

Manual de Primeiros Socorros Para Construção Civil



Apresentação

No intuito de proporcionar a segurança do trabalhador da construção civil, o Sinduscon-Ce, através do Programa Qualidade de Vida na Construção Civil, apresenta para a sociedade a 5ª edição do Manual de Primeiros Socorros. A publicação oferece ao trabalhador noções de primeiros socorros em casos de situações emergenciais durante a jornada de trabalho.

O Manual foi elaborado com as principais técnicas e ferramentas que poderão auxiliar e minimizar o grau de complicações ou sequelas em casos de acidentes. Dentre os principais objetivos: promover a prevenção dos riscos, gerar informação e treinamento dos técnicos e operários que ajudarão a reduzir as chances de acidentes, assim como diminuir as suas consequências quando os mesmos são realizados.

A publicação da 5ª edição está diretamente relacionada ao intenso trabalho do projeto PQVC, do Sinduscon-Ce, que há cinco anos vem desenvolvendo e disseminando métodos de precaução e redução de acidentes de trabalho no ramo da construção civil.

Depoimentos

O Sinduscon-Ce manifesta-se honroso em poder oferecer a sociedade mais um manual de segurança voltado aos colaboradores da construção civil. Atualmente somos mais de 29 mil no setor. Elencamos as principais informações de atendimento em primeiros socorros a serem tratadas nas emergências no ambiente de trabalho.

O Manual de Primeiros Socorros é a quinta publicação especialmente dirigida aos nossos engenheiros, técnicos, mestres de obras com o objetivo de promover a segurança de nossos operários, nos diversos canteiros de obras. Nos anos anteriores, tratamos dos seguintes assuntos: Manual de Trabalho em Alturas (2005), Manual de Prevenção a Choques Elétricos (2006), Manual sobre uso de EPI's (2007), Manual de Prevenção a Incêndios (2008).

Visando o sucesso de mais uma publicação, contamos com importantes parcerias para a elaboração deste manual, dentre elas destacam-se: da Procuradora Regional do Trabalho no Ceará, Dra. Hilda Leopoldina, e do Superintendente Regional do Trabalho no Ceará, Dr. Papioto de Oliveira, além de toda a equipe de desenvolvimento sob a coordenação de nossa vice-presidente, Dra. Paula Frota.

Tenha uma boa leitura!

Roberto Sérgio O. Ferreira

Presidente do Sinduscon-CE



Depoimentos

Um dos compromissos do Sinduscon-Ce é priorizar a segurança do trabalhador. Essa filosofia integra o Programa Qualidade de Vida na Construção, onde o Sinduscon-Ce, através do Manual de Primeiros Socorros, oferece uma significativa contribuição para o segmento da construção civil e a sociedade.

É com muito orgulho que apresentamos este manual. Nossa expectativa é que esta publicação promova maior segurança para o nosso trabalhador.

Excelente leitura.

Paula Frota

Vice Presidente Social
do Sinduscon-CE



Depoimentos

Toda iniciativa que tenha como objetivo garantir a segurança e saúde do trabalhador em sua atividade laboral é digna de apoio. De nossa parte, só resta parabenizar, mais uma vez o Sinduscon-Ce pela publicação desse manual, que além de exemplo para outras entidades sindicais, demonstra seu compromisso social na defesa do trabalho digno e decente para todos.

Papito de Oliveira

Superintendente Regional do
Trabalho e Emprego
no Ceará



Depoimentos

Primeiros socorros são a chegada primeira, muitas vezes definitiva, do salvamento, da tentativa de ministrar os efeitos do mal que acomete alguém. Muitas vezes é um verdadeiro diferencial entre a vida e a morte.

A iniciativa do Sinduscon-Ce ao editar mais esse manual de segurança tratando do tema, vai além dos limites da construção civil, porque informa sobre atendimentos que podem auxiliar o cidadão em geral. Lançar o manual voltado ao trabalhador revela uma preocupação necessária com os que colaboram com os empreendimentos da atividade que mais cresce no país.

Congratulo-me com a política de segurança do trabalho que vem sendo implementada por meio dos manuais elaborados, na expectativa do melhor aproveitamento por todos nós. Parabéns novamente.

Hilda Leopoldina

Procuradora Regional do
Trabalho no Ceará



Depoimentos

A indústria da construção civil, pela natureza de suas atividades, é o setor econômico onde o risco de acidentes em altura está mais presente. Além disso, choques elétricos e lesões por objetos perfuro-contundentes figuram entre as ocorrências mais registradas. Essa realidade tem motivado ações educativas-preventivas por parte das construtoras, Sinduscon e SESI, visando garantir a saúde do trabalhador da construção civil.

