimentos, proceda a ressuscitação cárdio pulmonar (RCP).
4. Verifique se há hemorragias ou presença de sinais e sintomas que indiquem uma hemorragia interna.

Avaliação primária

Avaliação Neurológica:

1. Se ela estiver consciente, pergunte nome, telefone para contato, endereço. Faça também perguntas que você possa avaliar se ela está respondendo com coerência. Ex.: Que dia é hoje? É dia ou é noite? Que bairro estás?
2. Caso esteja inconsciente, abra os olhos dela e verifique as pupilas:



- Pupilas normais: sem lesões neurológicas aparentes e oxigenação presente.
- Pupilas diferentes: uma normal e a outra dilatada: presença de lesão neurológica. Intensificar a avaliação pois pode entrar em Parada Cardiorespiratória.
- As duas pupilas dilatadas: Parada Cardiorespiratória há mais de um minuto. Também pode ter lesão neurológica. Iniciar manobras de RCP.

Avaliação secundária

Somente após completar **todos** os passos da [avaliação primária](#) é que se parte para a secundária, onde deve-se fazer a inspeção da cabeça aos pés, de forma a observar a presença de alterações:

- Estado de Choque
- Fraturas
- Objetos encravados
- Deslocamento de articulações, etc

Alterações

Vários são os tipos de ferimentos com os quais você poderá se deparar num acidente ou situação de emergência. Sabendo dos passos a serem seguidos ([avaliação da vítima](#)) será mais fácil prestar um adequado socorro e evitar complicações ou pioras do quadro.

Antes de prosseguir, certifique-se de que as [orientações](#) e os passos da [avaliação da vítima](#) estão aprendidos, revisando-os caso necessário.

ESTADO DE CHOQUE

[Conceito](#)

[Causas](#)

[Sinais e Sintomas](#)

[Atendimento em Primeiros Socorros](#)

Conceito:

Grave diminuição do fluxo sanguíneo e oxigenação, de maneira que se torna insuficiente para continuar irrigando os tecidos e órgãos vitais do corpo. Pode levar a vítima a morte se não revertido.

Causas:

- [hemorragias](#) e/ou [fraturas graves](#)
- dor intensa
- [queimaduras graves](#)
- esmagamentos ou amputações
- exposições prolongadas a frio ou calor extremos
- [acidente por choque elétrico](#)
- ferimentos extensos ou graves
- ataque cardíaco
- infecções graves
- intoxicações alimentares ou envenenamento.

Sinais e Sintomas:

- Pele fria e pegajosa, com suor abundante
- Respiração rápida, fraca e irregular
- Pulso rápido e fraco
- Diminuição da circulação e oxigenação nas extremidades, a pele apresenta-se cianosada (roxa) nas mãos, pés e lábios
- Sensação de frio
- Agitação ou inconsciência
- Hipotensão arterial

Atendimento em Primeiros Socorros:

1. Observar se não há objetos ou secreções na boca da vítima, de maneira que ela possa se asfixiar com ele. Ex. bala, chiclete, prótese, etc.
2. Descobrir a causa do estado de choque (hemorragia interna, externa, queimadura, etc.)
3. Tentar eliminar a causa , ex.: estancar hemorragias.
4. Afrouxar as roupas, cintos.
5. Elevar os membros inferiores. Obs: se a vítima tiver suspeita de hemorragias no crânio ou fratura nos membros inferiores não eleve-os.
6. Aquecer a vítima com um cobertor ou roupas, mantendo uma temperatura adequada, evite abafá-la
7. Conversar com a vítima, se consciente.
8. Não dar líquidos para ela beber, pois vai interferir caso necessite de uma cirurgia e também ela poderá se afogar, já que está com os reflexos diminuídos.
9. Mantê-la avaliada até a chegada do socorro médico (avaliação primária e secundária).

Obs.: Se a vítima estiver vomitando sangue em jato, tem o risco de engolir este sangue e ele pode ir para os pulmões. Proceda da seguinte maneira:

- não tendo suspeita de lesão da coluna cervical e a vítima podendo virar o pescoço para o lado, mantenha-o lateralizado.

Na suspeita de lesão da coluna cervical, imobilize-a totalmente e vire-a (em bloco) para o lado.

HEMORRAGIA

[Conceito](#)
[Classificação](#)
[Atendimento](#)

Conceito:

É a perda constante de sangue ocasionada pelo rompimento de um ou mais vasos sanguíneos (veias ou artérias).

Classificação:

A hemorragia pode ser interna ou externa.

Hemorragia interna:

É a que ocorre internamente, ou seja, não se enxerga o sangue saindo para fora, é mais difícil de identificar. Algumas vezes, pode exteriorizar-se, saindo sangue em golfadas pela boca da vítima.

Podemos suspeitar de hemorragia interna através do Estado de Choque, no caso de um acidente.

Hemorragia externa:

É aquela que é visível, sendo portanto mais fácil identificar. Se não for prestado atendimento, pode levar ao [Estado de Choque](#). A hemorragia pode ser arterial ou venosa. Na Arterial, a saída de sangue acompanha os batimentos cardíacos. Na Venosa, o sangue sai contínuo.

Atendimento para hemorragia interna:

O mesmo do [Estado de Choque](#).

