

# MANUAL DE SAÚDE E SEGURANÇA

PARA TRABALHADORES EM SISTEMAS  
DE TELEVISÃO POR ASSINATURA E  
SERVIÇOS ESPECIAIS DE TELECOMUNICAÇÕES



# Para você trabalhar melhor e com mais segurança

Você certamente deve se sentir orgulhoso por trabalhar numa empresa de TV por assinatura.

O setor cresce a passos largos no Brasil. Mais e mais domicílios aderem ao serviço em todo o país. Tudo indica que, no futuro próximo, esta situação virtuosa se manterá. Certamente haverá muitas oportunidades de crescimento profissional para você e seus colegas.

Saiba que, nos últimos cinco anos, a base de trabalhadores em TV por assinatura cresceu mais de 50%, ultrapassando a casa de 100 mil empregos. Somos uma das maiores categorias profissionais do país!

As exigências de qualificação em nosso setor são altíssimas. Conhecimentos técnicos são essenciais, bem como princípios de segurança no trabalho.

Produzimos este Manual, que agora chega às suas mãos, onde você poderá conhecer ou relembrar todas as exigências de segurança no trabalho ligadas ao seu dia-a-dia, nos escritórios, nas ruas e nos domicílios assinantes, tornando as suas atividades mais seguras para você e seus companheiros.

Como o bom dia de trabalho começa em casa, nos permitimos juntar nesta publicação algumas dicas de alimentação, descanso e até comportamento no trânsito.

Temos a certeza que este Manual vai ajudar você e seus colegas a trabalhar melhor e com mais segurança.

A TV por assinatura agradece, assim como todos os assinantes, beneficiados pelo seu importante trabalho.

Deixamos aqui o nosso abraço para você.

**Canindé Pegado**  
Presidente do Sincab

**Oscar Vicente Simões de Oliveira**  
Presidente do Seta



<b>1. INICIANDO O DIA DE TRABALHO</b> .....	7
<b>2. NOÇÕES DE HIGIENE PESSOAL E ALIMENTAÇÃO</b> .....	8
Higiene bucal .....	8
Higiene pessoal .....	9
Café da manhã .....	11
<b>3. INICIANDO AS TAREFAS</b> .....	12
Inspeção de segurança no veículo de trabalho .....	12
Direção defensiva .....	13
Motocicletas .....	14
Checklist inicial .....	15
Verificando equipamentos .....	15
<b>4. INICIANDO O ATENDIMENTO DA ORDEM DE SERVIÇO</b> .....	16
<b>SEGURANÇA NO TRABALHO</b> .....	16
• Acidente de trabalho .....	16
• Causas de acidente envolvendo o trabalhador .....	16
• Inspeção de segurança .....	18
<b>VERIFICANDO O EQUIPAMENTO DE SEGURANÇA INDIVIDUAL</b> .....	19
• EPI's mais usados no trabalho de instalação/manutenção .....	20
<b>OBSERVANDO A SEGURANÇA ANTES DO INICIO DOS TRABALHOS DE INSTALAÇÃO</b> ...	23
• Placas e sinalização que o instalador deve ficar atento .....	23
• Trabalhos em locais confinados .....	25
• Trabalhos em altura .....	27

# ÍNDICE

<b>EMERGÊNCIAS</b> .....	30
• Conduas .....	30
• Avaliação do local do acidente .....	32
• Asfixia .....	34
• Parada cardiorrespiratória .....	36
• Respiração boca a boca .....	37
• Massagem cardíaca externa ou compressão torácica .....	39
• Transporte de acidentados .....	41
• Tipos de transporte .....	43
• Métodos de transporte feito por duas pessoas .....	49
• Métodos de transporte feito por três ou mais pessoas .....	55
• Hemorragias .....	59
• Corpos estranhos .....	60
• Olhos .....	61
• Ouvidos .....	62
• Nariz .....	63
• Garganta .....	64
• Insolação .....	66
• Choque elétrico .....	67
• Ferimentos .....	70
• Escoriações .....	73
• Lesões por objetos perfurantes .....	73
• Queimaduras .....	74
• Lesões traumato-ortopédicas .....	77
• Conduta de quem prestará os primeiros socorros .....	78

# ÍNDICE

• Definição de entorses e luxações .....	79
• Luxação .....	80
• Fraturas .....	81
• Desmaios .....	83
• Convulsão .....	85
<b>5. SITUAÇÕES DE PERIGO .....</b>	<b>87</b>
<b>Mordedura de animais .....</b>	<b>88</b>
<b>Acidentes com animais peçonhentos e venenosos .....</b>	<b>89</b>
<b>Abelhas e vespas .....</b>	<b>90</b>
<b>Escorpiões .....</b>	<b>92</b>
<b>6. ERGONOMIA NO TRABALHO .....</b>	<b>94</b>
<b>7. FINAL DA JORNADA DE TRABALHO .....</b>	<b>97</b>
<b>Higiene após o trabalho .....</b>	<b>97</b>
<b>Alimentação .....</b>	<b>99</b>
<b>Sono .....</b>	<b>101</b>
<b>8. PERGUNTAS SOBRE O MANUAL .....</b>	<b>102</b>

# 1

## Iniciando o dia de trabalho

Para iniciar o seu dia de trabalho, você deve ter certos cuidados fundamentais para com a sua saúde e aparência pessoal, o que vai tornar seu dia mais saudável.

Para iniciar a sua jornada de trabalho, você deve se encontrar em plenas condições de saúde. Situações mais simples, como um resfriado ou uma indisposição não caracterizam uma condição em que você deve sair correndo para o médico.

Mas se apresentar a sensação que caracteriza um quadro febril (temperaturas acima dos 37,5 graus) não justificado por uma gripe ou um resfriado, isso pode representar um período de incubação de um outro quadro infeccioso. Neste caso, recomenda-se procurar um atendimento médico antes de iniciar sua jornada de trabalho.

Também sensação de fraqueza, acompanhada de indisposição do estômago (com ou sem vômitos), vertigens e tonturas deve ser considerada como limitante para o início de suas atividades laborativas. É o caso ideal para se procurar atendimento médico.



# Noções de higiene pessoal e alimentação

## Higiene bucal

Você deve escovar os dentes antes do café da manhã. Isso faz com que sua boca fique livre de bactérias que se acumularam durante a noite e que causam o mau hálito.

Após o seu café da manhã, você deve escovar os dentes novamente, lembrando que uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar. Seus dentes ficam limpos e livres de resíduos alimentares, a gengiva não sangra nem dói e o mau hálito deixa de ser um problema permanente. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência mas são também importantes para que você possa falar e mastigar bem.

### **Não se esqueça do fio dental!**

#### **Benefícios:**

- Seus dentes ficam limpos e livres de resíduos alimentares
- A gengiva não sangra nem dói durante a escovação e o uso do fio dental
- O mau hálito deixa de ser um problema permanente



## Higiene pessoal

A higiene corporal compreende as medidas que asseguram a limpeza do corpo em geral.

É importante tomar banho antes de ir para o trabalho.

Certas zonas do corpo merecem cuidados especiais e diários, destacando-se aquelas que possuem orifícios (boca, nariz e ouvidos) e ainda, o cabelo e as mãos (particularmente as unhas).

**O cabelo deve estar sempre penteado e suas roupas ou uniformes devem estar limpos e com boa apresentação. A boa aparência sempre eleva o respeito ao trabalhador.**

**A higiene das mãos deve merecer especial cuidado, pois elas podem ser veículos de contaminação por micro-organismos. Lave as mãos antes e depois das refeições, após a utilização de sanitários, antes e depois do manuseio de alimentos e sempre que estiverem sujas.**



## Higiene pessoal

Os olhos são habitualmente limpos por ocasião da lavagem do rosto e devem ser protegidos, em caso de exposição excessiva ao sol e poeira, utilizando-se óculos apropriados. As orelhas são limpas na parte acessível por lavagem, evitando o uso de cotonetes. O nariz deve ser limpo de forma a retirar toda a sujidade nele acumulada.

Ter higiene é muito mais que um atributo, é um meio de se manter saudável, é necessário para o convívio com outras pessoas, inclusive os clientes para quem iremos prestar nossos serviços.

Muitas pessoas têm o hábito de levar qualquer coisa à boca, inclusive canetas, lápis, copos descartáveis já usados, entre outros. Pode até ser uma mania, mas no ambiente de trabalho é algo que pode chamar a atenção, além de poder levar micro-organismos nocivos ao seu organismo.

Roer as unhas pode ser até uma doença, mas no trabalho é considerado um ato anti-higiênico.



**Cuidado:** se estiver com gripe ou resfriado evite o contato com seus colegas e não se esqueça de assoar o nariz longe das outras pessoas. Sempre que tossir, espirrar ou bocejar, não se esqueça de levar a mão à boca.

## Café da manhã

Para ter um bom dia de trabalho é preciso muita energia e disposição. E não basta dormir cedo e ter uma boa noite de sono se a alimentação não for adequada. A má alimentação pode interferir diretamente no bom desempenho durante a jornada de trabalho.

Depois do almoço, o sono sempre prejudica a retomada do trabalho. Como não é possível na maioria das vezes tirar uma soneca antes de retornar às atividades na parte da tarde, o jeito é adotar um cardápio que ajude a amenizar esses efeitos do sono. Quanto mais pesado for seu almoço, maior será seu tempo de digestão. O melhor é ter uma alimentação equilibrada, com maior quantidade de verduras e legumes, dando preferência aos cozidos e grelhados no lugar das frituras.



**NÃO INGERIR BEBIDA ALCOÓLICA**

**Opções de alimentos que podem ser consumidos no café da manhã: cereais integrais, leite com café, frutas e pão integral com requeijão. Quem não gosta de café pode substituir por chás.**



# 3

## Iniciando as tarefas

### Inspeção de segurança do veículo

A manutenção preventiva garante que itens de segurança do veículo estejam em boas condições de uso, contribuindo para aumentar a segurança de motoristas e usuários. Todos os anos, milhares de pessoas morrem ou ficam incapacitadas em decorrência dos acidentes de trânsito. Na maioria dos casos, alguns cuidados simples são suficientes para preveni-los.

Os manuais de instrução dos veículos apresentam uma lista com os principais itens a serem verificados regularmente, sendo recomendado seguir as instruções do fabricante, específicas para cada veículo.

#### Verifique sempre os seguintes itens:

- Calibragem dos pneus
- Nível do combustível e do óleo
- Palhetas e água dos limpadores
- Luzes e piscas
- Freios



## Direção defensiva

Direção defensiva ou direção segura é a melhor maneira de dirigir e de se comportar no trânsito, porque ajuda a preservar a vida, a saúde e o meio ambiente. Mas o que é a direção defensiva? É a forma de dirigir que permite reconhecer antecipadamente as situações de perigo e prever o que pode acontecer com você, com seus acompanhantes, com o seu veículo e com os outros usuários da via.

