

10 MANDAMENTOS DO SOCORRISTA

- 1. Mantenha a calma.
- 2. Tenha em mente a seguinte ordem de segurança quando você estiver prestando socorro: Você é a prioridade (o socorrista). Depois a sua equipe (incluindo os transeuntes). E por último e nem menos importante, a vítima. Isso parece ser contraditório a primeira vista, mas tem o intuito básico de não gerar novas vítimas.
- 3. Ao prestar socorro, é fundamental ligar ao atendimento pré-hospital de imediato ao chegar no local do acidente. Podemos por exemplo **dispar 3 números: 193 ou (número do corpo de bombeiros da cidade de João Pessoa, número do telefone do SAMUR).**
- 4. Sempre verifique se há riscos no local, para você e sua equipe, antes de agir no acidente.
- 5. Mantenha sempre o bom senso.
- 6. Mantenha o espírito de liderança, pedindo ajuda e afastando os curiosos.
- 7. Distribua tarefas, assim os transeuntes que poderiam atrapalhar lhe ajudarão e se sentirão mais úteis.
- 8. Evite manobras intempestivas (realizadas de forma imprudente, com pressa).
- 9. Em caso de múltiplas vítimas dê preferência àquelas que correm maior risco de vida como, por exemplo, vítimas em parada cardíaco-respiratória ou que estejam sangrando muito.
- 10. Seja socorrista e não herói (lembre-se do 2º mandamento).

Contratura Muscular

Ocorre quando um pequeno grupo de fibras se contrai de forma não controlada (espasmo), causando uma dor bem localizada.

Distensão Muscular

Se caracteriza pelo rompimento de fibras musculares. Acontece, normalmente, quando se faz um esforço muscular para o qual não está preparado. Todos os músculos têm uma capacidade elástica limitada. Se esse limite for ultrapassado, acontece o que se conhece como distensão muscular.

Tipos de distensão:

1º Grau - é a mais comum. Acontece quando há um estiramento das fibras musculares. Normalmente, a pessoa continua em atividade, mesmo sentindo um pouco de dor. A sensação intensa de dor costuma aparecer no dia seguinte, quando o corpo esfria. Se um indivíduo está há muito sem praticar exercícios e decide forçar as atividades nos primeiros dias corre o risco de sofrer distensões em vários músculos do corpo ao mesmo tempo.

Recuperação: cerca de 5 dias.

2º Grau - quando uma maior quantidade de fibra é rompida. Durante a atividade física o indivíduo sente como se recebesse uma pedrada na perna - ou tem a sensação de que tem algo rasgado no músculo. E realmente tem. Na mesma hora, o indivíduo interrompe a atividade física.

Recuperação: cerca de 10 dias.

3º Grau - caso mais crítico. Há uma ruptura completa do músculo. É a mais incomum, acontece em menos de 1% dos casos. A cura só é possível com cirurgia. A dor costuma ser ainda mais violenta do que as de primeiro e segundo graus. O indivíduo pára de imediato e, muitas vezes, não tem condições de movimentar a região do corpo onde houve a lesão.

Recuperação: cerca de 21 dias.

O Músculo

Durante a prática de exercícios, é natural que os músculos sejam alongados e contraídos todo o tempo. O que permite essa elasticidade dos tecidos é uma proteína chamada colágeno.

A distensão muscular acontece exatamente no momento em que o músculo é exigido e alongado além de sua capacidade. Isso pode acontecer por falta de preparo ou envelhecimento (quando há carência na produção do colágeno).

O músculo é formado essencialmente por fibras. Qualquer movimento exagerado leva ao rompimento destas e, portanto, às sensações de dor, aos hematomas e edemas.

Causas

- Sem uma preparação física ideal, a musculatura enfraquece e tem maiores chances de sofrer uma distensão. Não praticar esportes sem saber se o organismo vai suportar as exigências físicas.
- Má alimentação - A falta de proteínas e de ferro limita a elasticidade e a capacidade muscular. A dica é comer de tudo um pouco.
- Problemas psicológicos - Quando o indivíduo está estressado, as reações do organismo são parecidas às que aparecem depois de um fatigante exercício.

Primeiros Socorros na Distensão Muscular

1. Depois da distensão, a primeira coisa a se fazer é colocar gelo no local. O gelo, além de inibir os impulsos nervosos que conduzem a dor, impede a ida de maior quantidade de sangue para o local lesado. Assim, o edema (inchaço sem sangue) e o hematoma (mancha roxa) não aparecem.
2. Aplicar o gelo durante cerca de 30 minutos de duas em duas horas. Os trinta minutos são necessários para deixar a pele a 10 graus centígrados, quando o gelo começa a fazer efeito.
3. Dependendo da localização da lesão, facilitar o retorno venoso para diminuir o edema.

Câimbra

A câimbra é um espasmo ou contração involuntária dos músculos, normalmente muito dolorosa, que pode durar de alguns segundos até vários minutos. A câimbra pode atingir um ou mais músculos de uma vez. Qualquer músculo de controle voluntário pode apresentar essas contrações.