A Norma Regulamentadora nº 7 do Ministério do Trabalho e Emprego prevê que em todo estabelecimento haja pessoas com treinamento em primeiros socorros, de acordo com as características da atividade desenvolvida. Este Manual é, portanto, um valioso complemento a ser utilizado durante o treinamento específico dos trabalhadores sobre suporte básico de vida.

Dessa forma, esta iniciativa merece aplauso pois, garante o provimento de informações úteis no manuseio de acidentados, evitando-se complicações decorrentes de ações intempestivas em situações críticas.

**Francisco das Chagas
Magalhães**

Superintendente do Sesi-CE



Sumário

Apresentação	02
Depoimentos	03
Primeiros Socorros: O que é ?	10
Em caso de acidente, o que fazer?	10
O acidentado não respira, o que eu faço?	11
Já fiz as duas respirações e agora, a vítima continua sem respirar?	11
Choque elétrico	12
Desmaio	13
Convulsão	14
Ferimentos	14
Amputação	15
Hemorragias	16
Queimadura	16
Fratura e/ou luxação	17
Envenenamento	18
Picada de cobra: O que devo fazer ?	18
Picadas de insetos ou mordida de animais: O que devo fazer?	19
Transporte de Acidentados	20
Caixa de primeiros socorros	22
Glossário	23
Bibliografia	24

Primeiros Socorros Suporte Básico



O que é ?

São cuidados imediatos feitos a uma pessoa que sofreu um acidente ou mal súbito (repentino) enquanto aguarda o atendimento especializado.

Em caso de acidente, o que fazer?

- Observe se o local onde está o acidentado é seguro, ou se tem risco de: desmoronamento, choque elétrico, explosão etc...
- Se o local não for seguro, não se aproxime, acione os bombeiros.



- Se o local for seguro, vá até o acidentado e veja se o mesmo está acordado ou desacordado chamando pelo nome, caso não saiba o nome, chame Sr. ou Sra.

- Se o acidentado estiver desacordado, o socorrista deverá chamar o socorro especializado (SAMU – 192 ou Bombeiros 193).

- Ao telefone deverá manter-se calmo e dar informações como: Local do acidente, tipo de acidente, numero de acidentados e idade aproximada, se não for possível saber.



Atenção: Só desligue o telefone quando forem dadas as orientações.

Depois de chamar o SAMU/ Bombeiros, veja se o acidentado está respirando. Ver figura.

1º passo: Fique de joelhos ao lado do ombro do acidentado.

2º passo: Levante a camisa do acidentado.

3º passo: Coloque uma mão na testa e a outra no queixo do acidentado, inclinando a cabeça e levantando o queixo.

4º passo: Coloque o ouvido perto da boca do acidentado olhando para o tórax, observe se o mesmo se movimenta, ouvindo o som da respiração e sentindo o ar quente saindo da boca do acidentado.

Se o tórax não movimentar, posicione a cabeça do acidentado e cheque novamente se não há respiração, se tiver um pequeno espelho, coloque diante das narinas do acidentado.

03. O acidentado não respira, o que eu faço ?

- Continue na mesma posição descrita anteriormente, respire normalmente e sobre na boca do acidentado, coloque seus lábios nos lábios dele para não escapar o ar.

- Feche o nariz do acidentado com a mão que está na testa dele para que o ar não escape.

- Observe se o tórax do acidentado sobe quando você faz a respiração boca a boca.

04. Já fiz as duas respirações e agora, a vítima continua sem respirar ?



- Coloque as mãos entrelaçadas, uma sobre a outra no centro do peito do trabalhador, entre os mamilos e comprima 30 vezes.

- Se tiver outra pessoa para ajudar, ela deve ficar do outro lado do acidentado. Um socorrista faz as duas respirações e o outro faz as 30 compressões.

- Se estiver só, você terá que fazer as duas tarefas sozinho.

05. Quando parar de fazer as respirações e as compressões ?

- Quando o acidentado começar a se movimentar.
- Quando os profissionais do SAMU ou os Bombeiros chegarem e assumirem o atendimento.

CUIDADO ! Só chegar perto do acidentado se for seguro. Se houver perigo, aguardar o SAMU ou os bombeiros. Não se deve movimentar o acidentado.