Para isso, você precisa aprender os conceitos de direção defensiva e usá-los com eficiência. Dirigir sempre com atenção, para poder prever o que fazer e tomar as decisões certas para evitar acidentes.

A primeira coisa a aprender é que acidente não acontece por acaso, por obra do destino ou por azar. Na grande maioria dos acidentes, o fator humano está presente, ou seja, cabe aos condutores e aos pedestres uma boa dose de cuidado.



### Evite sempre:

- Usar o telefone celular ao dirigir, mesmo que seja pelo viva-voz
- Assistir televisão à bordo ao dirigir
- Ouvir aparelho de som em volume que não permita ouvir os sons do seu próprio veículo e dos demais
- Transportar animais soltos e desacompanhados no interior do veículo
- Transportar objetos que possam se deslocar durante o percurso



**Nunca ultrapasse o sinal vermelho!**

**Esta é a maior causa de atropelamentos e colisões, sem falar que você sempre será o culpado. RESPEITE A FAIXA DE TRÂNSITO**

**Evite a pressa no trânsito, pois ela será sempre seu maior atraso.**

# Motocicletas

Os acidentes envolvendo motocicletas são crescentes em decorrência do aumento da frota e constituem importante problema de saúde pública, sendo uma das principais causas de morte e lesões que deixam muitas pessoas com sequelas graves e incapacitadas.

## Veja alguns itens de segurança para você e sua moto



**Observe a nova legislação sobre a segurança dos motociclistas.**

### Algumas dicas importantes para você guiar sua moto com segurança:

- Respeite os limites de velocidade
- Use sempre o capacete e dispositivos de segurança
- Cuidado redobrado quando passar pelo corredor entre os carros
- Verifique sua moto antes de sair para o trabalho

## Checklist inicial

A inspeção de segurança permite detectar riscos de acidente possibilitando tomar medidas preventivas.



Antes de sair para a sua atividade, você deve verificar se todos os equipamentos estão em sua caixa de ferramentas e se os equipamentos de segurança estão presentes.

## Verificando equipamentos

**As ferramentas e equipamentos de trabalho diário devem ser verificados regularmente, para identificar:**

- Ferramentas defeituosas ou desgastadas
- Ferramenta imprópria para o serviço
- Se estão guardadas em local inseguro ou inadequado
- Se estão lubrificadas e limpas

**A melhor dica é formular um *checklist* de equipamentos de segurança e ferramentas.**



# 4

## Iniciando o atendimento da Ordem de Serviço

### Segurança no trabalho



#### Acidente de trabalho

É todo aquele que ocorre no exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.



#### Causas de acidente envolvendo o trabalhador

Aqueles que decorrem da execução das tarefas de forma contrária às normas de segurança, ou seja, a violação de um procedimento aceito como seguro, que pode levar à ocorrência de um acidente.

- Agir sem permissão (mexer no quadro de força da residência)
- Dirigir perigosamente
- Deixar de chamar a atenção (Deixar de sinalizar o local de trabalho)
- Não usar EPI ou EPC
- Brincar em local de trabalho
- Usar bebidas ou drogas
- Inutilizar dispositivo de segurança
- Não cumprir as normas de segurança etc

## Conheça alguns fatores e condições que podem provocar acidentes de trabalho:

- Fatores constitucionais: sexo, idade, tempo de reação aos estímulos, coordenação motora, instabilidade emocional e grau de atenção
- Fatores circunstanciais: problemas familiares, abalos emocionais, grandes preocupações etc
- Condições inseguras: são consideradas falhas técnicas que, presentes no ambiente de trabalho, comprometem a segurança dos trabalhadores e a própria segurança das instalações e dos equipamentos

### Exemplos:

- Falta de dispositivos de proteção ou dispositivos inadequados
- Iluminação inadequada
- Ordem e limpeza deficientes
- Ventilação inadequada
- Excesso de ruído



A primeira coisa que um empregado deve fazer após sofrer um acidente no trabalho é procurar o atendimento médico e avisar a empresa do ocorrido. Caso o acidentado esteja impossibilitado, a pessoa que o socorreu ou familiar pode fazer o aviso. Se a empresa tiver médico interno, o empregado deve procurá-lo. Caso contrário, deve ir ao hospital que convier (o mais próximo, o do convênio etc.).



**A inspeção de segurança nada mais é que a procura de riscos comuns, já conhecidos no seu dia-a-dia de trabalho.**

### **Alguns desses riscos são:**

- Falta de proteção nas máquinas manuais
- Falta de ordem e limpeza
- Mau estado das ferramentas
- Iluminação e instalações elétricas deficientes no momento da execução do trabalho
- Pisos escorregadios, deficientes, em mau estado de conservação, o que é muito comum neste trabalho
- Equipamento de proteção individual e coletivo em mau estado de conservação ou insuficiente
- Prática de atos inseguros

**Tenha um cuidado todo especial com sua escada!**

### **Observe os seguintes cuidados antes de subir:**

- Verifique o estado geral da escada. Se ela estiver com algum defeito, comunique à empresa e peça para substituí-la
- Observe defeitos no piso antes de subir
- Apoie a escada somente em locais desenergizados e cuidado com a rede elétrica.
- Não suba na escada com calçados deslizantes
- Verificar também as sapatas, travas, trincas no metal e corda

# Verificando o Equipamento de Segurança Individual



## EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) mais usados no trabalho de instalação/manutenção

Conforme a NR 06 (norma regulamentadora), EPI é todo e qualquer dispositivo ou produto de uso individual utilizado pelo trabalhador destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho. A empresa é obrigada a fornecer aos empregados gratuitamente EPI adequado ao risco, em perfeito estado de conservação e funcionamento, sempre que as medidas de ordem geral não ofereçam completa proteção contra os riscos de acidentes do trabalho ou de doenças profissionais e do trabalho; enquanto as medidas de proteção coletiva estiverem sendo implantadas; e para atender a situações de emergência.



- Cabe ainda à empresa, exigir o uso dos EPIs pelos seus empregados durante a jornada de trabalho, realizar orientações e treinamentos sobre o uso adequado e a devida conservação, além de substituir imediatamente, quando danificado ou extraviado
- Como em todas as relações empregador – empregado, os trabalhadores, têm seus direitos e deveres. Nessa situação não é diferente, sendo responsabilidade dos empregados usar corretamente o EPI e apenas durante o trabalho, mantendo-o sempre em boas condições de uso e conservação

## EPIs mais usados no trabalho de instalação/manutenção



### Calçado de Proteção

- Usados na proteção de impactos e ferimentos dos pés
- O calçado **não** poderá ter bico de aço e componentes metálicos

### Capa de Chuva

- Proteção contra umidade e chuva



### Capacete de proteção com jugular e aba longa

- Protege contra impactos e ferimentos na cabeça

### Luva de vaqueta

- Proteção contra ferimentos das mãos



### Cinto de segurança paraquedista

- Proteção contra quedas

### Máscara semifacial

- Para proteção em ambientes com muita poeira, forros e espaços confinados

### Luva de algodão pigmentada

- Proteção contra ferimentos das mãos

### Óculos de proteção

- Para os olhos em todas as situações de trabalho



### Protetor solar

- Na proteção da radiação solar em trabalhos externos

## EPIs mais usados no trabalho de instalação/manutenção

### Talabarte fita 50 mm com amortecedor

#### Talabarte de corda com regulagem:

- Equipamento de segurança utilizado para proteção contra risco de queda no posicionamento nos trabalhos em altura, sendo utilizado em conjunto com cinturão de segurança tipo paraquedista



### Trava queda

- É um dispositivo de segurança utilizado para proteção contra quedas em operações com movimentação vertical ou horizontal, quando utilizado com cinturão de segurança tipo paraquedista

### Cordas de segurança

- Podem ser utilizadas para restringir a movimentação insegura ou para deter uma eventual queda



## EPIs mais usados no trabalho de instalação/manutenção

### Uniformes

- Não devem conter materiais sintéticos pois em caso de fogo repentino durante os trabalhos nas cordoalhas (postes públicos), ela aderirá com maior facilidade na pele do trabalhador, intensificando os efeitos do acidente
- Para trabalhos a céu aberto é recomendado cores claras e tecido 100% algodão, principalmente para facilitar a evaporação do suor, evitando que a roupa permaneça molhada durante o trabalho. A roupa molhada intensifica os efeitos do acidente em caso de choque elétrico
- Preferencialmente, as camisas de manga curta devem ser trocadas por camisas de manga longa durante os trabalhos nas cordoalhas. Os trabalhadores podem utilizar a camiseta de manga curta em serviços realizados dentro das casas dos clientes ou enquanto dirigem os veículos; mas quando sobem nas cordoalhas devem vestir camisas de manga longa



### Outros aspectos importantes devem ser considerados quanto às calças:

- Não devem ter partes metálicas – (para evitar risco com eletricidade)
- Se não utilizar cinto refletivo, as calças devem ter faixas refletivas situada entre a metade da altura do joelho e a canela. O objetivo é auxiliar na sinalização em trabalhos executados em vias públicas
- Não colocar objetos e ferramentas dentro dos bolsos. Em caso de queda, pode ser perigoso

# Observando a segurança antes do início dos trabalhos de instalação



## Placas e sinalização a qual o instalador deve ficar atento



- Destinada a advertir as pessoas quanto ao perigo de ultrapassar áreas delimitadas onde haja a possibilidade de choque elétrico, devendo estar instalada em caráter permanente



- Destinada a advertir para o fato do equipamento em referência estar incluído na condição de segurança, devendo a placa estar colocada no comando local dos equipamentos



- Destinada a advertir para o fato do equipamento em referência, mesmo estando no interior da área delimitada para trabalhos, encontrar-se energizado



## Placas e sinalização a qual o instalador deve ficar atento



- Advertir quanto aos perigos de choque elétrico nas instalações dentro da área delimitada. Instalada nos muros e cercas externas das subestações



- Advertir para não subir, devido ao perigo da alta tensão. Instaladas em torres, pórticos e postes de sustentação de condutores energizados



## Trabalhos em locais confinados

### Quem pode exercer o trabalho em local confinado?

- Todo trabalhador devidamente qualificado e que não apresente transtorno ou doença que possam ser desencadeadas ou agravadas durante a realização do trabalho em ambientes confinados



### Quais são as condições físicas ideais que permitem ao trabalhador atuar em um espaço confinado?

- Ter boa condição física não é suficiente para o trabalhador desempenhar adequadamente o trabalho. Ele deve estar psicologicamente preparado para o trabalho nas condições especiais que representam o espaço confinado. Deve ter suficiente grau de instrução, que permita a ele compreender o treinamento específico para essa atividade. Trabalhadores analfabetos ou de baixa escolaridade representam risco potencial de acidente



### Qual o limite de peso corporal para que um trabalhador possa atuar num espaço confinado?

- Não existe uma norma legal que estabeleça uma regra. Depende do tipo de espaço confinado e das vias de acesso e saída. Sempre deve prevalecer o bom senso

### Além da claustrofobia, que outros tipos de complicações impedem o trabalhador de entrar num espaço confinado?

- Alergia respiratória como asma, rinite alérgica, pois necessitará usar muitas vezes máscara contra poeira, vapores e gases, ou suprimento de ar puro
- Doença cardiovascular como hipertensão arterial, arritmias cardíacas, insuficiência coronariana
- Transtornos como ansiedade, depressão, distúrbio bipolar, esquizofrenia, epilepsia, fobia de altura (acrofobia), fobia de locais fechados (claustrofobia) e outras. Quaisquer doenças na fase aguda contraindicam o trabalho em espaços confinados, como gripe, sinusite, dermatoses e outras



## Cuidados básicos em trabalho em altura

Trabalho em altura é qualquer atividade em que o trabalhador atue acima do nível do solo.

