

MANUAL DE PRIMEIROS SOCORROS DA ACAMPADA

LIGAR 112

COMO DEVES PROCEDER

1 - QUAL É A EMERGÊNCIA?
SÓ INFORMAÇÃO ESSENCIAL
EX: "UM RAPAZ FOI AGREDIDO NA CABEÇA. ESTÁ A SANGRAR E A VOMITAR"

2 - ONDE ESTÁS?
SÊ O MAIS ESPECÍFICO POSSÍVEL.
EX: "NO PORTO, PRAÇA D.JOÃO I, ESTACIONAMENTO, PISO -1. ACESSO PELO LADO DO RIVOLI"

É IMPORTANTE QUE NÃO SE FAÇA PEDIDOS DE AJUDA REPETIDOS PARA A MESMA SITUAÇÃO POR FORMA A SE SATURAR OS SERVIÇOS DE SOCORRO!
É IMPORTANTE COMUNICAR EM VOZ ALTA QUE JÁ SE ESTÁ EM LINHA COM O 112!

QUEM LIGA?

APONTEM DE IMEDIATO QUEM VAI LIGAR

CONFIRMA EM VOZ ALTA QUE ESTÁS EM LINHA

QUEM ATENDE?

NÃO É QUEM VEM SOCORRER E PODE ESTAR EM QUALQUER LUGAR DO PAÍS

QUEDAS

QUEDA MAIOR QUE A PRÓPRIA ALTURA?

- PEDE À PESSOA PARA NÃO SE MEXER
- CRIA UM CÍRCULO DE SEGURANÇA
- CHAMA A EQUIPA DE CUIDADOS
- NÃO TENTES MOVER A PESSOA, A NÃO SER QUE A SUA SEGURANÇA ESTEJA EM RISCO (VER IMAGENS 1 E 4)

- NÃO MEXER A CABEÇA OU PESCOÇO
- SE HOUVER SANGRAMENTO ABUNDANTE, FAZER PRESSÃO ANTES DA ESTABILIZAÇÃO (VER IMAGENS 2 E 3)



TRAUMA

FRATURA·DESLOCAÇÃO·HEMATOMA·HEMORRAGIA·TCE

BATERAM-TE? CAÍSTE?

NÓDOA NEGRA
- GELO E VIGIA

FERIDA ABERTA
- PRESSÃO E ELEVAÇÃO
- SE NÃO ESTANCAR EM EM 5-10 MINUTOS LIGAR 112

FRATURADO OU DESLOCADO
- MANTÉM A PESSOA SEGURA
- NÃO MEXAS NA FRATURA
- LIGAR 112

BATERAM-TE NA CABEÇA?
FERIDA ABERTA? PRESSÃO
VS
SEM FERIDA? GELO

É SEMPRE IMPORTANTE SERES VISTE PELA EQUIPA MÉDICA

LIGAR 112

VIGIA SINTOMAS DURANTE OS PRÓXIMOS DIAS LIGA 112 SE SENTIRES:
- NÁUSEAS
- DOR DE CABEÇA INTENSA
- TONTURAS
- CONFUSÃO
- ALTERAÇÃO DA VISÃO
- ALTERAÇÃO DA MEMÓRIA

FERIDA ABERTA COM SANGRAMENTO?
- PRESSÃO
- ELEVAR ACIMA DO NÍVEL DO CORAÇÃO

(VER IMAGENS 2, 3 E 10)



2



3

LIGA 112

SE NÃO ESTANCAR EM 5-10 MINUTOS

GÁS LACRIMÓGENEO OU PIMENTA

NÃO PANICAR! VAI PASSAR!

É DOLOROSO MAS TEMPORÁRIO
- 10-60 MINUTOS PARA DIMINUIR O EFEITO

AFETAM AS MUCOSAS:
OLHOS, NARIZ E BOCA
PODEM ALTERAR A VISÃO
E A RESPIRAÇÃO

O QUE FAZER?
- AFASTA-TE DO LOCAL ASSIM QUE POSSÍVEL
- TOSSIR, ASSOAR, CUSPIR, NÃO ENGOLIR

NÃO ESFREGAR OU TOCAR
NOS OLHOS-SÓ VAI PIORAR.
ÚNICA EXCEÇÃO:
- REIIRAR DE IMEDIATO AS LENTES DE CONTACTO

COMO LAVAR COM: ÁGUA OU SORO FISIOLÓGICO (VER IMAGEM 5)
- ENXAGUAR UM OLHO DE CADA VEZ SEMPRE DE DENTRO PRA FORA
- USAR PRESSÃO DE ÁGUA/SORO EX. FURO NA TAMPA DA GARRAFA
- VAI IMPLICAR MAIS ÁGUA DO QUE IMAGINAS