Os mais comuns são:

- Panturrilhas ou gemelares (batata da perna)
- Músculos anteriores e posteriores da coxa
- Pés
- Mãos
- Pescoço
- Abdomen

Acredita-se que a causa básica da câimbra seja uma hiperexcitação dos nervos que estimulam os músculos. Essa normalmente é causada por:

- Atividade física vigorosa (câimbra pode ocorrer durante ou após o esforço)
- Desidratação (atenção para quem usa diuréticos)
- Alterações hidroeletrólíticas, principalmente depleção de cálcio e magnésio.
- Gravidez (normalmente secundário a magnésio baixo)
- Como autoproteção após uma fratura óssea, por exemplo.
- Alterações metabólicas como [diabetes](#), [hipotireoidismo](#), [alcooolismo](#) e hipoglicemia
- Longos períodos de inatividade, sentado em posição inadequada.
- Alterações estruturais como pé chato e o *genu recurvatum* (hiperextensão do joelho)
- Deficiência de vitamina B1, B5 e B6

Muito se comenta sobre depleção de potássio como causa de câimbras. Na verdade, a hipocalcemia (baixos níveis de potássio no sangue) pode até causar contrações involuntárias, mas seu principal sintoma é fraqueza ou paralisia muscular. O cálcio e o magnésio são causas mais importantes e comuns de câimbras.

Banana X Câimbras

Essa história da banana é um pouco confusa. A fruta é rica em potássio, carboidratos (glicose) e água. Durante o esforço físico existe uma grande demanda dos músculos por energia (glicose). Depois de algum tempo de exercício o músculo depleta suas reservas de glicose e passa a utilizar outros meios para gerar energia. Uma das causas de câimbras é o acúmulo de ácido láctico, que é o "lixo" metabólico após a geração de energia com baixa utilização de glicose. Uma boa hidratação ajuda a "lavar" esse excesso de ácido láctico da circulação e evita as câimbras.

Portanto, teoricamente a banana ajuda porque repõe os níveis de potássio, hidrata e fornece energia para os músculos. Isso é verdade para câimbras induzidas por exercício. Porém, esse truque não funciona com muita gente. A resposta parece ser individual.

As principais dicas relativas às dores de câimbra são alongamentos e dietas que ajudam a melhorar a circulação do sangue nos braços e das pernas durante as atividades físicas.

1- A perda de sódio e líquidos e a deficiência de potássio e cálcio são as causas frequentes do problema. Para repor esses minerais o indicado é a ingestão de alimentos ricos em ambos, como banana, suco de laranja, leite, brócolis, couve, dentre outros.

2- Para prevenir o problema as melhores dicas são as que sugerem beber muito líquido para ficar hidratado durante o exercício. Repor níveis de sódio durante os intervalos com uma bebida esportiva/isotônico, assegurar uma recuperação nutricional adequada (particularmente para o sal) e descansar os músculos após um treino intenso.

3- Quando elas aparecerem durante um exercício ou competição, no entanto, o ideal é alongar o membro comprometido. Não se deve massagear a área.

4- Por último, descansar e reidratar o organismo com bebidas que contenham eletrólitos e, particularmente, sódio.

Essas medidas ajudam a aliviar a dor, auxiliam no estímulo à corrente sanguínea e ao movimento de líquidos na área.

Alongamentos

Os alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento.

O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação.

Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior a sua flexibilidade.

Os alongamentos conseguem esse resultado por aumentarem a temperatura da musculatura e por produzirem pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que revestem os músculos.

E nossos músculos, que são responsáveis pelos nossos movimentos, possuem, entre outras características importantes, a elasticidade, que lhes permite voltar ao tamanho normal depois de alongados.

Entretanto, devido à vida sedentária, posturas inadequadas, estresse diário e a não realização de alongamentos, o ser humano pode ter estruturas do corpo comprometidas pelo desalinhamento ou sobrecarga que sofrem. Com os músculos tensos ou encurtados, não haverá amplitude normal de movimentos, nem uma boa circulação sanguínea, além de causar desconfortos e até dores.

Isso mostra a importância de realizarmos alongamentos com frequência, entretanto, mais importante do que realizá-los, é fazê-los de maneira correta.

Os alongamentos são fáceis, mas quando realizados de forma incorreta podem, na realidade, fazer mais mal do que bem.

Alongamentos antes depois do exercício mantêm a flexibilidade e ajudam na prevenção de lesões comuns.