Para trabalhos em altura acima de 2 metros é obrigatório, além dos EPI's, a utilização do cinturão de segurança tipo paraquedista e talabarte.



### **Para a realização de atividades em altura os trabalhadores devem:**

- Possuir os exames específicos da função comprovados no ASO - Atestado de Saúde Ocupacional (o ASO deve indicar explicitamente que a pessoa está apta a executar trabalho em local elevado)
- Estar em perfeitas condições físicas e psicológicas, (paralise a atividade caso sinta qualquer alteração)
- Estar treinado e orientado sobre todos os riscos envolvidos



## Cuidados básicos em trabalho em altura

Com a preocupação constante em relação à segurança dos trabalhadores, a legislação atual exigiu a aplicação de um novo sistema de segurança para trabalhos em estruturas elevadas que possibilitam outros métodos de escalada, movimentação e resgate.

O fundamental é que em nenhum momento, nas movimentações durante a execução das tarefas, o trabalhador fique desamarrado da estrutura.

## Cuidados básicos em trabalho em altura

**Tipos de trabalhos e dispositivos de proteção que devem ser usados nos trabalhos do instalador.**

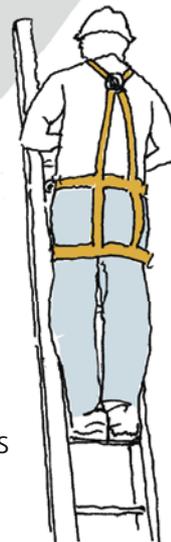
- Trabalhos em espaço confinado



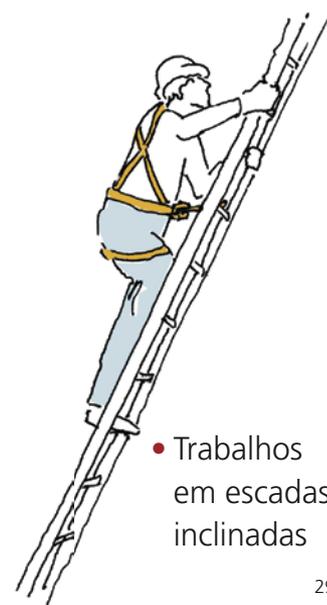
- Trabalhos em telhados



- Trabalhos em escadas verticais



- Trabalhos em escadas inclinadas



# Emergências



## Condutas

Neste Manual fornecemos orientações em situações de acidentes a fim de subsidiar o atendimento a um acidentado. Lembramos que a função de quem está prestando o socorro é:



**Contatar o serviço de atendimento  
emergencial do SAMU.  
TELEFONE: 192**



### **Fazer o que deve ser feito no momento certo, afim de:**

- Salvar uma vida
- Prevenir danos maiores
- Manter a calma e a serenidade frente à situação, inspirando confiança
- Aplicar calmamente os procedimentos de primeiros socorros ao acidentado
- Impedir que testemunhas removam ou manuseiem o acidentado, afastando-as do local do acidente, evitando assim causar o chamado “segundo trauma”, isto é, não ocasionar outras lesões ou agravar as já existentes
- Ser o elo das informações para o serviço de atendimento emergencial
- Agir somente até o ponto de seu conhecimento e técnica de atendimento. Saber avaliar seus limites físicos e de conhecimento. Não tentar transportar um acidentado ou medicá-lo



O profissional não médico deverá ter como princípio fundamental de sua ação a importância da primeira e correta abordagem ao acidentado, lembrando que o objetivo é atendê-lo e mantê-lo com vida até a chegada de socorro especializado, ou até a sua remoção para atendimento.



## Avaliação do local do acidente

Esta é a primeira etapa básica na prestação de primeiros socorros. Ao chegar ao local do acidente ou onde se encontra um acidentado, deve-se assumir o controle da situação e proceder a uma rápida e segura avaliação da ocorrência. Deve-se tentar obter o máximo de informações possíveis sobre o ocorrido. Dependendo das circunstâncias de cada acidente, é importante também:

- Evitar o pânico e procurar a colaboração de outras pessoas, dando ordens breves, claras, objetivas e concisas
- Manter afastados os curiosos, para evitar confusão e para ter espaço em que se possa trabalhar da melhor maneira possível



- Ser ágil e decidido, observando rapidamente se existem perigos para o acidentado e para quem estiver prestando o socorro
- A proteção do acidentado deve ser feita com o mesmo rigor da avaliação da ocorrência e do afastamento de pessoas curiosas ou que visivelmente tenham perdido o autocontrole e possam prejudicar a prestação dos primeiros socorros

## Avaliação do local do acidente



**É importante observar rapidamente se existem perigos para o acidentado e para quem estiver prestando o socorro nas proximidades da ocorrência.**

### **Por exemplo:**

- fios elétricos soltos e desencapados; tráfego de veículos; andaimes; vazamento de gás; máquinas funcionando. Deve-se identificar pessoas que possam ajudar. Deve-se desligar a corrente elétrica; evitar chamas, faíscas e fagulhas; afastar pessoas desprotegidas da presença de gás; retirar vítima de afogamento da água, desde que o faça com segurança para quem está socorrendo; evacuar área em risco iminente de explosão ou desmoronamento. Avaliar o acidentado na posição em que ele se encontra e só move-lo com segurança (sem aumentar o trauma e os riscos); sempre que possível deve-se manter o acidentado deitado de costas até que seja

examinada, e até que se saibam quais os danos sofridos. Não se deve alterar a posição em que se acha o acidentado sem antes refletir cuidadosamente sobre o que aconteceu e qual a conduta mais adequada a ser tomada. Se o acidentado estiver inconsciente, colocar sua cabeça em posição lateral antes de proceder à avaliação do seu estado geral. É preciso tranquilizar o acidentado e transmitir-lhe segurança e conforto. A calma do acidentado desempenha um papel muito importante na prestação dos primeiros socorros. O estado geral do acidentado pode se agravar se ele estiver com medo, ansioso e sem confiança em quem está cuidando



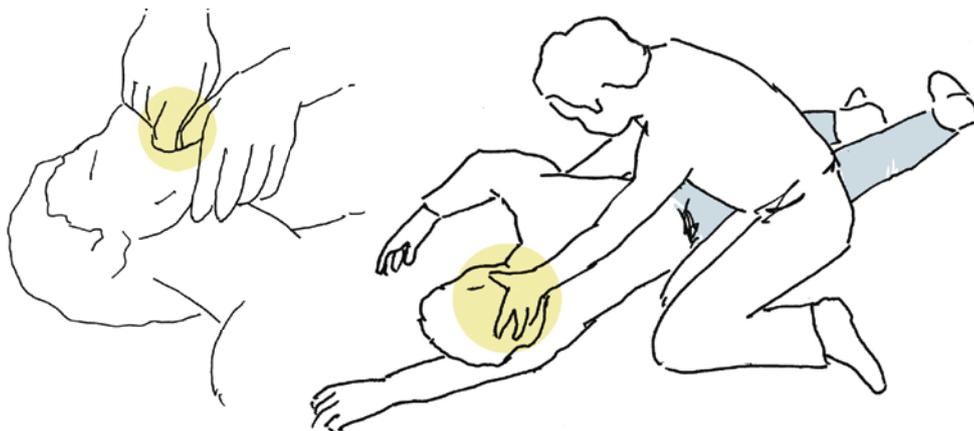
## Asfixia

Asfixia pode ser definida como sendo parada respiratória com o coração ainda funcionando.

É causado por certos tipos de traumatismos como aqueles que atingem a cabeça, a boca, o pescoço, o tórax; por fumaça no decurso de um incêndio; por afogamento; em soterramentos, dentre outros acidentes.

### Primeiros socorros

- A primeira conduta é favorecer a passagem do ar através da boca e das narinas
- Afastar a causa
- Verificar se o acidentado está consciente
- Desapertar as roupas do acidentado, principalmente em volta do pescoço, peito e cintura
- Retirar qualquer objeto da boca ou da garganta do acidentado, para abrir e manter desobstruída a passagem de ar
- Para assegurar que o acidentado inconsciente continue respirando, **coloque-o na posição lateral de segurança**



## Asfixia

- Iniciar a respiração de socorro (conforme relatado à frente), tão logo tenha sido o acidentado colocado na posição correta
- Lembrar que cada segundo é importante para a vida do acidentado
- Repetir a respiração de socorro tantas vezes quanto necessário, até que o acidentado dê entrada em local onde possa receber assistência adequada
- Manter o acidentado aquecido, para prevenir o choque
- Não dar líquidos enquanto o acidentado estiver inconsciente
- Não deixar o acidentado sentar ou levantar
- O acidentado deve permanecer deitado, mesmo depois de ter recuperado a respiração
- Não dar bebidas alcoólicas ao acidentado
- Continuar observando cuidadosamente o acidentado, para evitar que a respiração cesse novamente
- Não deslocar o acidentado até que sua respiração volte ao normal
- Remover o acidentado, somente deitado, mas só em caso de extrema necessidade
- Solicitar socorro especializado mesmo que o acidentado esteja recuperado



## Parada cardiorespiratória

**A parada cardíaca e a parada respiratória podem ocorrer por diversos fatores, atuando de modo isolado ou associado.**

No ambiente de trabalho deve-se dedicar especial atenção a trabalhos com substâncias químicas, tais como o monóxido de carbono, defensivos agrícolas, especialmente os organofosforados, e trabalhos em eletricidade, embora o infarto do miocárdio ou um acidente grave possa ocorrer nas mais variadas situações, inclusive no trajeto residência-trabalho-residência, ou mesmo dormindo.