QUANDO ESTIVERES EM SEGURANÇA
- LAVAR O CORPO COM ÁGUA E SABÃO LAVAR AS ROUPAS DE CONTACTO

MUITO CONTAMINANTE!
TRANSFERE-SE RAPIDAMENTE ENTRE SUPERFÍCIES

ALTERAÇÃO DO ESTADO DE CONSCIÊNCIA

A PESSOA APAGOU DESMAIOU OU SENTIU-SE MAL?

O QUE FAZER?
- MANTÉM A CALMA
- TENTA ACORDAR A PESSOA CHAMANDO E TOCANDO
- AJUDA-A A DEITAR-SE E PEDE PARA FICAR DEITADA PELO MENOS 15MINUTOS

PEDE AJUDA PARA GARANTIREM UM ESPAÇO DE SEGURANÇA À VOLTA DA PESSOA

NÃO DÊS COMIDA NEM ÁGUA!

SE A PESSOA NÃO ACORDAR?

OU SE ACORDAR
- LENTAMENTE >1 MINUTO
- CONFUSA OU DESORIENTADA

OU COM DOR
- CABEÇA, PEITO OU COSTAS
- FALTA DE AR

OU OUTROS SINTOMAS

PEDE PARA CHAMAREM AJUDA E PERMANECE COM A PESSOA

INSOLAÇÃO
DESIDRATAÇÃO

DEPOIS DE EXPOSIÇÃO AO SOL/CALOR

SE SENTIRES

- MUITA SEDE
- BOCA SECA
- TONTURAS
- CANSAÇO
- CÃIMBRAS
- DOR DE CABEÇA

DEVES

- AVISAR ALGUÉM E PROCURAR UM LUGAR FRESCO E À SOMBRA
- BEBER ÁGUA - POUCA DE CADA VEZ
- SE SENTIRES ENJOOS OU COMEÇARES A VOMITAR PEDE QUE CHAMEM A EQUIPA DE CUIDADOS

PREVINE : EVITA ÁLCOOL. HIDRATA-TE.

QUEIMADURAS

SE A QUEIMADURA FOR ATRAVÉS DA ROUPA

- NÃO PUXAR O TECIDO
- PEDE PARA CHAMAR A EQUIPA DE CUIDADOS

APLICA SÓ ÁGUA

QUE NÃO ESTEJA GELADA

TASERS

OS TASERS DÃO DESCARGA ELÉCTRICA
QUANDO ENTRAM EM CONTACTO COM A PESSOA

EFEITOS DIRETOS

- ESPASMOS MUSCULARES
- DOR
- PERDA DE CONTROLE DO CORPO

PODEM CAUSAR

- LESÕES NO PONTO DE CONTATO
- IRRITAÇÃO FERIDAS E QUEIMADURAS
- DESIQUILIBRIO E QUEDAS QUE LEVAM A OUTRAS LESÕES

O QUE FAZER?

- **RELAXAR**: APLICAR GELO.
- **RECUPERAR**: BEBER ÁGUA E COMER UMA BANANA PARA AJUDAR OS MÚSCULOS
- **REAVALIAR**: VERIFICAR SINTOMAS E LESÕES

PROCURAR CUIDADOS QUANDO AS VÍTIMAS:

- FOREM CRIANÇAS, PESSOAS GRÁVIDAS E IDOSAS
- PESSOAS CARDÍACAS OU COM PROBLEMAS DE SAÚDE
- SE SENTIREM DOR PERSISTENTE
- VÓMITOS OU NOVOS SINTOMAS
- SOFRERAM DESCARGAS PROLONGADAS, REPETIDAS OU NA CABEÇA, NO PESCOÇO, NA COLUNA OU ZONAS SENSÍVEIS

