



O SOCORRISTA

PARTE UM

Socorrista...

Socorrista é o escoteiro que está "Sempre pronto" em todas as emergências, e se preocupa com a prevenção e segurança – o bem estar – de todos os seus companheiros.

Segue o exemplo do bom Samaritano.

O Socorrista tem por missão confeccionar (em vez de comprar) uma farmácia portátil e equipá-la com o necessário indispensável; transportá-la consigo nos acampamentos, excursões e em todas as actividades; tratar os pequenos ferimentos e prestar os primeiros socorros de maior gravidade, mediante as técnicas e práticas de Socorrista ao seu alcance e próprias para a sua idade; interessar os outros nas diferentes matérias de primeiros socorros...

Podemos considerar também o Socorrista como o vigilante da higiene, da limpeza e da saúde (sobretudo em campo), o orientador das provas físicas (ginástica, natação,...), o responsável pelos tratamentos e curativos...

Vejamos as principais exigências indicadas para cada Divisão:

Lobitos

É o encarregado pelos primeiros socorros do bando, e terá como principais atribuições:

- cuidar e transportar a bolsa de Socorrista;
- cuidar da higiene, limpeza e do bem estar dos companheiros;
- saber aplicar alguns socorros.

Escoteiros Juniores

É o técnico de saúde da patrulha, que deve estar "Sempre Pronto" para prestar auxílio a qualquer membro que necessite.

Para isso deve:

- ter os fundamentos necessários de primeiros socorros;

- fazer pequenos tratamentos a acidentes menores;
- saber cuidar assim como prevenir acidentes;
- saber como comportar-se nas emergências;
- organizar simulações de evacuações em caso de sinistro;
- conhecer as normas de higiene pessoal e de campo;
- equipar e cuidar da farmácia da patrulha.

Escoteiros Juniores

É o responsável pelos primeiros socorros da equipa e procurará aprofundar todos os conhecimentos básicos ligados a esta função, com destaque para:

- transporte da farmácia da equipa, sendo o responsável pelo seu conteúdo e em renovar os produtos;
- tratar de ferimentos, dos doentes e apoiar regularmente o encarregado da Divisão nesta área;
- conhecer as principais regras de segurança e de protecção;
- ajudar a formação dos seus elementos na aquisição da especialidade de Socorrista;
- procurar obter um diploma de Socorrista (por exemplo na Cruz Vermelha Portuguesa).

Caminheiros

Procurará, igualmente, conhecer, desenvolver e aprofundar todos os conhecimentos e técnicas, apontadas para as outras secções, procurando assim cumprir com zelo a sua divisa de "Servir", e colocá-la ao serviço dos outros.

Parte dois

O que é um primeiro socorro? ...

Primeiro socorro é o tratamento inicial e temporário, ministrado a acidentados e/ou vítimas de doença súbita, num esforço de preservar a vida e diminuir a incapacidade e minorar o sofrimento.

O primeiro socorro consiste no acto de tratar, conforme a situação que se aplica imediatamente a uma pessoa que tenha sofrido uma lesão ou que tenha sido acometida por doença súbita. Se aplicados nos minutos imediatos a um acidente, os primeiros socorros, estes podem significar a diferença entre a vida e a morte. Casos como a protecção de feridas, imobilização de fracturas, controlo de hemorragias visíveis, desobstrução das vias respiratórias, reanimação e ventilação artificial, estão na sua prioridade.

Um **Socorrista** não substitui nem o médico nem o enfermeiro nem nenhum outro técnico de saúde, mas pode impedir toda e qualquer acção intempestiva, alertar e ajudar, evitando o agravamento do acidentado.

Qualidades do Socorrista:

- Auto-confiança e sentido de responsabilidade.
- Compreensão, tacto e paciência.
- Capacidade de deliberação e decisão.
- Capacidade de organização.
- Capacidade de controlo da situação.
- Consciência das suas limitações.

Outras características que deve possuir:

- Solidário
- Oportuno
- Competente
- Optimista
- Rigoroso

- Rápido
- Interessado
- Simpático
- Tranquilo
- Atento

Perante alguém que sofreu um acidente grave que se deve fazer?

- **Chamar o 112.**
- Indicar claramente o local onde se encontra a vítima.
- Explicar como se deu o acidente.
- Dar indicações precisas sobre o estado da vítima.
- Pedir a quem atendeu a chamada para repetir a mensagem, a fim de verificar se esta foi devidamente entendida.
- Comunicar com a família da vítima (de preferência com o encarregado de educação, se se tratar de um escuteiro).
- Afastar os "mirões" e mandar calar os comentários.
- Interrogar a vítima, se possível, e acalmá-la.
- Executar os primeiros socorros de acordo com o estado da vítima e das lesões apresentadas, segundo os conhecimentos que possui e de acordo com a sua idade.

Limpeza e desinfeção de materiais

Uma vez terminado qualquer tratamento de feridas sangrantes, há que proceder à eliminação e/ou desinfeção do material utilizado e à limpeza das superfícies ou locais eventualmente conspurcados com sangue.

Eliminação e/ou desinfeção do material utilizado

Para a eliminação e/ou desinfeção do material utilizado no tratamento de feridas

sangrantes, devem ser seguidas as seguintes orientações, sem esquecer que quem proceder a essas operações deve manter sempre as mãos protegidas, com luvas de borracha (luvas de *ménage*, por exemplo):

- O material descartável utilizado no tratamento das feridas (luvas, compressas, ligaduras, adesivos, etc.) deve ser removido para um saco de plástico que se atará firmemente e colocará dentro de um segundo saco de plástico.
- O restante material (pinças, tesouras, etc.) logo depois de utilizado, deve ser lavado com água e sabão e depois mergulhado em álcool a 70% ou lixívia comercial durante 30 minutos; pode também, em vez disso, ser fervido durante o mesmo espaço de tempo.