### **Primeiros socorros**

Em algumas pessoas, a hiperextensão da cabeça não é suficiente para manter a via aérea superior completamente permeável. Nestes casos é preciso fazer o deslocamento da mandíbula para frente. Para fazer isso é necessário tracionar o queixo com as duas mãos. Colocar uma das mãos na testa e a outra sob o queixo do acidentado. Empurrar a mandíbula para cima e inclinar a cabeça do acidentado para trás até que o queixo esteja em um nível mais elevado que o nariz. Desta maneira restabelece-se uma livre passagem de ar quando a língua é separada da parte posterior da garganta. Mantendo a cabeça nesta posição, escuta-se e observa-se para verificar se o acidentado recuperou a respiração. Em caso afirmativo, coloque o acidentado na posição lateral de segurança.



## Respiração boca a boca

**Está provado que a respiração boca a boca é a técnica mais eficaz na ressuscitação de vítimas de parada cardiorrespiratória.**

Esta manobra é melhor que as técnicas de pressão nas costas ou no tórax, ou o levantamento dos braços; na maioria dos casos, essas manobras não conseguem ventilar adequadamente os pulmões. Para iniciar a respiração boca a boca e promover a ressuscitação cardiorrespiratória, deve-se obedecer a seguinte sequência:

- Deitar o acidentado de costas
- Desobstruir as vias aéreas. Remover prótese dentária (caso haja) e limpar sangue ou vômito
- Pôr uma das mãos sob a nuca do acidentado e a outra mão na testa
- Incliná-la cabeça do acidentado para trás até que o queixo fique em um nível superior ao do nariz, de forma que a língua não impeça a passagem de ar, mantendo-a nesta posição
- Fechar bem as narinas do acidentado, usando os dedos polegar e indicador, utilizando a mão que foi colocada anteriormente na testa do acidentado
- Inspirar profundamente
- Colocar a boca com firmeza sobre a boca do acidentado, vedando-a totalmente
- Soprar vigorosamente para dentro da boca do acidentado, até notar que seu peito está levantando
- Fazer leve compressão na região do estômago do acidentado, para que o ar seja expelido

## Respiração boca a boca

- Inspirar profundamente outra vez e continuar o procedimento na forma descrita, repetindo o movimento tantas vezes quanto necessário (cerca de 15 vezes por minuto) até que o acidentado possa receber assistência médica.



Se a respiração do acidentado não tiver sido restabelecida após as tentativas dessa manobra, ele poderá vir a ter parada cardíaca, tornando necessária a aplicação de massagem cardíaca externa.

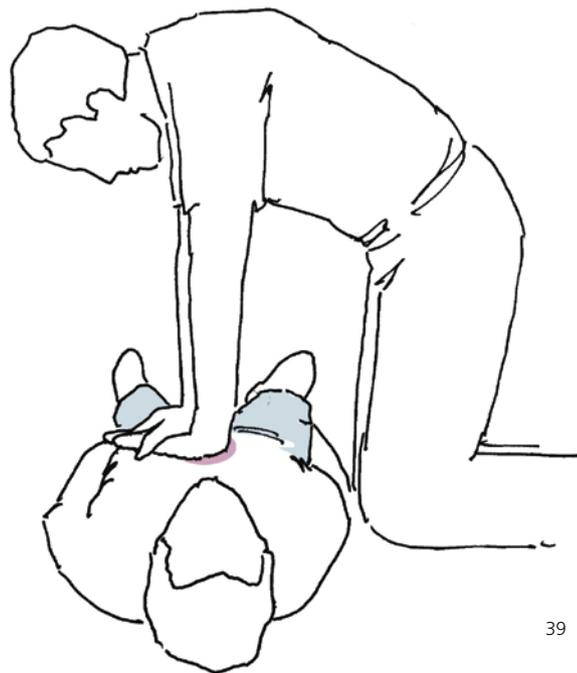




## Massagem cardíaca externa ou compressão torácica

**É o método efetivo de ressuscitação cardíaca que consiste em aplicações rítmicas de pressão sobre o terço inferior do esterno.**

O aumento generalizado da pressão no interior do tórax e a compressão do coração fazem com que o sangue circule. Mesmo com a aplicação perfeita das técnicas, a quantidade de sangue que circula está entre 10% a 30% do normal. Para realizar a massagem cardíaca externa deve-se posicionar a vítima em decúbito dorsal como já citado anteriormente. Posicionar ajoelhado,



## Massagem cardíaca externa ou compressão torácica

ao lado do acidentado e num plano superior, de modo que possa executar a manobra com os braços em extensão. Em seguida, apoiar as mãos uma sobre a outra, na metade inferior do esterno, evitando fazê-lo sobre o apêndice xifóide, pois isso tornaria a manobra inoperante e machucaria as vísceras. Não se deve permitir que o resto da mão se apoie na parede torácica. A compressão deve ser feita sobre a metade inferior do esterno, porque essa é a parte que está mais próxima do coração. Com os braços em hiperextensão, aproveite o peso do seu próprio corpo para aplicar a compressão, tornando-a mais eficaz e menos cansativa do que se utilizada à força dos braços. Aplicar pressão suficiente para baixar o esterno de 3,8 a 5 centímetros para um adulto normal e mantê-lo assim por cerca de meio segundo. O ideal é verificar se a compressão efetuada é suficiente para gerar um pulso carotídeo palpável.



## Transporte de acidentados

O transporte de acidentados é um determinante da boa prestação de primeiros socorros. Quase sempre é necessário o auxílio de outras pessoas, orientadas por quem estiver prestando os primeiros socorros.



### **Importante! O que fazer antes de qualquer coisa:**

- Chamar o resgate SAMU - TELEFONE: 192
- Imobilizar o pescoço e a coluna da vítima ou impedir que ela se movimente até que chegue socorro especializado
- Lembre-se que algumas vítimas podem se apresentar agitadas
- Avaliar o nível de consciência
- Avaliar e cuidar dos demais ferimentos, hemorragias etc.
- Não transporte ou movimente a vítima sem real necessidade

## Transporte de acidentados

Enquanto se prepara o transporte de um acidentado, procure acalmá-lo, principalmente demonstrando tranquilidade, com o controle da situação. É necessário estar sereno para que o acidentado possa controlar suas próprias sensações de temor ou pânico.



### **É recomendável o transporte de pessoas nos seguintes casos:**

- Vítima inconsciente
- Estado de choque instalado
- Grande queimado
- Hemorragia abundante
- Choque
- Envenenado, mesmo consciente
- Picado por animal peçonhento
- Acidentado com fratura de membros inferiores, bacia ou coluna vertebral
- Acidentados com luxação ou entorse nas articulações dos membros inferiores



## Tipos de transporte



### Transporte de apoio

- Passa-se o braço do acidentado por trás da sua nuca, segurando-a com um de seus braços, passando seu outro braço por trás das costas do acidentado, em diagonal

**Este tipo de transporte é usado para as vítimas de vertigem, de desmaio, com ferimentos leves ou pequenas perturbações que não os tornem inconscientes e que lhes permitam caminhar.**

## Tipos de transporte

### Transporte ao colo

- Uma pessoa sozinha pode levantar e transportar um acidentado, colocando um braço debaixo dos joelhos do acidentado e o outro, bem firme, em torno de suas costas, inclinando o corpo um pouco para trás. O acidentado consciente pode melhor se fixar, passando um de seus braços pelo pescoço da pessoa que o está socorrendo. Caso se encontre inconsciente, ficará com a cabeça estendida para trás, o que é muito bom, pois melhora bastante a sua ventilação



### Observação:

- Usa-se este tipo de transporte em casos de envenenamento ou picada por animal peçonhento, estando o acidentado consciente, ou em casos de fratura, exceto da coluna vertebral

## Tipos de transporte

### Transporte nas costas

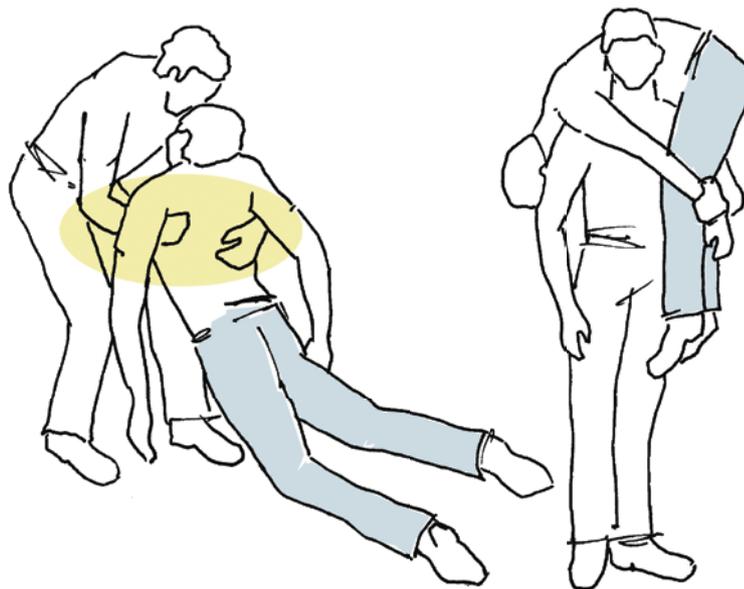
- Uma só pessoa socorrendo também pode carregar o acidentado nas costas. Esta põe os braços sobre os ombros da pessoa que está socorrendo por trás, ficando suas axilas sobre os ombros deste. A pessoa que está socorrendo busca os braços do acidentado e segura-os, carregando o acidentado arqueado, como se ele fosse um grande saco em suas costas.



**O transporte nas costas é usado para remoção de pessoas envenenadas ou com entorses e luxações dos membros inferiores, previamente imobilizados.**

### Transporte de Bombeiro

- Primeiro coloca-se o acidentado em decúbito ventral. Em seguida, ajoelha-se com um só joelho, e com as mãos passando sob as axilas do acidentado, o levanta, ficando agora de pé, de frente para ele. A pessoa que está prestando os primeiros socorros coloca uma de suas mãos na cintura do acidentado e com a outra toma o punho, colocando o braço dela em torno de seu pescoço. Abaixa-se então, para frente, deixando que o corpo do acidentado caia sobre os seus ombros. A mão que segurava a cintura do acidentado passa agora por entre as coxas, na altura da dobra do joelho, e segura um dos punhos do acidentado, ficando com a outra mão livre.