06. Choque elétrico

É uma alteração de natureza e efeitos diversos no corpo humano ocasionada pela corrente elétrica.



O choque elétrico resulta da passagem de uma corrente elétrica, chamada de corrente de choque, através do organismo humano, podendo provocar efeitos de importância e gravidades variáveis, podendo provocar queimaduras ou ser fatal.

As instalações elétricas nos canteiros de obras geralmente são realizadas para ligar as máquinas e iluminar o local da construção, sendo desfeitas quando a obra termina.

Portanto precisam ser feitas de forma segura evitando assim os acidentes.

Principais causas do choque elétrico:

- Instalações improvisadas;
- Má conservação e envelhecimento das instalações;
- Instalações elétricas feitas por profissionais não habilitados;
- Desorganização no ambiente de trabalho;

Obs:

1. Não faça “gambiarras”, nem tente consertar máquinas sem estar capacitado.

2. A água é uma condutora de energia, por isso antes de iniciar o atendimento verifique se os seus pés estão secos e se você não está pisando em chão molhado.

O que devo fazer ?

- Desligue a chave geral antes de tocar o acidentado.
- Caso não seja possível, separe a vítima do contato (Fio elétrico) utilizando um cabo de enxada ou um cabo de vassoura.
- Ligue para o SAMU.
- Quando estiver seguro e não houver mais perigo (poças de água ou fios energizados) para você e para a vítima, fale com a vítima para ver se ela está acordada ou desacordada, se respira, se sofreu queimaduras ou fraturas.



- Não se aproxime se estiver molhado, ou descalço.
- Em caso de parada respiratória, faça os primeiros socorros seguindo as orientações contidas nos itens 3, 4 e 5 dessa cartilha.

07. Desmaio

É a perda de consciência temporária e repentina.

O que devo fazer ?

- Deite o acidentado no chão.
- Eleve as pernas do acidentado para

que o sangue retorne com mais facilidade para a cabeça.

- Afrouxe as roupas.
- Não dar nada pra ela beber.

08. Convulsão

São contrações musculares anormais. Podem ser acompanhada ou não por perda de consciência.

Uma das causas comuns de convulsão é a epilepsia, onde o quadro pode caracterizar-se por movimento intenso dos braços e pernas, salivação, incontinência urinária, seguida de sonolência profunda.

O que devo fazer ?

- Deite a vítima no chão e afaste tudo que esteja ao seu redor e possa machucá-la(móveis, objetos, pedras e outros);
- Não impeça os movimentos da vítima;
- Retire as dentaduras, óculos ou outras coisas que possam quebrar, machucar ou sufocar a vítima.
- Coloque objetos macios abaixo da cabeça da vítima.
- Não coloque pedaços de pano ou de madeira entre os dentes da vítima, pois pode sufocá-la.

- Deixe-a dormir, caso queira, transporte para um hospital.



9. Ferimentos

É quando ocorre o rompimento da pele, a exemplo dos cortes ou arranhões.

O que devo fazer ?

- Lave o ferimento com água limpa por uns 5 minutos.
- Coloque o ferimento debaixo da torneira até não existir mais sujeira como: areia ou cimento.
- Cubra o ferimento com gazes;
- Leve o acidentado ao posto de saúde ou hospital mais próximo.



10. Amputação

É o corte de uma parte do corpo.

O que devo fazer ?

- Faça um curativo no local da amputação (com gazes e atadura);
- Eleve o membro atingido para diminuir o sangramento.
- Envolver a parte amputada em panos limpos.
- Coloque o membro amputado em um saco plástico com soro fisiológico e amarre o saco, em seguida coloque dentro de outro saco ou isopor com gelo.
- Leve imediatamente o acidentado e o membro amputado para o Instituto José Frota - IJF.

Importante:

1. Não troque os panos usados na amputação.
2. Não coloque o membro amputado diretamente no gelo.



11. Hemorragias

É a perda de sangue causada pelo rompimento de um vaso sanguíneo (veia ou artéria).

O que devo fazer ?

- Faça curativo no local da hemorragia com gazes e atadura.

- Eleve o membro se a hemorragia for no braço ou perna.

- Coloque a mão enluvada em cima do curativo, apertando o mesmo para ajudar a parar o sangramento.

- Leve o acidentado ao posto de saúde ou hospital mais próximo.

12. Queimadura

São lesões causadas por ação de calor, frio, produtos químicos ou outras radiações no organismo, podendo destruir parcial ou totalmente a pele, chegando algumas vezes a atingir camadas mais profundas.