Limpeza de superfícies e locais conspurcados com sangue

- Utilizar sempre luvas de borracha não descartáveis (luvas de *ménage*, por exemplo).
- Favorecer a absorção do sangue com material irrecuperável (toalhetes de papel absorvente, por exemplo).
- Verter por cima das zonas contaminadas lixívia pura (se possível a 10%) e deixar actuar durante 10 minutos.
- Remover tudo para sacos de plástico adequados e atá-los o firmemente.
- Por último lavar toda a superfície contaminada com água e detergente ou sabão vulgar.

NOTA: Com a expansão de doenças como a *SIDA* e a *Hepatite B*, consideramos particularmente oportuno recordar estes cuidados a ter perante feridas com derrame de sangue.

Prestação de primeiros socorros

É conveniente que a Divisão disponha de um local assinalado no campo, limpo e arrumado onde prestar os primeiros socorros em caso de ferimento sangrante; nesse local deverá estar, devidamente arrumado e apetrechado, a bolsa de primeiros socorros e ainda material de desinfectação e limpeza.

A bolsa de primeiros socorros

Devem estar disponíveis entre outros, os seguintes materiais:

- Luvas de latex descartáveis, as chamadas luvas de observação (luvas de vinil, PVC ou "luvas de palhaço", não são inteiramente seguras).
- Tesoura e pinça.
- Algodão, compressas esterilizadas, rolos de adesivos de 1 cm e 5 cm.
- Sabão (líquido de preferência).
- Anti-sépticos para desinfectação de pele e mucosas (Betadine ou similar).
- Álcool a 70% vol.
- Água oxigenada (esta não serve como desinfectante, mas pode ser útil para lavar a ferida e diminuir a hemorragia).
- Embalagem de esponjas de Spongostan.
- Pensos rápidos.

Produtos de desinfectação e limpeza

- Lixívia comercial; é muito irritante em contacto com a pele; é um produto perigoso e merece por isso a máxima atenção e cuidado.

- Sabão anti-séptico com iodopovidona a 5% (Betadine o ou similar).
- Toalhetes descartáveis para as mãos.
- Balde com tampa e pedal (para a sede).
- Uma bata ou avental de plástico (brancos).
- Sacos de plástico apropriados para produtos eventualmente contaminados, se possível de parede dupla.

PARTE TRÊS

ESQUEMA DO PROGRESSO...

É natural encontramos ótimas ocasiões para aumentar os nossos conhecimentos nesta função, tanto no esquema do progresso como nas especialidades.

Vejam algumas das mais importantes:

Lobitos

- Explicar a importância da higiene pessoal: dentária, mãos e unhas, como cuidar do seu corpo e como respirar correctamente.
- A importância das vacinas.
- Como comer saudavelmente.
- Como estancar o sangue do nariz.
- Saber boiar.
- Nadar (entrar na água correctamente, boiar, mergulhar...).
- Deixar limpo o local onde se realizou a actividade.
- Saber identificar as causas que podem provocar acidentes em casa.

- Saber os cuidados a ter com o lume em campo...
- Saber o que se deve fazer e porquê em caso de incêndio.
- Tratar de uma pequena ferida.
- Explicar quais os cuidados a ter para evitar constipações e insolações.
- Ter noção do perigo dos lixos na via pública e habitação.
- Descrever o que fazer em presença dos seguintes casos: e queda de uma pessoa à água sem saber nadar; atropelamento; acidente em casa.
- Descrever o significado dos sinais dos banheiros.
- Fazer um cartaz da "roda dos alimentos".
- Enunciar alguns cuidados a ter com a alimentação.
- Elaborar uma farmácia contendo o material necessário e improvisar uma maca utilizando um cobertor.
- Ensinar os outros a pedir auxílio imediato, em caso de acidente.
- Aprender a andar de bicicleta.
- Dirigir algumas sessões de ginástica matinal.
- Explicar porque é que certos descuidos e brincadeiras podem provocar acidentes.
- Auxiliar a sua Àquêlá nas "dentadas" sobre: cuidados com o lume; sinalização banear; regras de trânsito para peões.

Escoteiros Juniores

- Saber tratar uma pequena ferida, desde a sua limpeza até à aplicação do penso... e saber tratar picadas de insectos.

- Demonstrar e manter regras de higiene pessoal.
- Saber utilizar o lenço de escuteiro como ligadura de braço ao peito.
- Aplicar ligadura de banda triangular em ferimentos no pé e no joelho e saber como actuar na presença de um desmaio.
- Saber distinguir entre queimadura do 1º e do 2º grau e os cuidados a ter. Descrever como se podem evitar.
- Transportar um companheiro às cavalitas.
- Saber as regras de utilização e limpeza dos utensílios de campo.
- Saber utilizar um extintor.
- Identificar as regras de prevenção contra incêndios em campo.
- Pôr em prática técnicas de combate a incêndios em campo.
- Preparar uma farmácia para uma actividade pontual.
- Executar três tipos de macas diferentes.
- Identificar as regras de higiene em campo.
- Saber utilizar serviços públicos da sua área (...bombeiros...).
- Saber como actuar em caso de pequenas hemorragias externas.
- Saber como colocar um acidentado em posição lateral de à segurança (PLS).
- Organizar e manter a farmácia da patrulha durante um período de 3 meses.
- Saber quais os malefícios provocados pelo uso do tabaco e do álcool.

- Nadar correctamente e saber mergulhar da prancha.
- Planear e executar com a sua patrulha uma simulação de combate a um incêndio.
- Elaborar para a sua sede um sistema de segurança.
- Em actividades marítimas e fluviais saber como proceder caso a sua embarcação se volte ou se afunde.