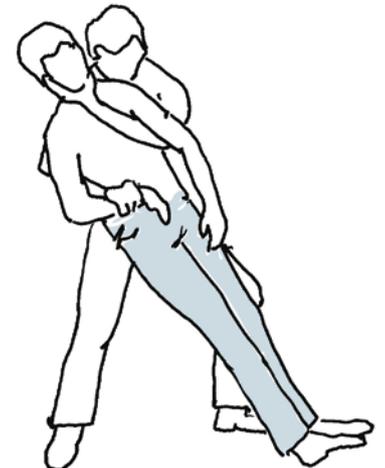
**Este transporte pode ser aplicado em casos que não envolvam fraturas e lesões graves. É um meio de transporte eficaz e muito útil, se puder ser realizado por uma pessoa ágil e fisicamente capaz.**

## Tipos de transporte

### Manobra de retirada de acidentado, com suspeita de fratura de coluna, de um veículo.

- A pessoa que for prestar os primeiros socorros, colocando-se por trás passa as mãos sob as axilas do acidentado, segura um de seus braços de encontro ao seu tórax, e a arrasta para fora do veículo, apoiando suas costas nas coxas, como pode ser visto na sequência de procedimentos mostrados a seguir

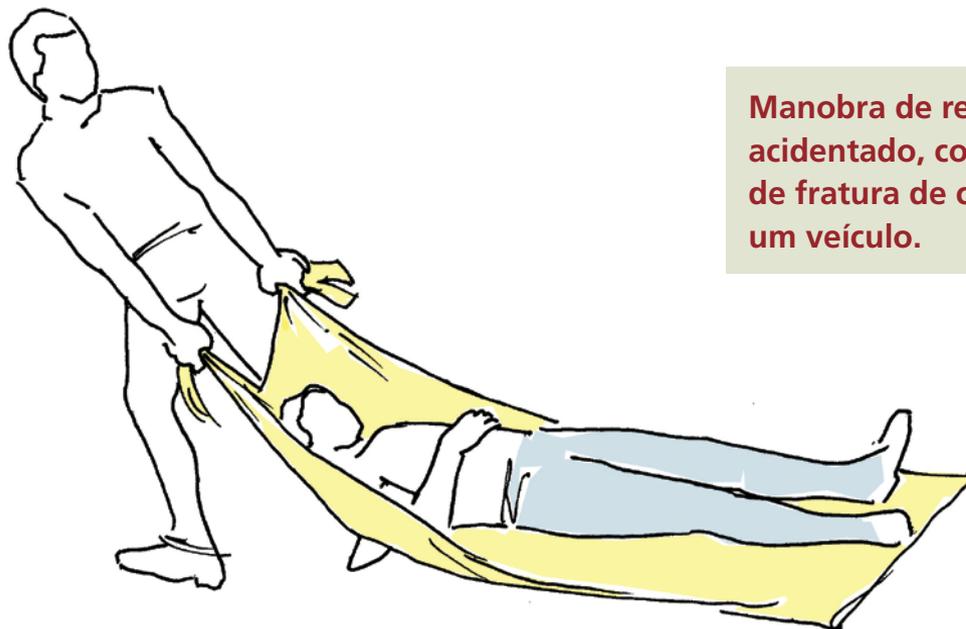
**Esta manobra deve ser feita apenas em situações de extrema urgência.**



## Tipos de transporte

### Transporte de arrasto em lençol

- Seguram-se as pontas de uma das extremidades do lençol, cobertor ou lona, onde se encontra apoiada a cabeça do acidentado, suspende-se um pouco e arrasta-se a pessoa para o local desejado



**Manobra de retirada de acidentado, com suspeita de fratura de coluna, de um veículo.**

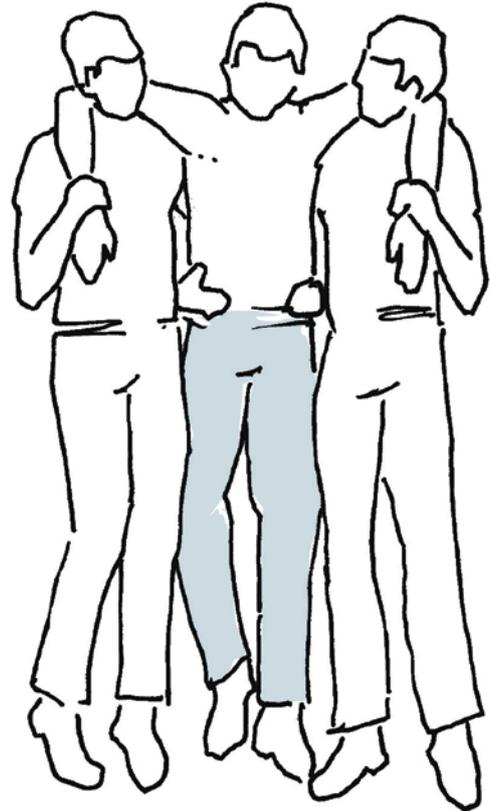


## Métodos de transporte feito por duas pessoas

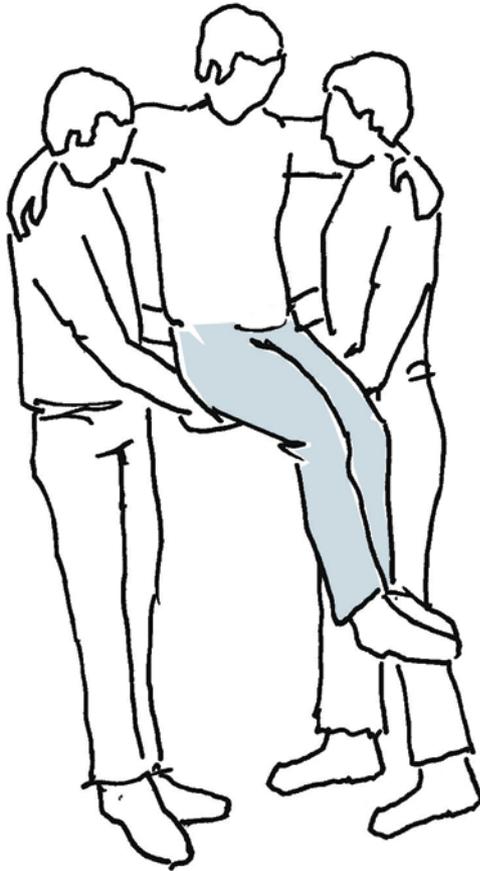
### Transporte de apoio

- Passa-se o braço do acidentado por trás da nuca das duas pessoas que estão socorrendo, segurando-a com um dos braços, passando o outro braço por trás das costas do acidentado, em diagonal. Este tipo de transporte é usado para pessoas obesas, que uma única pessoa não consiga socorrê-lo e removê-lo

**Geralmente são de vertigem, de desmaio, com ferimentos leves ou pequenas perturbações que não os tornem inconscientes.**



## Métodos de transporte feito por duas pessoas



### Transporte de cadeirinha

- As duas pessoas se ajoelham, cada uma de um lado da vítima. Cada uma passa um braço sob as costas e outro sob as coxas da vítima. Então, cada um segura com uma das mãos o punho, e com a outra, o ombro do companheiro. As duas pessoas erguem-se lentamente, com a vítima sentada na cadeira improvisada
- Cada uma das pessoas que estão prestando os primeiros socorros segura um dos seus braços e um dos braços do outro, formando-se um assento onde a pessoa acidentada se apoia, abraçando ainda o pescoço e os ombros das pessoas que a está socorrendo

## Métodos de transporte feito por duas pessoas

### Transporte pelas extremidades

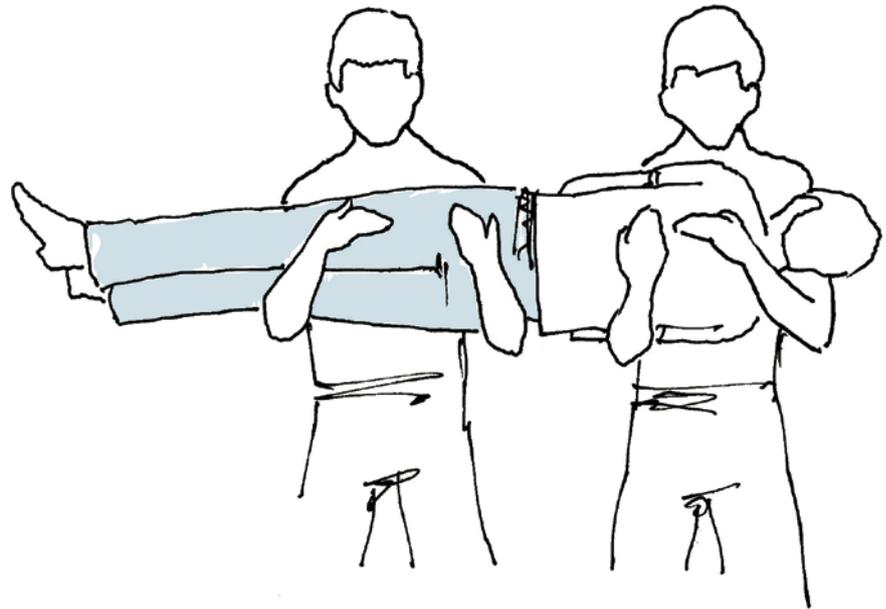
- Uma das pessoas que está prestando os primeiros socorros segura com os braços o tronco da vítima, passando-os por baixo das axilas da mesma. A outra, de costas para o primeiro, segura as pernas da vítima com seus braços