Atendimento para hemorragia externa:

- Proteger-se com luvas (sempre que em contato com sangue ou fluidos corpóreos).
- Identificar o local exato da hemorragia, o sangue espalha-se e podemos estar realizando atendimento no local errado.
- Colocar um pano limpo dobrado, no local do ferimento que ocasiona a hemorragia.
- Colocar a atadura em volta ou fazer uma atadura improvisada, com tiras largas ou cintos. Não utilizar objetos que possam causar dificuldade circulatória (arames, barbante, fios, etc.). Faça um curativo compressivo, sem prejudicar a circulação daquele membro.
- Se a hemorragia for em braço ou perna, eleve o membro, só não o faça se houver fraturas.
- Pressione a área com os seus dedos (ponto de pressão) para auxiliar a estancar a hemorragia.
- Caso o sangue continue saindo mesmo após a realização do curativo compressivo, não retire os panos molhados de sangue. Coloque outro pano limpo em cima e uma nova atadura, evitando com isso, interferir no processo de coagulação.
- Evite usar torniquete, pois ele pode levar a amputação cirúrgica de membro se não for afrouxado corretamente e no tempo certo.
- Se a hemorragia for abundante, pegue uma camisa ou um cinto, coloque um pouco acima da hemorragia e de um nó e puxe, fique segurando firme, isso vai diminuir a chegada de sangue ao local. Esse método é para substituir o torniquete, e não causa lesões circulatórias, pois cada vez que o socorrista cansar e tiver que "tomar fôlego", vai diminuir a pressão e aquela área será irrigada com sangue arterial.



FRATURAS

[Conceito](#)
[Classificação](#)
[Sinais e Sintomas](#)
[Atendimento](#)

Conceito:

É o rompimento de um ou mais ossos.

Classificação:

A fratura pode ser fechada (não há rompimento da pele, o osso não aparece) e externa ou aberta (quando o osso exterioriza-se).

Sinais e Sintomas:

- dor intensa no local
- edema (inchaço)
- coloração roxa no local da fratura
- membro ou local afetado fica em posição disforme (braço, perna, etc.), anatomicamente mal posicionado.
- dificuldade para movimentar o membro ou ausência de movimentos
- presença ou não de pulso (pulsação arterial) no membro.

Atendimento:

- Evite movimentar o local fraturado.
- Caso o socorro for demorar ou seja um local onde não tenha como chamar uma ambulância e for necessário transportar, serão necessários procedimentos para atender a vítima antes de transportá-la. (imobilização adequada).
- Se foi chamado socorro, não realize esses procedimentos, deixe que a equipe de socorro o faça, pois eles dispõem de material adequado para o mesmo.
- Se a fratura for em braço, dedo ou perna, retire objetos que possam interferir na circulação (relógio, anéis, calçados, etc.), porque ocorre edema (inchaço) no membro atingido.
- Em caso de fratura exposta, há sangramento, podendo ser intenso ou de pouco fluxo, proteja a área com um pano limpo e enrole com uma atadura no local do sangramento.
- Evite comprimir o osso.
- Improvise uma tala. Utilize revistas, papelão, madeiras. Imobilize o membro da maneira que se encontra, sem movimentá-lo.
- Fixe as extremidades com tiras largas.



- Não fixe com tiras em cima da área fraturada, em função do edema e também para observar a evolução e para não forçar o osso para dentro, podendo romper vasos sanguíneos e causar intensa dor.
- Utilize uma tipóia, lenço ou atadura.
- Não tente recolocar o osso no lugar, isso é um procedimento médico realizado dentro do hospital, com todos os cuidados necessários.
- Se suspeita de fratura no crânio ou coluna cervical, proteja a cabeça da vítima de maneira que ela não possa realizar movimentos, não lateralize a cabeça e não eleve-a.

- ~~Em caso de fratura de bacia, o risco de ter hemorragia interna deve ser avaliado. Pois pode ter rompido vasos sanguíneos importantes, como a artéria femural e ou a veia femural, observe se há presença de sinais e sintomas que possam levar ao [Estado de Choque](#).~~
- Caso tenha que transportar, imobilize toda a vítima, o ideal é uma superfície rígida (tipo uma tábua), fixe-a com tiras largas em todo o corpo e também faça um colar cervical.
- Mantenha-a avaliada constantemente.



FERIMENTOS

[Conceito](#)

[Atendimento](#)

[Em ferimentos por Objeto Encravado](#)

[Em Perfuração de Vísceras](#)

Conceito:

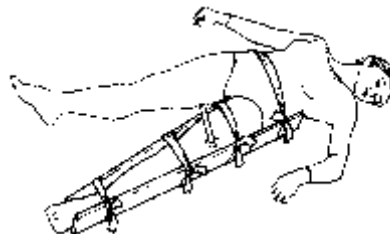
É o rompimento da pele, podendo atingir camadas mais profundas do organismo, órgãos, vasos sanguíneos e outras áreas. Pode ser provocado por vários fatores, dentre eles: faca, arma de fogo, objetos perfuro-cortantes, arames, pregos, pedaços de metais, etc.

Atendimento:

Em ferimentos com hemorragias preste o atendimento conforme o capítulo: [Hemorragias](#).

Em ferimentos por Objeto Encravado:

- Não retire objetos encravados, (madeira, ferro, arame, vidros, galho, etc.). A retirada pode provocar lesões nos órgãos e graves hemorragias, pois libera o ponto de pressão que está fazendo.
- Proteja a área com pano limpo, sem retirar o objeto, fixando-o para evitar movimentação durante o transporte.
- Aguarde a chegada do socorro. Fique ao lado da vítima e conforte-a.



Em Perfuração de Vísceras:

- Não recoloca as vísceras para dentro da cavidade abdominal.
- Coloque um pano limpo em cima.
- Umedeça com água limpa para evitar a ressecção.

Aguarde a chegada do socorro.