Escoteiros Seniores

- Identificar os sintomas de estado de choque.
- Saber como tratar de feridas.
- Saber genericamente os malefícios do uso de drogas.
- Identificar os sinais e sintomas de fracturas.
- Conhecer sinais de trânsito.
- Conhecer diversos tipos de extintores e a que tipo de fogos se destinam.
- Conhecer os perigos dos pesticidas e similares no equilíbrio, ecológico.
- Aplicar os primeiros socorros em caso de hemorragias externas (situação simulada).
- Aplicar primeiros socorros num acidentado em estado de choque (situação simulada).
- Fazer manutenção da farmácia do Grupo.
- Saber como proceder em caso de acidente (viação, queimadura e envenenamento).
- Descrever como actuar em presença de: sismo, trovoadas e inundações.
- Arremessar uma bóia para a água e entrar dentro dela.
- Organizar debates conjuntos cujos temas fundamentais sejam:...uso de drogas...

- Aplicar técnicas de imobilizações em membros que apresentem fracturas.
- Conhecer e saber utilizar técnicas de salvamento em caso de afogamento e electrocussão.
- Ensinar outro Escoteiro a medir a tensão arterial.
- Nadar vestido.
- Mergulhar a uma profundidade superior a 2 metros.
- Conceber um plano de intervenção numa situação de emergência.

Caminheiros

- Saber sinais, sintomas e respectivos socorros de hemorragias e fracturas, executando as imobilizações.
- Identificar e utilizar diversos tipos de ligaduras.
- Ter noções sobre o planeamento familiar.
- Descrever os princípios fundamentais para manter um bom estado de saúde.
- Conhecer a estrutura muscular do corpo humano.
- Conhecer os perigos que advêm de: energia nuclear, resíduos das fábricas, uso excessivo de pesticidas e adubagem na agricultura.
- Frequentar acções de formação sobre socorrismo.
- Cooperar com o organismo próprio em campanhas de saúde pública.
- Frequentar acções de formação sobre temas específicos de saúde, tais como: nutrição, doenças cardiovasculares, cancro, hepatite B, SIDA...
- Realizar na sua comunidade um ciclo de conferências sobre

um dos temas: protecção infantil, vacinação, protecção civil, prevenção rodoviária...

- Demonstrar que tem noções de socorros a náufragos.
- Organizar e animar uma acção sobre saúde em geral.
- Organizar e animar na comunidade acções que visem a sensibilização e esclarecimento em várias áreas da saúde.
- Organizar uma campanha de acção pública sobre saúde.
- Organizar uma campanha de despistagem de HTA (hipertensão arterial) ou outro factor de risco.
- Fazer um levantamento no seu concelho, relacionado com a não observância das regras de segurança.
- Frequentar um curso do Instituto de Socorros a Náufragos.
- Colaborar com uma instituição de Protecção Civil, Bombeiros, Cruz Vermelha, Socorros a Náufragos.

Especialidades

Entre as várias Especialidades existentes, há algumas mais vocacionadas para a área do socorrismo ou da prevenção, como sejam: Guia de Região, Mensageiro, Nadador Salvador, Protecção Civil, etc.

Evidentemente que a mais abrangente a este cargo é a de Socorrista. Vejamos o que é exigido:

Socorrista

Lobitos

- Conhecer o fundamental do conteúdo de uma bolsa de socorrismo.
- Saber limpar e tratar uma ferida simples.

- Saber procurar socorro imediato numa emergência.
- Saber como utilizar a ligadura triangular (lenço) e aplicar a em: um braço ao peito, na cabeça, no joelho e no pé.
- Saber tratar de uma hemorragia nasal, picadas de insectos e saber ler a temperatura.
- Saber tratar de uma queimadura ligeira.
- Saber o que se deve fazer quando entram corpos estranhos no olhos, assim como em caso de sufocação ou insolação.

Escoteiros

- Saber aplicar a respiração artificial.
- Saber proceder em casos de insolação e queimaduras simples.
- Improvisar uma maca e transportar alguém nela.
- Saber proceder em caso de hemorragias externas.
- Saber medir a pulsação (avaliar o pulso).
- Saber imobilizar uma fractura interna, por meio de talas.
- Saber proceder em casos de queimaduras graves e asfixia.
- Saber medir a tensão arterial.
- Transportar um sinistrado ao ombro (à bombeiro).
- Saber actuar em casos de intoxicação alimentar e envenenamentos.

NOTA -As provas exigidas aos Escoteiros podem ser substituídas por um curso de socorrismo (Cruz Vermelha. Bombeiros...)

Caminheiros

Esta Divisão, está caracterizada pelo serviço ao próximo, o pertencer a qualquer destes corpos, efectiva ou temporariamente: Bombeiros, Nadador Salvador, Protecção Civil... com destaque para a de Socorrista da CVP (Cruz Vermelha Portuguesa)

Podem ser condições para o uso da insígnia de Projecto.

Deve possuir, no mínimo, o curso elementar da CVP) concluído com aproveitamento.

Pode ainda tentar fazer alguns cursos de sub especialização:

- **Socorrista Reanimador** - possuir o curso de oxigenoterapia (reanimação) da CVP;
- **Socorrista de Montanha** - possuir o curso de socorrismo de montanha da CVP.

PARTE QUATRO

Missão do Socorrista...

Em cada Divisão deve haver elementos responsáveis pelos primeiros socorros junto dos seus irmãos escuteiros.

O que se pretende é que em qualquer situação de alteração da saúde de um elemento, este possa ser atendido de imediato, acompanhado e sempre que possível tratado de forma eficiente. A tua principal e mais importante tarefa é a da prevenção. Se esta for bem feita, tudo será mais fácil e estarás em melhores condições para desempenhares bem o teu papel. Que fazer para prevenir?

Deves:

- Conhecer os problemas de saúde dos teus elementos e saber se necessitam de cuidados especiais.