Dicas para Alongamentos

1. Se for inseguro para realizá-los, procure um professor de educação física nível superior ou uma boa academia, o mais perto de sua casa para obter auxílio;
2. Escolha posições seguras para realizá-los mantendo um bom alinhamento corporal;
3. Alongue-se até sentir uma sensação de tensão. Se por acaso sentir dor intensa, a posição deve ser relaxada para evitar micro lesões na musculatura. Toda pessoa deve respeitar seus limites e aumentar lenta e gradualmente a intensidade dos exercícios;
4. Mantenha o alongamento de 10-60 segundos por articulação. Evite balançar-se na execução (pois assim estará estimulando um reflexo de contração ao invés do propósito de alongar);
5. Faça um pré-aquecimento (pode ser uma pequena caminhada ou uma pedalada de 5-10 min antes de realizá-los). Os melhores resultados ocorrem quando eles estão mais estimulados, fazendo também no resfriamento após os exercícios ;
6. Mantenha uma regularidade de 3-5 vezes por semana a fim de obter bons resultados no ganho de flexibilidade.

Objetivos do Alongamento

- Restaurar a amplitude de movimento normal na articulação envolvida e a mobilidade das partes moles adjacentes à esta articulação;
- Prevenir o encurtamento ou tensionamento irreversíveis de grupos musculares.
- Facilitar o relaxamento muscular;
- Aumentar a amplitude de movimento de uma área particular do corpo ou corporal de forma geral antes de iniciar os exercícios de fortalecimento;
- Reduzir o risco de lesões músculo-tendinosas (tendinite).



Transporte de Acidentados

A movimentação ou transporte de um acidentado ou doente devem ser feitos com cuidado a fim de não complicar as lesões existentes.

Antes de providenciar a remoção da vítima: controle a hemorragia, mantenha a respiração, imobilize todos os pontos suspeitos de fraturas e evite ou controle o estado de choque.

A MACA É O MELHOR MEIO DE TRANSPORTE. Pode-se fazer uma boa maca adotando-se duas camisas ou um paletó em duas varas ou bastões resistentes ou enrolando um cobertor, dobrado em três, em volta de tubos de ferro ou bastões. Ou ainda, usando uma tábua larga.

Ao remover ou transportar a vítima, obedeça às seguintes orientações. **COMO LEVANTAR A VÍTIMA COM SEGURANÇA:** Se o ferido tiver de ser levantado antes de um exame para verificação das lesões, cada parte de seu corpo deve ser apoiada. O corpo tem de ser mantido sempre em linha reta, não devendo ser curvado.

COMO PUXAR O FERIDO PARA LOCAL SEGURO. Puxe a vítima pela direção da cabeça ou pelos pés. **NUNCA PELOS LADOS.** Tenha o cuidado de certificar-se de que a cabeça está protegida.

COMO TRANSPORTAR A VÍTIMA. Ao remover um ferido para um local onde possa ser usada a maca, adote o método de uma, duas ou três pessoas para o transporte da vítima, dependendo do tipo e da gravidade da lesão, da ajuda disponível e do local (escadas, paredes, passagens estreitas, etc.)

Os métodos que empregam um ou dois socorristas são ideais para transportar uma pessoa que esteja inconsciente devido a afogamento ou asfixia. Todavia, não servem para carregar um ferido com suspeita de fraturas ou outras lesões graves. Em tais casos, use sempre o método de três socorristas.

EMPREGUE UM DOS MÉTODOS ABAIXO, CONFORME O CASO:

1. Transporte de apoio.
 2. Transporte em “cadeirinha”
 3. Transporte em cadeira
 4. Transporte em braço
 5. Transporte nas costas
 6. Transporte pela extremidade
 7. Transporte em tábua com imobilização do pescoço (suspeita de fratura de coluna). O transporte de acidentados em veículos (ambulâncias ou carros) merece também cuidados. Oriente o motorista quanto a freadas bruscas e balanços contínuos, que poderão agravar o estado da vítima. Lembre-se de que o excesso de velocidade, longe de apressar o salvamento do acidentado, poderá causar novas vítimas.
- MANIPULAÇÕES ERRADAS NA COLUNA CERVICAL SÃO RESPONSÁVEIS POR INÚMERAS LESÕES DEFINITIVAS OU AGRAVAMENTO DAS CONDIÇÕES DA MEDULA ESPINHAL.**

Referências :

- 1. Alongamento e Flexionamento. Prof. Dr. Estélio H. M. Dantas. Editora Shape, 2008.**
- 2. Guia Prático de Primeiros Socorros. Dr. Euclides Ramos Fernandes Júnior. Saúde e Vida, 2000.**
- 3. Handebol Teoria e Pratica. Carlos Tenroller. Editora Sprint, 2009.**
- 4. Handebol Defensivo. Antonio Carlos Simões. Editora Phorte, 2007.**
- 5. Primeiros Socorros no Esporte - Melinda J. Flegel. Manole, 2008.**
- 5. Saiba Tudo Sobre Alongamento. Elisângela Silva Piza, Wagner Zeferinode Fretas. Editora Shape, 2009.**
- 7. Sites relacionados aos assuntos.**

Professor: Jean Pierre Lobo

9 anos

TD para a AC2 do 1 Bimestre

Disciplina : Educação Física