## Métodos de transporte feito por duas pessoas

### Transporte ao colo

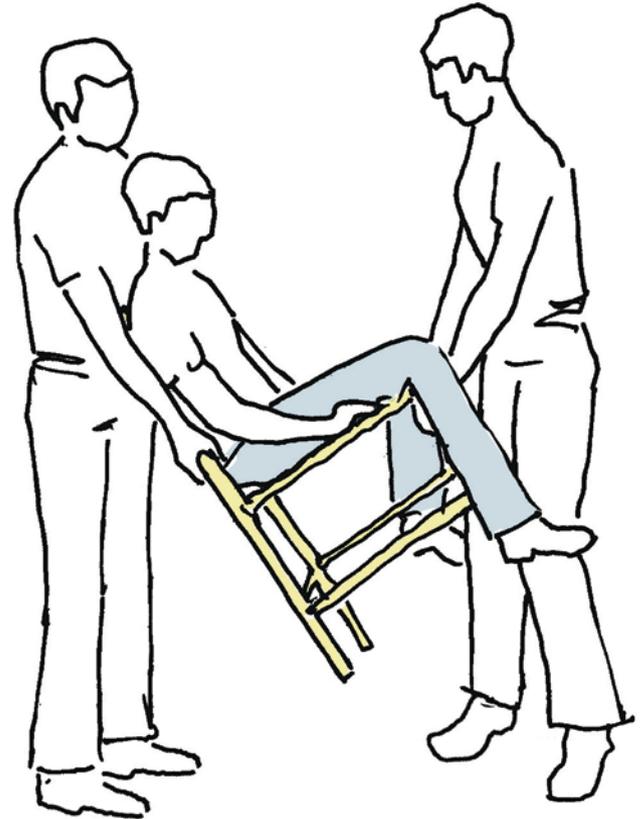
- A vítima é abraçada e levantada, de lado, até a altura do tórax das pessoas que a estão socorrendo. O acidentado pode ser um fraturado ou luxado de ombro superior ou inferior, e o membro afetado deve sempre ficar para o lado do corpo das pessoas que estão socorrendo, a fim de melhor protegê-lo (tendo sido antes imobilizado), conforme mostrado abaixo



## Métodos de transporte feito por duas pessoas

### Transporte de cadeira

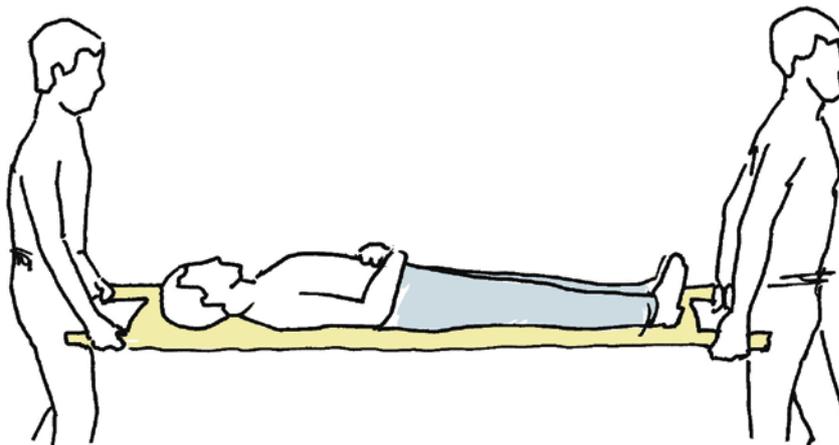
- Quando a vítima está numa cadeira, pode-se transportar esta com a vítima, da seguinte maneira: uma pessoa segura a parte da frente da cadeira, onde os pés se juntam ao assento. O outro segura lateralmente os espaldares da cadeira pelo meio. A cadeira fica inclinada para trás, pois a pessoa da frente coloca a borda do assento mais alto que a de trás. A atenção durante a remoção é muito importante para que a vítima não caia



## Métodos de transporte feito por duas pessoas

### Transporte de maca

- A maca é o melhor meio de transporte. Pode-se fazer uma boa maca abotoando-se duas camisas ou um paletó em duas varas ou bastões, ou enrolando um cobertor dobrado em três, envolta de tubos de ferro ou bastões. Pode-se ainda usar uma tábua larga e rígida ou mesmo uma porta. Nos casos de fratura de coluna vertebral, deve-se tomar o cuidado de acolchoar as curvaturas da coluna para que o próprio peso não lese a medula. Se a vítima estiver de bruços (decúbito ventral), e apresentar vias aéreas permeáveis e sinais vitais presentes, deve ser transportada nesta posição, com todo cuidado, pois colocá-la em outra posição pode agravar uma lesão na coluna

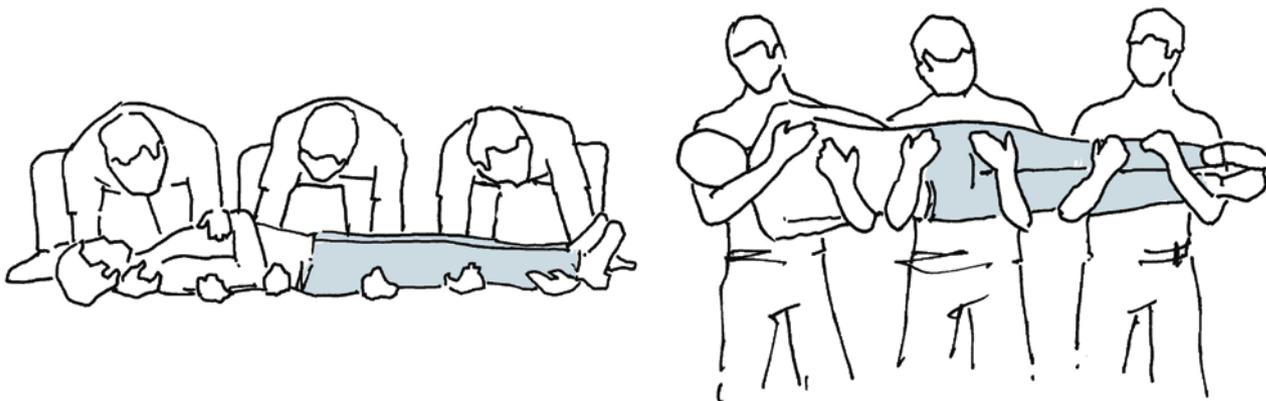




## Métodos de transportes feito por três ou mais pessoas

### Transporte ao colo

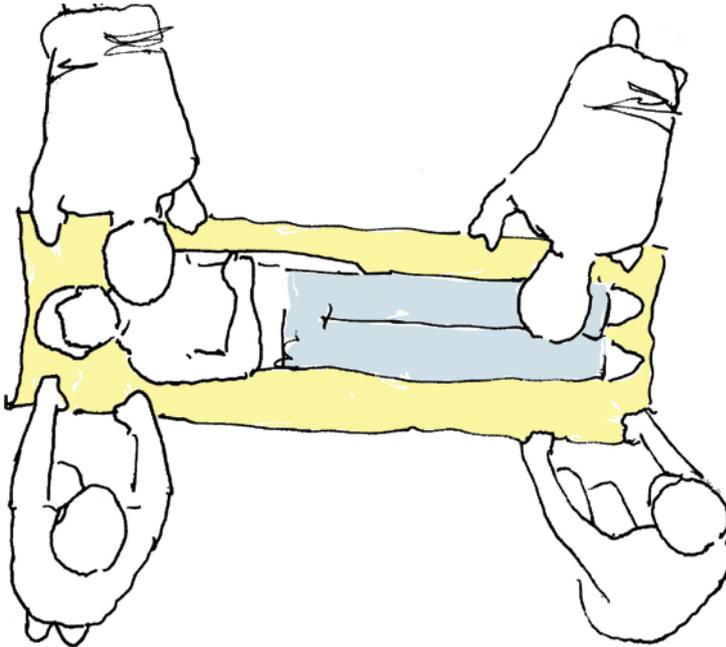
- Havendo três pessoas, por exemplo, eles se colocam enfileirados ao lado da vítima, que deve estar de abdômen para cima. Abaixam-se apoiados num dos joelhos e com seus braços a levantam até a altura do outro joelho. Em seguida, erguem-se todos ao mesmo tempo, trazendo a vítima de lado ao encontro de seus troncos, e a conduzem para o local desejado. Veja o passo a passo:



## Métodos de transportes feito por três ou mais pessoas

### Transporte de lençol pelas pontas

- Com quatro pessoas, cada um segura uma das pontas do lençol, cobertor ou lona, formando uma espécie de rede onde é colocada e transportada a vítima



**Este transporte não serve para lesões de coluna. Nestes casos a vítima deve ser transportada em superfície rígida.**

## Métodos de transportes feito por três ou mais pessoas

### Transporte de lençol pelas bordas

- Coloca-se a vítima no meio do lençol enrolam-se as bordas laterais deste, bem enroladas. Estes lados enrolados permitem segurar firmemente o lençol e levá-lo com a vítima. Em geral, duas pessoas de cada lado podem fazer o serviço, mas três é melhor. Para colocar a vítima sobre o cobertor, é preciso enfiar este debaixo do corpo dela. Para isto, dobram-se várias vezes uma das bordas laterais do lençol, de modo que ela possa funcionar como cunha. Enfia-se esta cunha devagar para baixo da vítima. Depois disso é que se enrolam as bordas laterais para levantar e carregar a vítima

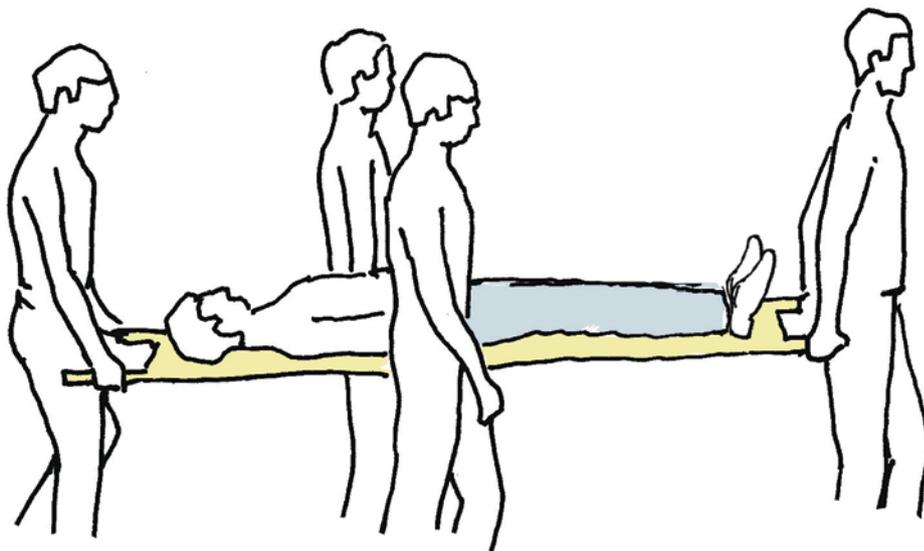
**Este transporte também não é recomendado para os casos de lesão na coluna. Nestes casos a vítima deve ser transportada em superfície rígida.**



## Métodos de transportes feito por três ou mais pessoas

### Remoção de vítima com suspeita de fratura de coluna (consciente ou não).

- A remoção de uma vítima com suspeita de fratura de coluna ou de bacia e/ou acidentado em estado grave, com urgência de um local onde a maca não consegue chegar, deverá ser efetuada como se seu corpo fosse uma peça rígida, levantando, simultaneamente, todos os segmentos do seu corpo, deslocando o acidentado até a maca





## Hemorragias

**É a perda de sangue através de ferimentos, pelas cavidades naturais como nariz, boca etc. A hemorragia pode ser também interna, resultante de um traumatismo.**

- Conter uma hemorragia com pressão direta usando um curativo simples é o método mais indicado. Se não for possível, deve-se usar curativo compressivo; se com a pressão direta e elevação da parte atingida de modo que fique num nível superior ao do coração, ainda se não for possível conter a hemorragia, pode-se optar pelo método do ponto de pressão



**Atenção: Não elevar o segmento ferido se isto produzir dor ou se houver suspeita de lesão interna tal como fratura.**



## Corpos estranhos

A penetração de corpos estranhos no corpo humano é um tipo de acidente muito comum e pode ocorrer nas circunstâncias mais inesperadas. Vários tipos de objetos estranhos ao nosso corpo podem penetrar acidentalmente nos olhos, ouvidos, nariz e garganta. São pequenas partículas, de variada origem e constituição física que, muitas vezes, apesar de aparentemente inofensivas devido ao tamanho, podem causar danos físicos e desconforto sério. É importante o rápido reconhecimento do corpo estranho que tenha penetrado no corpo. Em todos os casos de atendimento é preciso agir com precisão, manter a calma e tranquilizar o acidentado.