- Garantir que antes de sair de casa, todos os que necessitam de medicamentos os levam consigo.
- Preparar a maleta de primeiros socorros e ter um livro de socorrismo.
- Aprender e praticar o que fazer, face aos principais acidentes e doenças.
- .Saber reconhecer situações que necessitem de cuidados médicos e saber como obtê-los.

Não te esqueças que a saúde não é só o bem-estar físico: um elemento que não se sintam bem na sua Divisão, que repetidamente veja frustradas as suas expectativas sobre viagens, acampamentos, actividades, etc., a quem só ocorrem "desgraças", é alguém em risco de doença, é alguém que não se sente bem. Procura ajudar quem esteja em tal situação e, se necessário, pede ajuda aos teus chefes.

Higiene

Todos sabemos como é difícil manter a higiene pessoal num o acampamento, especialmente se este dura uma semana ou mais.), Escusado será dizer que tu, para além dos cuidados normais, terás de ter mais alguns especiais, como sejam: o material de primeiros socorros deve estar sempre pronto, acessível e limpo; nunca debes observar ninguém sem lavares primeiro as mãos (à sua frente, se possível) e após mexer em, ou tratares de alguém, debes lavar outra vez as mãos sempre com muita água e sabão.

Para além da higiene pessoal, debes ter em atenção a higiene colectiva: manter o local de campo limpo, despejar diariamente o lixo, exigir higiene na cozinha, chamar a atenção dos mais resistentes à água e à roupa lavada, colocar produtos desinfectantes na latrina...

Um aspecto particular da higiene é o que diz respeito à alimentação. Os cozinheiros devem lavar as mãos com frequência e não devem estar doentes.

Os alimentos frescos devem ser preparados logo que possível (não os deixando ao ar por muito tempo), em locais limpos, com utensílios lavados, e a comida preparada não deve ser mantida quente à espera, pois isso favorece o desenvolvimento de bactérias. Toda a fruta e legumes devem ser bem lavados. Os ovos devem ser partidos um a um para um recipiente, onde se verifica se estão bons pelo aspecto e pelo cheiro, antes de se juntarem aos outros.

A louça deve ser lavada o mais breve possível e não deve haver restos de alimentos na zona da cozinha.

«Os exploradores experimentados esmeram-se na limpeza da cozinha. Panelas, pratos, garfos e facas apresentam-se impecavelmente limpos. Eles bem sabem que, se deixarem pelo chão sobras de comida e de lixo, as moscas não se farão esperar (...) precisamos portanto, de ter grande cuidado com o asseio da cozinha. (...). Lembrai-vos de que "o escoteiro é asseado"»

B-P, in "Escotismo para Rapazes"

Alimentação

A alimentação num acampamento pode ser *fonte* de vários problemas.

Deves reparar se as ementas são escolhidas, tendo em atenção (entre outros factores) o necessário equilíbrio alimentar. Se alguém por sistema não comer parte delas (por exemplo: a fruta), como não tem alternativas que compensem o que não come, está a fazer uma alimentação desequilibrada.

Se houver alguém que ache a quantidade exagerada e queira comer menos, deve comer um pouco de tudo, e não tudo de algo e nada do resto.

Atenção à necessidade imperiosa de que durante as viagens e no acampamento se coma muitas frutas e vegetais, para prevenir as grandes pragas de saúde nas actividades: a diarreia e a obstipação (prisão de ventre), que podem só por si retirar o todo o prazer que cada um possa retirar desse acampamento.

Para manter uma boa saúde, é importante também a ingestão adequada de líquidos: chá, sumos sem gás e muita água.

Medicação

Deves informar-te se há algum elemento que tenha de tomar regularmente qualquer tipo de medicamento. Se for esse o caso, certifica-te de que ele leva a quantidade de medicamentos necessária para os dias de ausência, e no momento é da partida de casa verifica se ele os não esquece...

Deves garantir que o teu pequeno grupo disponha de material de primeiros socorros em quantidade suficiente e qualidade adequada.

Material da Farmácia

Repetindo algum do material já mencionado atrás, aqui fica tão completa quanto possível, a relação do conteúdo da farmácia.

O seu conteúdo depende do critério de cada um, mas os produtos básicos deverão naturalmente incluir:

- Tesoura (tipo costura)
- Pensos rápidos (vários tamanhos e formatos)
- Lanterna (com pilhas novas)
- Compressas de gaze (esterilizadas)
- Pinça de pontas redondas
- Pomada para contusões
- Termómetro
- Pomada para queimaduras
- Agulha com linha
- Loção de calamina (picadas de insectos, queimaduras solares)
- Canivete
- Garrote
- Paracetamol e/ou aspirina
- Livro de Primeiros Socorros
- Ligaduras de gaze
- Pomada para picadas
- Ligadura elástica
- Pastilhas para a azia
- Algodão hidrófilo (um maço)

- Antiemético (para os enjôos)
- Rolos de adesivo
- Betadine ou similar
- Sabão
- Água oxigenada
- Pensos higiénicos
- Álcool
- Alfinetes de segurança
- Colírio (pingos para os olhos)
- Caixa de fósforos
- Etiquetas, papel e envelopes
- Um copo (graduado)
- Dinheiro trocado (telefone)
- Uma colher
- Luvas descartáveis
- Alguns cotonetes
- Outros que te lembres...

Podes pedir a colaboração de um farmacêutico ou técnico de saúde, na escolha dos produtos a adquirir.

Este material deve estar dentro de um estojo ou maleta, pequenos, portáteis, bem identificado por fora com uma cruz vermelha ou outro símbolo similar, e guardado em local visível e acessível que seja do conhecimento de todos.

Evita deixá-la ao sol ou à chuva e colocá-la sempre longe de poeira, lama ou humidade.

Não te deves esquecer de reabastecer a farmácia após cada utilização.

A pior maneira de descobrir a falta de material de socorro é precisando dele...