O que devo fazer ?

- Lave o local queimado com bastante água limpa por 5 minutos, se possível coloque o local queimado debaixo de uma torneira aberta.

- Cubra o local da queimadura com gazes.

- Leve o acidentado para o IJF centro.

- Se a queimadura for nas mãos ou braços, retire: anéis, relógio ou pulseiras.

Atenção: Não passe pasta de dente, borra de café, teia de aranha, gelo, pomada ou manteiga no local da queimadura.

13. Fraturas e/ou luxação



Fraturas é a quebra de qualquer osso.

Luxação é a separação dos ossos de uma articulação.

O que fazer ?

- Ao suspeitar de fratura e/ou luxação imobilize o membro afetado com talas;

- Fixe as talas com ataduras ou tiras de panos em torno do membro fraturado;

- Remova anéis, pulseiras ou relógios;

- Imobilize(não movimente) o membro afetado com talas ou tópoias.

Atenção:

1. O comprimento das talas deve ultrapassar as articulações acima e abaixo do local da fratura e sustentar o membro atingido. Conforme figura ao lado.

2. Se houver ferimento no local da fratura, proteja o ferimento com gazes ou pano limpo, antes de imobilizar.

3. Em caso de hemorragia , siga as instruções de primeiros socorros para hemorragias;

4. Evite movimentar a vítima;
5. Encaminhe a vítima ao hospital mais próximo.

OBS: Não tente colocar os ossos no lugar.

14. Envenenamento

São intoxicações do organismo por substâncias químicas, artificiais ou naturais, denominadas venenos que, dependendo de sua quantidade ou ação no corpo humano, podem levar à morte.

O que devo fazer ?

- Não provoque o vômito.
- Não ofereça líquidos(água ou leite) à vítima
- Leve o acidentado imediatamente para o IJF centro



OBS: Em caso de contato de produtos químicos (tintas ou solventes) com a pele ou olhos: lave com bastante água.

15. Picada de cobra: O que devo fazer ?

- Se for no braço ou na perna, enrole uma atadura, imobilizando o local atingido.

- Converse com a vítima para que ela fique calma e se mexa pouco.
- Não dar nada pra ela beber.
- Não use torniquete.
- Não faça cortes no local da picada pra chupar o veneno.

- Se matarem ou capturarem a cobra, leve-a junto com a vítima.

Atenção: Não se deve perder tempo procurando a cobra, o importante é socorrer a vítima para o hospital IJF.



Em caso de dúvidas ligue para o CEATOX - IJF: 3255-5050 – Emergência em intoxicação e picadas de animais peçonhentos.

16. Picadas de insetos ou mordida de animais: O que devo fazer ?

- Retire o ferrão (se for picada de inseto)
- Lave com água e sabão;
- Encaminhe a vítima ao hospital IJF.

A prevenção é sempre mais efetiva que o remédio; nós seres humanos temos uma capacidade incrível de defesas quando utilizamos nossa força interior para nos acalmar, e acalmar aos outros.

Use sempre equipamentos de segurança, mantenha o ambiente de trabalho sempre limpo, evitando acumular material desnecessário. Feche todos os ralos, buracos, frestas de portas e paredes.

Observe com cuidado os panos de limpeza antes de apará-los. Tenha cuidado com picadas nas mãos quando mexer com equipamentos, tijolos, entulhos, folhagens e buracos.

Evite jogar lixo e entulhos ao redor de seu ambiente de trabalho. O lixo é um bom ninho para escorpiões e aranhas. Elimine latas velhas, cacos de telhas, e outros objetos que possam acumular água. Os escorpiões tem necessidade de água; acabe com as baratas pois elas são uns dos seus principais

alimentos. Vale ressaltar também que as detetizações são ineficazes para acabar com escorpiões.

Observe com cuidado botas, sapatos e roupas, jalecos, sacudindo-os antes de calçar e vestir. Se você for picado, procure imediatamente a emergência mais próxima.

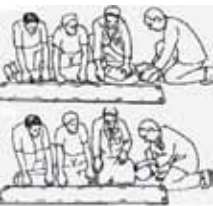
Após o atendimento médico, comunique ao CIAT - HGF, pelo telefone (085) 3101-7007.

17. Transporte de Acidentados

O transporte da vítima no local do acidente para o hospital, é tarefa que requer do socorrista o máximo cuidado.