AFTERCARE

FOSTE VÍTIMA DE AGRESSÃO PROCURA AVALIAÇÃO MÉDICA

PASSOS PARA BEM ESTAR

- DESCANSA E HIDRATA-TE
- ALIMENTA-TE BEM
- TOMA O TEU TEMPO PARA PROCESSAR O QUE VIVESTE
- FALA COM OS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS SE SENTIRES NECESSIDADE

FERIDAS • QUEIMADURAS

- MUDA O PENSO DIARIAMENTE OU MAIS VEZES, SE SE MOLHAR
- SE TE APERCEBERES DE ALGO DENTRO DA FERIDA NÃO TENTES REMOVER SEM AJUDA
- SE FICAR QUENTE, INCHADO, DOLOROSO OU COM SECREÇÃO AMARELA/ESVERDEADA, PODE ESTAR INFETADO

SINAIS DE ALERTA?

PROCURA A EQUIPA DE CUIDADOS OU PRIMEIROS SOCORROS OU LIGA SNS24

TRAUMAS • QUEDAS • AGRESSÃO

APLICA GELO NO INCHAÇO DURANTE 15MIN ATÉ 4X/DIA NOS PRIMEIROS 3 DIAS

SINAIS DE ALERTA

- DOR DE CABEÇA ALTERAÇÕES DA VISÃO OU DE MEMÓRIA
- TONTURAS OU TENSÃO BAIXA (QUE NÃO SEJA HABITUAL)
- DOR PERSISTENTE QUE TE IMPEDE DE FAZER ALGUMA ATIVIDADE COM MOVIMENTO
- PERDA DE SANGUE NA URINA OU NAS FEZES

DICAS IMPORTANTES

CUIDA-TE PARA PODERES CUIDAR DE TODES

- BEBE ÁGUA E ALIMENTA-TE
- TRAZ ROUPA QUENTE E CHAPÉU
- NÃO TE ESQUEÇAS DA TUA MEDICAÇÃO HABITUAL
- DESCANSA SEMPRE QUE POSSÍVEL. É UMA MARATONA, NÃO UM SPRINT
- MANTÉM-TE SEMPRE JUNTO DO TEU GRUPO DE AFINIDADE OU BUDDY

SE ALGUÉM PRECISAR DE AJUDA?

- MANTÉM A CALMA
- CRIA ESPAÇO À VOLTA DA PESSOA
- CERTIFICA-TE QUE ALGUÉM VAI CHAMAR A EQUIPA DE CUIDADOS OU PRIMEIROS SOCORROS, OU LIGA 112 SE NECESSÁRIO
- NUNCA DEIXES A PESSOA SOZINHA
- CONHECE AS TUAS LIMITAÇÕES