Todos estes artigos podem ser obtidos nas farmácias.

Cinco pontos a memorizar:

1. Se não há respiração, isso significa que o oxigénio não chega ao sangue.
2. Se não há pulsação, isso significa que o coração parou de bater.
3. Se o coração não bate, isso significa que o sangue não circula.

4. Se o sangue não circula, isso significa que o oxigénio não chega às células.
5. Se as células não têm oxigénio morrem!

Eis a necessidade de intervir rapidamente.

Perante uma situação de emergência debes:

- manter a calma
- actuar metodicamente
- evitar precipitações ou atitudes intempestivas

Por isso deverás:

- parar para pensar
- utilizar o bom senso
- não te colocares a ti próprio em perigo
- não tentares fazer tudo sozinho

Primeiras medidas (só se estiveres habilitado)

Os princípios básicos são:

- Estancar o sangue.
- Manter o doente com espaço livre para respirar (afastar os mirões).
- Chamar um médico ou uma ambulância em acidentes graves.
- Providenciar para que nenhuma vítima gravemente ferida seja transportada sem que esteja presente um médico ou técnico de saúde habilitado (paramédico), a não ser que haja um motivo urgente para a retirar, a fim de não agravar o seu estado.
- Imobilizar os membros partidos.
- Cobrir as feridas.
- Confortar e encorajar a vítima, mostrando-se calmo.

- Saber que a função das ligaduras é fixar os membros no seu lugar e proteger os membros e articulações lesionadas. As ligaduras triangulares são úteis e devem ser apertadas pelas suas próprias extremidades.
- Não movimentar uma pessoa ferida.
- Aplicar a respiração artificial em caso da vítima parar de respirar.
- Conservar o acidentado quente com cobertores ou roupas.
- Cortar-lhe a roupa, se necessário, para evitar movimentos ou mais dor.
- Não dar líquidos; nem comida.

PARTE CINCO

Primeiros socorros...

Já vimos o que é um Socorrista e o que se espera dele, o que é um primeiro socorro, bem como, as qualidades do Socorrista e como proceder em caso de sinistro.

Vimos alguns dos conhecimentos a adquirir no Esquema de Progresso e por último definimos a missão do Socorrista abordando, a higiene, a alimentação, a medicação e o material de farmácia.

Veamos agora de forma resumida o que são primeiros socorros numa transcrição adaptada de uma publicação da especialidade:

«São medidas provisórias, mas com fins determinados, que se põem em prática para solucionar o perigo imediato até à chegada do médico ou paramédico ou ao transporte do doente para o hospital.

No caso de ferimentos, o mais urgente é parar a hemorragia por meio de hemóstase (estancar o sangue); quando se trata de uma ferida simples, aplica-se a compressão directa com um penso; se houver fractura ou corpos estranhos na ferida, usa-se a compressão

indirecta, apertando a artéria que irriga essa zona; numa hemorragia interna, coloca-se em posição de repouso com um saco de gelo sobre o abdómen.

Caso a vítima não respire, deve iniciar-se o mais rapidamente possível a respiração artificial e continuar sem interrupção até à chegada do médico. Há vários métodos onde os mais conhecidos são o método Silvestre e o "boca-a-boca" (respiração forçada). Em ferimentos torácicos soprantes não se deve praticar a respiração artificial sem primeiro vedar a ferida.

O socorrismo de ferimentos realiza-se como cuidados de urgência, colocando uma ligadura esterilizada, algodão, compressas e ajustando essa ligadura com outra de compressão sobre ela, fixando tudo com adesivo.

As feridas e as ligaduras em contacto com elas não devem tocar-se com as mãos.

Em caso de fractura óssea deve proceder-se, como principal medida de auxílio, à colocação de talas almofadadas, as quais têm de abarcar os extremos do osso fracturado e suas articulações. Se são fracturas expostas (à vista), atende-se primeiro ao ferimento e só depois à colocação das talas (*).

Quando se trata de intoxicações, provoca-se o vômito, introduzindo os dedos até à garganta, mas não em caso de causticação (ingestão de lixívia, ácidos corrosivos, etc.) nem ia se houver perda de sentidos.

Guardar os restos do produto que ;e provocou a intoxicação, ampolas, vasilhas, líquidos, etc., porque podem dar uma ideia do tipo de veneno ingerido.

O transporte dos feridos deve fazer-se com a máxima precaução.

Geralmente prestam-se os primeiros socorros no local onde se deu o acidente e com o sinistrado na posição em que ficou e espera-se a oportunidade de o transportar ao hospital.

Não é qualquer pessoa que sabe como efectuar o levantamento do sinistrado

(coluna, crânio, fracturas...) dado requererem equipamento e treino especializado.

Só em raras ocasiões se tomam medidas excepcionais de socorro (transporte às costas, em cadeirinha entre duas pessoas ou em padiola).

Os acidentes mais vulgares que podem surgir num acampamento são: os golpes, as queimaduras, os ferimentos e as quedas.

Qualquer destes males pode dar-se onde não haja médico e o **Socorrista** pode facilmente aprender a aliviar o paciente até que se possa recorrer ao médico, se for o caso.

Deve fazer parte da formação de um **Socorrista**, estar apto a enfrentar situações de emergência.

Por isso ser **Socorrista** não é fácil.

Não te debes deixar influenciar emocionalmente.

Deves reconhecer ou suspeitar das lesões verdadeiramente graves.

Deves agir com profissionalismo e decisão.

Deves estar atento às funções respiratórias e cárdio - circulatórias.

(* *As fracturas devem imobilizar-se na posição em que estão -só se endireitam no hospital.*

Deves tratar de lesões agravantes e proceder ao transporte do ferido.

Concluímos dizendo que a diferença entre um qualquer jovem e um Escoteiro, é que este sem fazer nada de extraordinário, está "Sempre Pronto" e não abandona uma ocasião de ajudar.