### Corpos estranhos que podem se alojar nos olhos, ouvidos, nariz e garganta:

- Farpas de madeira, náilon, plástico, acrílico e metal
- Estilhaços de vidro
- Partículas de areia, terra e poeira
- Grãos de cereais, chumbo e pedras pequenas
- Estilhaços de metal
- Espinhos e partes de vegetais
- Materiais e aerossóis de origem biológica
- Gotas de produtos químicos

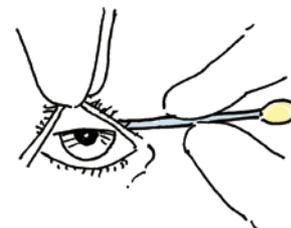
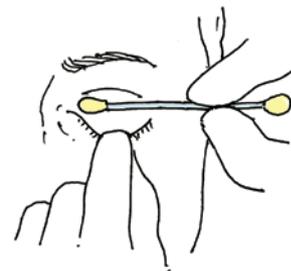


## Olhos

Os olhos são os órgãos que estão mais em contato com o trabalho e, portanto, mais susceptíveis de receber corpos estranhos. Qualquer corpo estranho que penetre ou respingue nos olhos de uma pessoa constitui um acidente doloroso e, muitas vezes, de consequências desastrosas.

### Primeiros socorros

- A primeira coisa a ser feita ao se atender um acidentado que reclame de corpo estranho no olho é procurar reconhecer o objeto e localizá-lo visualmente. Em seguida, pede-se à vítima que feche e abra os olhos repetidamente para permitir que as lágrimas lavem os olhos e possivelmente removam o corpo estranho
- Muitas vezes, a natureza e o local de alojamento do corpo estranho não permitem o lacrimejar, pois pode provocar dor intensa e até mesmo lesão de córnea. Nestes casos, não se deve insistir para a vítima pestanejar. Se for possível, lave o olho com água corrente. Se o corpo estranho não sair, o olho afetado deve ser coberto com curativo oclusivo e a vítima encaminhada para atendimento especializado
- Encaminhar o acidentado para atendimento especializado, se possível com uma compressa de gaze, lenço ou pano limpo cobrindo o olho afetado sem comprimir, fixando sem apertar
- O próprio acidentado poderá ir segurando à compressa

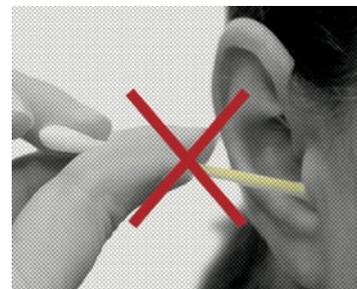




## Ouvidos

Corpos estranhos podem penetrar acidentalmente também nos ouvidos, especialmente na área correspondente ao conduto auditivo externo. Estes acidentes, são mais comuns com crianças. Insetos, sementes, grãos de cereais e pequenas pedras podem se alojar no ouvido externo. Muitas vezes, cerume endurecido é confundido com um corpo estranho. Ele causa perturbação na função auditiva e desconforto. Devemos determinar com a maior precisão possível a natureza do corpo estranho. Todos os procedimentos de manipulação de corpo estranho no ouvido devem ser realizados com extrema cautela. Erros de conduta e falta de habilidade na realização de primeiros socorros podem ocasionar danos irreversíveis à membrana timpânica com consequente prejuízo da audição, temporário ou permanente.

Não usar qualquer instrumento na tentativa de remover corpo estranho do ouvido. Não se usam pinças, tesouras, palitos, grampos, agulhas, alfinetes. O uso de instrumento é atribuição particular de pessoal especializado. A improvisação geralmente resulta em desastres irreversíveis. Devido à sua posição totalmente exposta, o ouvido externo está frequentemente sujeito a lesões como contusões, cortes, feridas, queimaduras por calor e por frio. Devem-se aplicar compressas com bandagens e encaminhar para atendimento especializado.





## Nariz

Corpos estranhos no nariz também ocorrem com mais frequência em crianças; geralmente causam dor, crises de espirro e coriza. Podem resultar em irritação se não forem removidos imediatamente. Insetos podem se alojar nas narinas de crianças e adultos, indiferentemente. Não usar instrumentos como pinça, tesoura, grampo ou similar. A conduta correta é comprimir com o dedo a narina não obstruída e pedir o acidentado para assoar, sem forçar, pela narina obstruída. Normalmente este procedimento ajuda a expelir o corpo estranho. Se o corpo estranho não puder sair com facilidade, devemos procurar auxílio médico imediatamente.

Manter a vítima calma, cuidando para que não inale o corpo estranho. Não permitir que a vítima assoe com violência. A vítima deverá aspirar calmamente pela boca, enquanto se aplicam as manobras para expelir o corpo estranho.



## Garganta

A penetração de um corpo estranho na garganta pode constituir um problema de proporções muito graves. Geralmente as pessoas engasgam-se com moedas, pequenos objetos, próteses dentárias, espinhas de peixe, ossos de galinha e outros alimentos e até mesmo com saliva.

Antes de qualquer coisa, o acidentado deve ser tranquilizado, fazer com que respire o mais normalmente possível sem entrar em pânico. Isto é muito importante, pois qualquer pessoa que engasga, seja com o que for, tende a ficar nervosa, entrar em pânico e termina por perder o controle da respiração, o que pode ser desastroso.

Depois de tranquilizar o acidentado e fazer com que respire normalmente, identificar o tipo de objeto que causou o engasgo. Passar imediatamente a aplicar as técnicas para expelir o corpo estranho. As principais técnicas recomendadas são: tapotagem, compressão torácica e compressão abdominal.

## Garganta

### Tapotagem como acidentado sentado ou em pé:

- Colocar-se ao lado do acidentado, ligeiramente por trás
- Dar golpes fortes, com a mão em concha, de baixo para cima, nas costas do acidentado, entre as espáduas (omoplatas). As pancadas são dadas repetidamente e com frequência rápida
- Usar a outra mão apoiada no tórax do acidentado para segurá-lo

### Tapotagem com o acidentado deitado:

- Deve-se ajoelhar ao lado do acidentado deitado de lado e puxá-la para si de modo a que a parede anterior do tórax do acidentado fique de encontro aos seus joelhos
- Da mesma forma que faz com o acidentado em pé, dar pancadas fortes com a mão em concha, de baixo para cima, nas costas, entre as espátulas. As pancadas são dadas repetidamente em rápida sequência

Estes procedimentos normalmente deverão liberar o corpo estranho, fazendo com que o próprio acidentado jogue-o para fora naturalmente. Todavia, se não funcionar após as primeiras tentativas, poderemos introduzir dois dedos, com pinça, até conseguir alcançar e remover o objeto.



## Insolação

**É causada pela ação direta e prolongada dos raios de sol. Além de queimaduras na pele, pode transformar-se numa emergência médica, com a perda súbita de consciência e falência dos mecanismos reguladores da temperatura do organismo. Este tipo de incidente afeta geralmente as pessoas que trabalham com exposição excessiva a ambientes muito quentes ou aos raios solares.**

### **Primeiros socorros**

- O objetivo inicial é baixar a temperatura corporal, lenta e gradativamente
- Remover o acidentado para um local fresco, à sombra e ventilado
- Remover o máximo de peças de roupa do acidentado
- Se estiver consciente, deverá ser mantido em repouso e recostado, com a cabeça elevada
- Pode-se oferecer bastante água fria ou gelada ou qualquer líquido não alcoólico para ser bebido
- Se possível, deve-se borrifar água fria em todo o corpo do acidentado, delicadamente
- Podem ser aplicadas compressas de água fria na testa, pescoço, axilas e virilhas. Tão logo seja possível, o acidentado deverá ser imerso em banho frio ou envolto em panos ou roupas encharcadas



## Choque elétrico

**São abalos musculares causados pela passagem de corrente elétrica pelo corpo humano.**

**As alterações provocadas no organismo humano pela corrente elétrica dependem principalmente de sua intensidade, isto é, da amperagem.**

Em condições habituais correntes de 100 a 150 Volts já são perigosas e acima de 500 Volts são mortais.

A intensidade da corrente é o fator mais importante a ser considerado nos acidentes com eletricidade.

Corrente com 25 mA determinam espasmos musculares, podendo levar à morte se atuar por alguns minutos, por paralisia da musculatura respiratória.

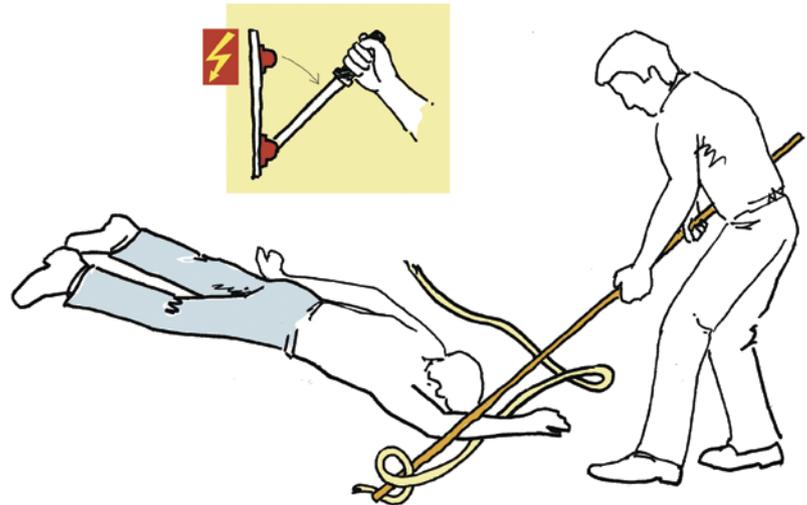
Entre 25 mA e 75 mA, além do espasmo muscular, dá-se a parada do coração em diástole (fase de relaxamento) ventricular. Se o tempo de contato for curto, o coração poderá sobreviver a arritmia. Cada segundo de contato com a eletricidade diminui a possibilidade de sobrevivência da vítima.