NÃO ENCONTRAS A EQUIPA DE CUIDADOS? NÃO SABES COMO AGIR? LIGA 112



5

COMO LAVAR OS OLHOS COM ÀGUA OU SORO FISIÓLOGICO



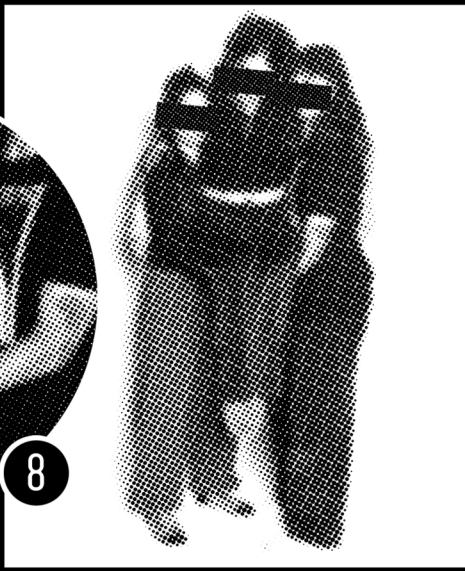
6

COMO TRANSPORTAR A VÍTIMA ÀS COSTAS

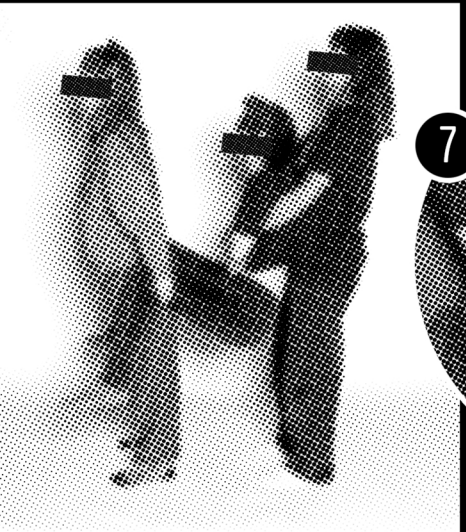


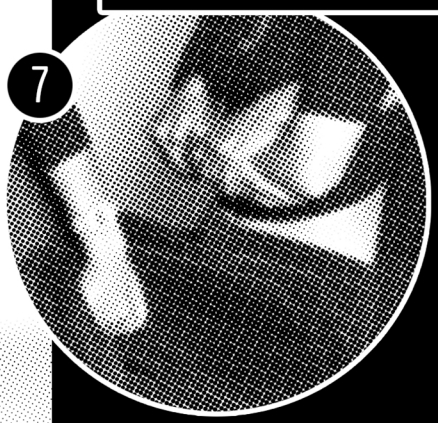


8



COMO SEGURAR E TRANSPORTAR A VÍTIMA EM BRAÇOS COM AJUDA





7

ATENÇÃO! MUITO CUIDADO!

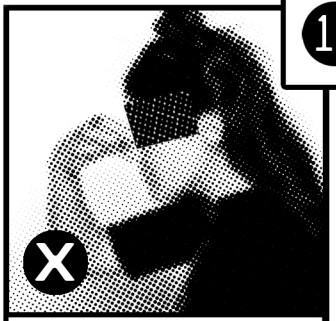
MOVE A PESSOA OU PEDE AJUDA PARA MOVER APENAS SE A PESSOA ESTIVER ESTABILIZADA OU SE ESTIVER EM PERIGO!

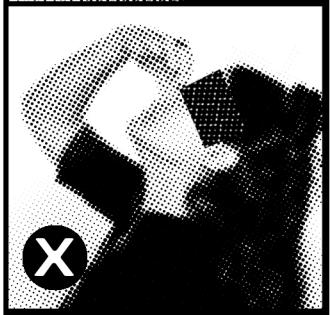


POSIÇÃO LATERAL
NO CASO DE
- ALTERAÇÃO DO ESTADO DE CONSCIÊNCIA
- VÓMITO

POSIÇÃO CORRECTA PARA ESTANCAR SANGRAMENTO DO NARIZ







FORMAS ERRADAS DE ESTANCAR SANGRAMENTO DO NARIZ



COMO ESTABILIZAR O OMBRO

DEPOIS DOS ACONTECIMENTOS DE VIOLÊNCIA POLICIAL NAS MANIFESTAÇÕES PACÍFICAS DO PORTO E LISBOA - QUE INCLUÍRAM O IMPEDIMENTO DE ACESSO A CUIDADOS MÉDICOS - A EQUIPA DE CUIDADOS DA ACAMPADA DO PORTO, CONSTITUÍDA POR PESSOAS MÉDICAS, ENFERMEIRAS, SOCORRISTAS E COMPANHEIRAS, CRIOU ESTA ZINE PARA TE AJUDAR A PRESTAR PRIMEIROS-SOCORROS A TI MESME E ÀS PESSOAS QUE TE RODEIAM.

ACREDITAMOS QUE UM NOVO MUNDO É POSSÍVEL, E QUEREMOS QUE TODES CÁ ESTEJAM PARA O RECEBER. CUIDADO É POLÍTICO. CUIDADO COLETIVO É RESISTÊNCIA.

ESTA ZINE É DE TODES PARA TODES!

ESTA ZINE É LIVRE PARA SER REPRODUZIDA E PARTILHADA!
COPIA E DISTRIBUI!
DEVE CHEGAR A TODES.

ESTE DOCUMENTO É MERAMENTE INFORMATIVO E NÃO SUBSTITUI UMA AVALIAÇÃO, DIAGNÓSTICO OU ACONSELHAMENTO POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE. EM CASO DE DÚVIDA, PREOCUPAÇÃO OU NECESSIDADE DE ORIENTAÇÃO CLÍNICA, RECORRA A UM PROFISSIONAL DE SAÚDE CREDENCIADO.