PARTE SEIS

Doenças mais comuns...

Apendicite

A apendicite - inflamação aguda do apêndice - pode surgir em qualquer idade, embora os adolescentes sejam os mais vulneráveis.

O apêndice faz parte do intestino e ou está inflamado ou não - não dói de vez em quando - e quando se trata de uma inflamação aguda, é vital uma intervenção cirúrgica urgente.

Começa com uma dor abdominal repentina, normalmente na região do umbigo, que depois de desloca para a zona inferior direita. Pode haver vômitos e diarreia. A febre e o mal-estar geral são também comuns.

O seu diagnóstico preciso é difícil.

Deve-se levar o elemento ao médico quando a dor de barriga:

- se prolongar por mais de três horas;
- houver diarreia ou vômitos;
- o elemento disser que esta dor é muito "diferente" das dores usuais.

ATENÇÃO: Quem já foi operado ao apêndice, não costuma ter apendicite...

Asma

A asma é uma doença relativamente comum (atinge 55% da população) e consiste numa inflamação das paredes dos brônquios com produção aumentada de muco e constrição dos mesmos.

Como resultado o ar tem grande dificuldade em entrar nos pulmões.

As asma são iguais apenas no que se refere ao resultado final: a obstrução das vias aéreas.

Os factores que a desencadeiam são diversos e variam de pessoa para pessoa.

Os mais frequentes são:

- infecções
- medicamentos
- emoções/stress
- alergias
- poluição
- alimentos
- esforço físico

Se tiveres um elemento com asma, ele sabe que medicação deve tomar regularmente e o que fazer em caso de crise. Pergunta-lhe e

assegura-te que ao longo da actividade ele faz a " medicação regular para evitar o aparecimento de crises.

Deve ainda evitar os factores desencadeantes da sua asma e os ambientes com fumo. Se o exercício lhe provocar a asma, ele deve informar-se sobre o que tomar antes de o praticar.

Em caso de crise é importante: iniciar o tratamento da crise precocemente (não esquecer de levar os medicamentos para as actividades externas); manter a calma; recorrer ao médico se a crise se prolongar, apesar de tomar a medicação até à dose máxima prescrita pelo médico de família.

Bolhas

As bolhas resultantes de queimaduras ou de escaldões não devem ser picadas.

Devem ser limpas e a pele desinfectada e colocada uma gaze por cima, para as proteger da ruptura accidental.

Se por acaso se romperem, devem ser tratadas como se fossem feridas.

As bolhas de fricção, que surgem nos pés por atrito com o calçado, podem romper-se para facilitar a cicatrização e diminuir a dor. Para tal usamos uma agulha desinfectada, picando em dois sítios opostos. da bolha, pressionando levemente com algodão para forçar o líquido a sair. Desinfecta-se a pele e coloca-se sobre a superfície da bolha um penso rápido ou faz-se um penso com uma compressa e adesivo.

Cãibras

As cãibras são contracturas involuntárias de um ou mais músculos, passageiras e dolorosas, podendo verificar-se em qualquer região do corpo. Resultam normalmente de excesso físico ou de exercício físico repetido sem aquecimento.

A situação resolve-se forçando a distensão do músculo afectado e massajando-o suavemente mas com firmeza.

Contusões

Podem ser causadas por uma queda ou por um objecto contundente que rasga a pele e provoca equimoses (nódoas negras) nos tecidos à volta. Deve ser considerada a hipótese de lesão das estruturas subjacentes (por ex.: fracturas). Deve-se tratar a ferida e em caso de equimose colocar gelo ou água fria *para* evitar o inchaço, e mais tarde uma pomada que facilite a reabsorção do sangue.

Corpos estranhos nos olhos

Areias, poeiras, são as partículas mais comuns de se alojarem na superfície dos olhos ou sob as pálpebras. O olho dói, está vermelho, lacrimejante e inchado e a visão pode estar perturbada.

A vítima não deve esfregar o olho.

Senta-a de frente para a luz a, e tenta ver o corpo estranho. Se estiver na parte colorida, colado ou enterrado no globo ocular não tentes removê-lo. Se não, humedece a ponta de uma compressa e tira-o com ela.

Diarreia

As diarreias (evacuações líquidas, frequentes e excessivas), ocorrem com frequência nos acampamentos principalmente por duas razões:

- a alteração da alimentação usual, com excesso de hidratos o de carbono, açúcares, condimentos, alimentos mal cozinhados e fora de horas;
- o contacto com bactérias inofensivas, que todos ingerimos normalmente e diariamente, mas de "famílias" deslocadas às quais o nosso organismo não está habituado (a chamada! "diarreia dos viajantes").

A melhor forma de as evitar é manter uma alimentação tanto quanto possível semelhante à de casa, lavar bem os alimentos, cozinhá-los correctamente, comer fruta e legumes e beber muita água.

Quando há diarreia, deve-se:

- Evitar as bebidas muito doces;
- Beber muita água (chá fraco e sumos sem gás);
- Parar de comer durante duas ou três refeições, até à situação melhorar, com excepção de pão, arroz simples, batata cozida, banana e maçã, carne cozida, iogurtes;
- recomeçar depois com uma alimentação normal gradualmente; comidas condimentadas ou gordurosas devem ser evitadas até as fezes estarem normais.

Dismenorreia

A dismenorreia ou dores menstruais podem ocorrer a muitas raparigas, em graus variáveis, logo nos primeiros dias da menstruação.