Para o transporte da vítima, o socorrista pode utilizar:

- Ajuda de pessoas.
- Maca ou prancha.
- Cadeira.
- Tábua.
- Cobertor.
- Porta ou outro material disponível.
- Vítima consciente podendo andar.
- Vítima consciente não podendo andar



Como devo fazer?

- Coloque a vítima sentada numa cadeira: um dos socorristas ergue a cadeira pelo encosto, o outro, de costas, ergue a cadeira pelas pernas da frente, na junção com o assento.

A cadeira deve ficar inclinada, para que o peso da vítima fique apoiado no encosto.

Como remover acidentadas sem suspeita de fratura de coluna vertebral:

- Vítima consciente.
- Levante a vítima do chão com a ajuda de uma ou mais pessoas.
- Vítima inconsciente.
- Remova a vítima , utilizando-se de cobertor ou material semelhante.

Como remover acidentadas suspeitos de fratura de coluna vertebral ?

Se a vítima estiver inconsciente e há suspeita de lesão na coluna vertebral, aja com o muita atenção.

Como devo fazer?

- Improvise uma padiola: uma tábua, uma porta, uma chapa de metal ou qualquer outra superfície dura e lisa.
- Em um único movimento e com a cabeça da vítima bem apoiada gire-a colocando-a de lado como. Em seguida aproxime a maca e gire-a novamente deitando a vítima sobre a maca.
- Depois que a vítima estiver na maca imobilize-a antes de iniciar o transporte.
- Coloque almofadas do lado da cabeça e amarre a testa à tábua, formando um conjunto único, utilize para isso uma faixa, gravata ou qualquer tira de pano. Depois, amarre o corpo à tábua, fixando-o na altura do peito, dos quadris, dos joelhos e próximo dos pés.

Obs.: Solicite a assistência especializada (serviço de urgência 192) na remoção de um acidentado grave;

18. Caixa de primeiros socorros:

De acordo com a NR-7, todo estabelecimento deverá estar equipado com material necessário à prestação de primeiros socorros. Este material deve ser guardado em local adequado, de fácil acesso e aos cuidados de uma pessoa treinada para este fim.

A caixa de Primeiros Socorros deve conter:

- Esparadrapo;
- Soro fisiológico;
- Compressas de gaze(s) esterilizadas;
- Atadura de crepe 15cm de largura;
- Luvas;
- Tesoura;
- Álcool etílico;
- Tipóia;
- Talas

Obs:

1. Esta relação não inclui medicamentos. Qualquer tipo de medicamento somente deverá ser incluído sob a prescrição do médico do trabalho responsável pela empresa.

2. Deve estar em local de fácil acesso.

19. TELEFONES DE EMERGÊNCIA:

SAMU: 192

BOMBEIROS: 193

19. Glossário

- Consciência: conhecimento das nossas ações.
- Contrações: encurtamentos.
- Lesões: alterações, danos nos órgãos e tecidos do nosso corpo.
- Radiações: emissões de raios de luz ou calor.
- Intoxicações: envenenamentos.
- Torniquete: técnica usada para conter sangramento.

19. Bibliografia

- SBV – para provedores de saúde - American Heart association, 2002.
- Currients In Emergency Cardiovascular Care.
- American Heart association – Volume 16. Numero 04 Dez/ 05 – Fev/06.
- Primeiros Socorros – National Safety Counil – 4ª edição – 2002.
- Manual Básico de Primeiros Socorros – Secretaria do Trabalho e Empreendedorismo; 2004.
- Curso de Formação de Socorristas – Módulo VI. Universidade de Fortaleza. Divisão de Qualificação Profissional. 2006
- Manual de Intervenções Básicas de Primeiros Socorros no Programa Saúde da Família. Associação Brasileira de Enfermagem. 2006.

Sindicato da Indústria da
Construção Civil do Ceará
Sinduscon-CE
www.sinduscon-ce.org.br

Presidente
Roberto Sérgio O. Ferreira

Coordenação Vice-presidência da
Área Social
Paula Frota

Autor
Lindomagno Pessoa Leite
Coordenador de Saúde
Ocupacional do SESI

Concepção Visual
Gadioli Cipolla Comunicação
www.gadioli.com

Direção de arte
Cassiano Cipolla

Design de fechamento
Samuel Harami

Consultoria Editorial
VSM Comunicação
www.vsmcomunicacao.com.br
Mônika Vieira
Ana Luzia Brito

Impressão
Expressão Gráfica

Edições anteriores