São dois os tipos básicos de dor menstrual:

- **Dismenorreia espasmódica:** trata-se de uma dor tipo espasmo que surge no 1º ou 2º dia do período, de forma súbita, semelhante a uma câibra; a rapariga sente-se indisposta e doente, fica pálida e visivelmente perturbada. O melhor tratamento consiste no repouso durante algumas horas, deitadas na tenda com algo quente na barriga, e tomar aspirina ou paracetamol.
- **Dismenorreia congestiva:** é uma dor incomodativa no baixo-ventre e nas costas, e que ocorre um dia ou dois antes do aparecimento da menstruação. Pode trazer uma profunda indisposição durante um ou dois dias, e normalmente desaparece com o fluxo menstrual. A melhor forma de obter alívio é praticar exercício físico.

É frequente ocorrer um atraso no aparecimento do fluxo menstrual associado à participação em grandes actividades. Tal é normal, e é devido ao stress próprio de preparação e participação nestes acontecimentos e podem ir até três semanas.

Dor de cabeça

As causas mais comuns são: sinusite, insolação, stress, esforço da visão, tensão arterial alta, falta de dormir, má alimentação, enxaqueca, obstipação.

Procurar identificar e resolver a causa da dor de cabeça.

Deitar a vítima na tenda e escurecê-la com cobertores sobre o duplo-tecto. Se ela o desejar, administrar um analgésico.

Se a dor persistir, ou se for acompanhada de náuseas, vômitos, febre, rigidez do pescoço, perturbação da visão, lesões da cabeça, confusão mental ou perda de consciência, recorrer ao médico.

Entorses

É uma lesão que ocorre numa articulação quando os ligamentos e tecidos à volta são torcidos e rasgados.

Deve-se aplicar frio local (gelo ou água fria), estabilizar a articulação com uma ligadura (normal ou elástica) e aconselhar a não usar a articulação afectada durante dois dias.

Se a dor for muito forte e se não consegue usar a articulação ou se suspeitas de fractura, imobilizar e levar ao médico.

Febre

A febre é um sintoma de algo. Raras vezes ocorre sozinha, pelo que debes sempre pesquisar outras queixas. No entanto, o stress, a falta de dormir e o cansaço podem só por si provocar uma sensação de mal estar e calor, acompanhada de febrícula (raras vezes chega aos 38 °C), que passa com um lanche simples e repouso.

Fracturas

De certeza que houve fracturas quando:

- A vítima ouviu o osso a estalar;
- Há deformação anormal do membro (encurtamento, desvio, rotação);
- Sentes uma ponta do osso a "raspar" no sítio da lesão.

Deves suspeitar de fractura quando, após uma lesão, a vítima:

- Não consegue mexer normalmente a zona lesada;
- Há sensibilidade no local ao ser aplicada uma ligeira pressão;
- Há inchaço e mais tarde equimose;
- Há sintomas ou sinais de choque.

O socorro consiste em imobilizar o membro afectado tal como está (sem procurar endireitá-lo) usando talas fixadas ao membro que imobilizem as articulações acima e abaixo da lesão e nunca fazendo pressão na zona da fractura, transportando de seguida a vítima ao hospital mais próximo.

Hemorragia nasal

- Sentar a vítima com a cabeça para a frente e alargar-lhe o lenço.
- Mandar respirar pela boca e apertar a parte mole do "nariz.
- Impedi-la de falar, engolir, tossir, fungar ou escarrar.
- Mandar cuspir o sangue que tiver na boca, para evitar os vômitos.
- Aliviar a pressão passados 10 minutos.
- Se a hemorragia não parou, continuar por mais 10 minutos.
- Quando a hemorragia parar, dizer à vítima para evitar

esforços e não se assoar nas próximas 4 horas.

Obstipação

A obstipação ou a prisão de ventre é uma situação muito desagradável mas muito frequente nos acampamentos.

Acima de tudo deve ser prevenida, comendo alimentos ricos em fibras - frutas e legumes - bebendo muitos líquidos, indo regularmente à casa de banho e não adiando as defecções "porque não se tem tempo".

Se alguém andar já há três dias "sem conseguir", o melhor é dar-lhe um laxativo suave e depois manda-lo ir calmamente à latrina.

Picadas e mordeduras

Picadas:

- Retirar o ferrão sem o esmagar.
- Aplicar uma compressa fria ou gelo, ou uma solução de bicarbonato de sódio, ou uma rodela de cebola.
- Se for picada de molusco, aplicar uma solução de calamina.
- Se a dor ou o inchaço persistirem, levá-lo ao médico.

Mordeduras:

- devem ser tratadas como feridas, mas devem ser vistas pelo médico.

Queimaduras

Do 1º grau:

pele vermelha, irritada e seca.

Se foi há minutos, aplicar água fria, passado algum tempo, aplicar um creme aquoso (para peles secas) ou próprio para queimaduras. Não aplicar gorduras.

Do 2º grau:

há formação de bolhas.

Tratar como as do 1º grau, mas fazer um penso para proteger as bolhas e evitar que rebentem.

Se rebentarem, tratar como se fossem feridas.

Do 3º grau:

há destruição da pele.

Cobrir com uma compressa esterilizada e húmida e levá-lo ao hospital mais próximo.

As queimaduras do 2º e 3º graus perto de orifícios naturais (olhos, ouvidos, região genital, etc.) e as de 1º grau muito extensas devem ser vistas por um médico.

PARTE SETE

Actuação em caso de acidente grave...

Prevenir

Alertar

Socorrer

Prevenir que o acidente se agrave.

- Avaliar os feridos: se houver quem não respire ou quem sangre abundantemente, tratá-los imediatamente;
- Evitar e combater o fogo, desligando o carro, não deixando fumar, imobilizar o veículo;
- Sinalizar o acidente, em ambos os sentidos da estrada, sinalizar ou remover obstáculos, cobrir com terra o óleo e combustível derramados;
- Se a vítima estiver presa no veículo ou inconsciente, mas não correr riscos, não a remover.

Alertar os técnicos de socorro.

- Telefonar para o 112 ou usar os postos avisadores da estrada;

- Indicar o local exacto, tipo de acidente, número de vítimas, se há factores agravantes (fogo, feridos, presos, etc.), número e dimensão dos veículos, tipo de ferimentos;
- No estrangeiro, pedir a algum natural que pare para alertar: certamente as suas indicações serão melhores que as tuas;
- Usar as pessoas que estejam no local; atribuir tarefas concretas, com ordens decididas e claras; procurar saber se entre eles há médicos ou enfermeiros.

Socorrer as vítimas:

- Avaliar o tipo de ferimentos;
- Estabelecer prioridades: primeiro quem não respira ou quem sangra;
- Nunca dar de beber a um ferido na estrada; nunca o deslocar sem ser absolutamente necessário;
- Se a vítima está inconsciente e não respira: libertar as vias aéreas, colocar a cabeça em hiper extensão e fazer a ventilação artificial boca-a-boca;
- Se está inconsciente e respira: colocar na posição lateral de segurança (PLS);
- Se a vítima sangrar: colocar um pano limpo dobrado sobre a ferida e comprimir com a mão (se ficar ensopado, nunca retirar este primeiro penso: colocar outro por cima) se após, comprimir algum tempo a hemorragia cessa ou diminui nitidamente, fazer um penso compressivo; se não diminui, tentar a compressão manual indirecta, na raiz do membro;

- **Não aplicar garrotes, pois necessitam de cuidados especiais.**

PARTE OITO

Doenças do comportamento...

Todos nós sabemos que há comportamentos de risco. Nós, pelo facto de sermos Escoteiros, estamos (pelo menos em teoria) menos sujeitos a esses riscos, por termos uma lei a respeitar e um compromisso assumido.

Comportamentos:

Pessoais

- Hábito de fumar;
- A experimentação de drogas;
- As atitudes anti-sociais;
- ...

Para com os outros:

- Atitudes xenófobas;
- Actos persecutórios ou discriminatórios;
- Atitudes racistas;
- Atitudes sexistas;
- Comportamento sexual;
- ...

o Tabaco

«...o tabaco pode ser considerado uma droga porque causa dependência e prejudica a saúde...».

O Álcool

«...o álcool é uma substância que tem todas as características das drogas... é a mais grave toxicod dependência em Portugal.».

As Drogas

«... muitas vezes os meios de comunicação social e alguns adultos falam de droga em termos pouco esclarecidos, ou seja, como sendo uma coisa cujo o único inconveniente é fazer mal à saúde.

Quem contacta e conversa com toxicodependentes percebe que o principal problema não é esse, mas o da escravidão e da progressiva diminuição dos outros prazeres e interesses.

É assim que os amigos, a conversa, o desporto, a leitura, as viagens, a praia, o cinema, tudo vai perdendo significado.

A curiosidade, a sensibilidade, a ternura, a amizade, a sexualidade, tudo vai progressivamente desaparecendo.

Aliás, é talvez esta a dificuldade principal do tratamento de toxicodependentes. A dificuldade principal não é ultrapassar o sofrimento da "ressaca" -consequência da dependência física. É reaprender a viver, a reencontrar todos os seus interesses e prazeres...»

Só há uma maneira de dizer não há dependência: é dizer não ao consumo!

(in "Os Jovens e a Sexualidade" de Nuno Silva Miguel)

PARTE NOVE

É de ter em conta...

- Utilizar recipientes de plástico em vez de vidro porque são inquebráveis e mais leves.
- Evitar que os recipientes e as caixas andem soltas dentro da farmácia; coser algumas cintas à sua volta para as fixar, (por ex.: elásticas).
- Verificar periodicamente a validade dos medicamentos ou produtos, existentes na farmácia.

- Colar com fita gomada num pedaço de cartão moedas para telefonemas de urgência.
- Para esterilizar uma agulha, espetar a cabeça da agulha numa rolha de cortiça, para que sirva de suporte, enquanto a ponta é aquecida numa chama.
- Alguns sacos de plástico metidos uns nos outros, podem substituir o saco de gelo.
- Rotular todos os recipientes e caixas claramente, com os respectivos nomes bem visíveis indicando para que servem.
- A temperatura normal das pessoas pode variar entre os 36 °C e 37 °C, podendo subir até 37,5 °C, em dias quentes ou depois de exercícios ao sol.
- Um adulto tem em média 5 a 6 litros de sangue; a perda de um litro ou litro e meio é bastante grave. É preciso agir sempre com a máxima rapidez.
- Não desistir, ao aplicar a respiração boca-a-boca, enquanto a vítima não começar a respirar. Muitas pessoas têm sido reanimadas depois de horas de respiração artificial.
- Em caso de soluços: cobrir a boca e o nariz com um saco de papel ou plástico e inalar e exalar dentro dele durante alguns minutos (a acumulação de dióxido de carbono faz por vezes parar os espasmos).
- Conservar todos os recipientes da farmácia bem tapados.
- Aconselhar todos os elementos a lavar os pés todos os dias, a secá-los bem e polvilhá-los com pó talco. Colocar pensos almofadados nos locais de maior fricção antes que as feridas se desenvolvam.

- Os acidentes e as lesões acontecem em qualquer momento e em qualquer lugar. Por isso leva sempre contigo a tua farmácia.
- O tétano é uma doença mortal e um risco para quem tem uma vida ao ar livre. Todos os escuteiros devem vacinar-se contra ele.
- Se o **Socorrista** puder dispor da ajuda de outra pessoa torna-se mais fácil a reanimação, porque enquanto um faz sem interrupção a compressão cardíaca, o outro executa a ventilação boca-a-boca.
- Sabias que o vírus da hepatite B é cem vezes mais infeccioso, que o da SIDA?
- Conheces algumas plantas medicinais? Sabes para que servem?
- Experimenta fazer alguns jogos técnicos sobre primeiros socorros.



Arquimedes