## Choque elétrico

**Os acidentes com eletricidade também oferecem perigo à pessoa que vai socorrer a vítima.**

Nos ambientes de trabalho encontramos este acidente quando há falta de segurança nas instalações e equipamentos, como:

- Fios descascados, falta de aterramento elétrico, parte elétrica de um motor que, por defeito, está em contato com sua carcaça etc.
- Imprudência
- Indisciplina
- Ignorância
- Acidentes e outros fatores



### **Conduta de quem vai prestar os primeiros socorros**

- Antes de socorrer a vítima, cortar a corrente elétrica, desligando a chave geral de força, retirando os fusíveis da instalação ou puxando o fio da tomada (desde que esteja encapado)
- Se o item anterior não for possível, tentar afastar a vítima da fonte de energia utilizando luvas de borracha grossa ou materiais isolantes, e que estejam secos (cabo de vassoura, tapete de borracha, jornal dobrado, pano grosso dobrado, corda etc.), afastando a vítima do fio ou aparelho elétrico
- Não tocar na vítima até que ela esteja separada da corrente elétrica ou que esta seja interrompida
- Em caso de parada cardiorrespiratória, iniciar imediatamente as manobras de ressuscitação
- Insistir nas manobras de ressuscitação, mesmo que a vítima não esteja se recuperando, até a chegada do atendimento especializado
- Depois de obtida a ressuscitação cardiorrespiratória, deve ser feito um exame geral da vítima para localizar possíveis queimaduras, fraturas ou lesões que possam ter ocorrido no caso de queda durante o acidente
- Deve-se atender primeiro a hemorragias, fraturas e queimaduras, nesta ordem, segundo os capítulos específicos



## Ferimentos

**Os ferimentos são as alterações mais comuns em acidentes de trabalho. São lesões que surgem sempre que existe um traumatismo, desde um pequeno corte ou escoriação de atendimento doméstico até acidentes violentos, com politraumatismo e complicações.**

Todos os ferimentos, logo que ocorrem:

- Causam dor
- Originam sangramentos
- São vulneráveis as infecções

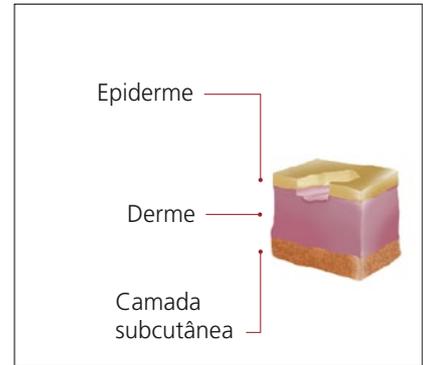
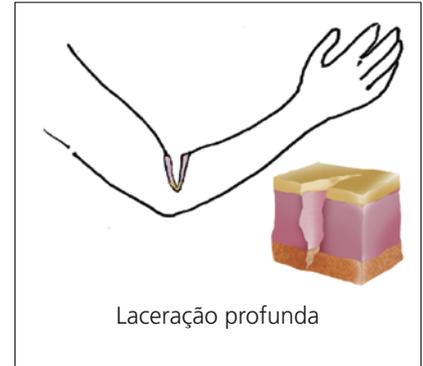
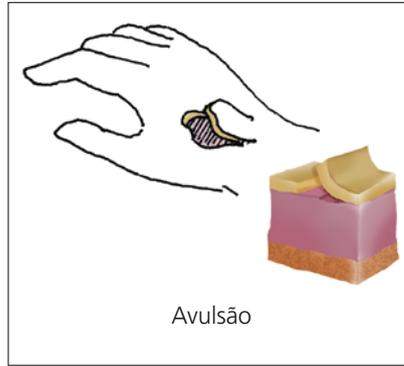
O objetivo principal desta parte do Manual é criar e enfatizar a consciência da necessidade de limpeza, da melhor forma possível, antes de entrar em contato com qualquer lesão, além dos cuidados especiais que devem ser tomados na presença ou suspeita de hemorragia, para enquanto se espera a chegada de socorro médico ou a remoção para atendimento especializado.

Em qualquer forma de atendimento a ferimentos provocados por qualquer tipo de acidente, sempre conduzir da seguinte forma:

- Lavar as mãos com água corrente e sabão antes de manipular o ferimento
- Parar ou controlar qualquer tipo de hemorragia
- Procurar auxílio especializado com urgência, nos casos de lesões graves, e encaminhar o acidentado para atendimento especializado

## Ferimentos

De uma maneira prática, os ferimentos podem ser classificados de acordo com o tipo de agente que as causou e com as complicações que elas podem apresentar.



## Ferimentos

As lesões contusas podem ser tratadas de maneira simples, desde que não apresentem gravidade. Normalmente, bolsa de gelo ou compressa de água gelada nas primeiras 24 horas e repouso da parte lesada são suficientes. Se persistirem sintomas de dor, edema, hiperemia, pode-se aplicar compressas de calor úmido. Deve ser procurado auxílio especializado.



## Escoriações

Para atender a estes tipos de ferimentos deve-se fazer uma assepsia pessoal, lavando as mãos com água e sabão, que é a medida profilática mais simples e que pode ser executada praticamente em qualquer ambiente. O ideal para estes casos é lavar o ferimento com bastante água limpa e sabão.

## Lesão por objetos perfurantes

A pele e tecidos mais profundos ficam parcialmente exteriorizados. Proceder da seguinte forma:

- Expor a lesão
- Nunca remover objetos encravados. Existe o risco significativo de precipitar hemorragia, devido ao destamponamento de vasos sanguíneos
- Estabilizar o objeto com curativo apropriado
- Não tentar partir ou mobilizar o objeto, exceto nos casos em que isto seja essencial para possibilitar o transporte



## Queimaduras

Queimadura é o nome dado a lesões que ocorrem na pele em razão de agentes térmicos, químicos, físicos ou biológicos. Assim, podem ter diversas causas, como, por exemplo, exposição prolongada ao Sol, líquidos superaquecidos, choques elétricos, superfícies quentes, contato com animais e plantas que possuem estruturas urticantes (como urtigas, águas-vivas e certas lagartas), escapamento de motos, produtos corrosivos, explosivos etc.

Geralmente as queimaduras são decorrentes de contato com o fogo. No entanto, as provocadas pela eletricidade costumam ser as que provocam consequências mais graves.

## Queimaduras

Como esse problema pode comprometer a pele em menor ou maior grau, costuma-se classificar as queimaduras de acordo com seu grau de comprometimento. Abaixo, suas características:

- Primeiro grau: ocorrem somente vermelhidão e ardor na pele, uma vez que a epiderme é a única região acometida
  - Segundo grau: formam-se bolhas, há muita dor e perda de líquido na área queimada já que, além da epiderme, a derme também é atingida
  - Terceiro grau: afeta toda a epiderme, derme e a camada mais profunda da pele: o tecido celular subcutâneo. A dor é pouca, ou ausente
- Quarto grau: em razão do comprometimento da pele, os ossos, tendões, vasos sanguíneos e/ou inervações ficam expostos. A região atingida pode ficar preta, em virtude da carbonização dos tecidos ali encontrados

Em muitos casos, os procedimentos tomados logo após o acidente e o correto acompanhamento médico são capazes de diminuir bem essas chances ou, pelo menos, a intensidade das manchas. Alguns deles são:

- Manter a calma
- Resfriar a área atingida com água corrente, até que a sensação de dor cesse. Depois, enxugar delicadamente, enrolando-a com gaze estéril ou um pano limpo

## Queimaduras

No caso de queimaduras solares, não cobrir as regiões acometidas.

- Não colocar nada no ferimento, exceto água corrente (nem mesmo pomadas ou remédios caseiros, como babosa e clara de ovo)
- Caso partes da roupa da vítima tenham aderido à queimadura, o ideal é não provocar a sua remoção
- No caso de queimaduras que formam bolhas (de segundo grau), a pessoa acidentada não deve furá-las
- Pessoas com mais de 20% do corpo comprometido não devem ingerir água ou qualquer outro líquido sem antes se consultar
- Ir ao médico o mais rápido possível

### **Queimaduras por eletricidade**

- Cobrir o local da queimadura com um curativo seco esterilizado ou papel de alumínio e transportar o acidentado para atendimento especializado



## Lesões traumato-ortopédicas

### Considerações gerais sobre lesões traumato-ortopédicas

- Na maioria dos casos a conduta final mais importante é a imobilização da parte afetada. A imobilização é, muitas vezes, suficiente para aliviar a dor e estabelecer condições favoráveis à cura da lesão



## Conduta de quem prestará os primeiros socorros

A atitude inicial do acidentado e das pessoas que prestarão os primeiros socorros pode representar, muitas vezes, um fator importante, determinando a evolução posterior do traumatismo. Toda a delicadeza é pouca. Manobras desorientadas e descontroladas provocam a laceração de partes moles e até mesmo perfurações da pele, o que transforma uma fratura fechada em aberta (exposta), de prognóstico muito pior.

Todo acidentado de lesão traumato-ortopédica necessita obrigatoriamente de atendimento médico especializado. O sofrimento do acidentado e sua cura dependem basicamente, da proteção correta do membro atingido, do transporte adequado do acidentado e do atendimento especializado imediato.



## Entorses e luxações

São lesões dos ligamentos das articulações, onde estes esticam além de sua amplitude normal, rompendo-se. Quando ocorre entorse há uma distensão dos ligamentos, mas não há o deslocamento completo dos ossos da articulação.

### Primeiros socorros

- Aplicar gelo ou compressas frias durante as primeiras 24 horas. Após este tempo aplicar compressas mornas
- Imobilizar o local como nas fraturas. A imobilização deverá ser feita na posição que for mais cômoda para o acidentado.



## Luxações

São lesões em que a extremidade de um dos ossos que compõem uma articulação é deslocada de seu lugar.

### **Primeiros socorros**

- O tratamento de uma luxação (redução) é atividade exclusiva de pessoal especializado em atendimento a emergências traumato-ortopédicas. Os primeiros socorros limitam-se à aplicação de bolsa de gelo ou compressas frias no local afetado e à imobilização da articulação, preparando o acidentado para o transporte



## Fraturas

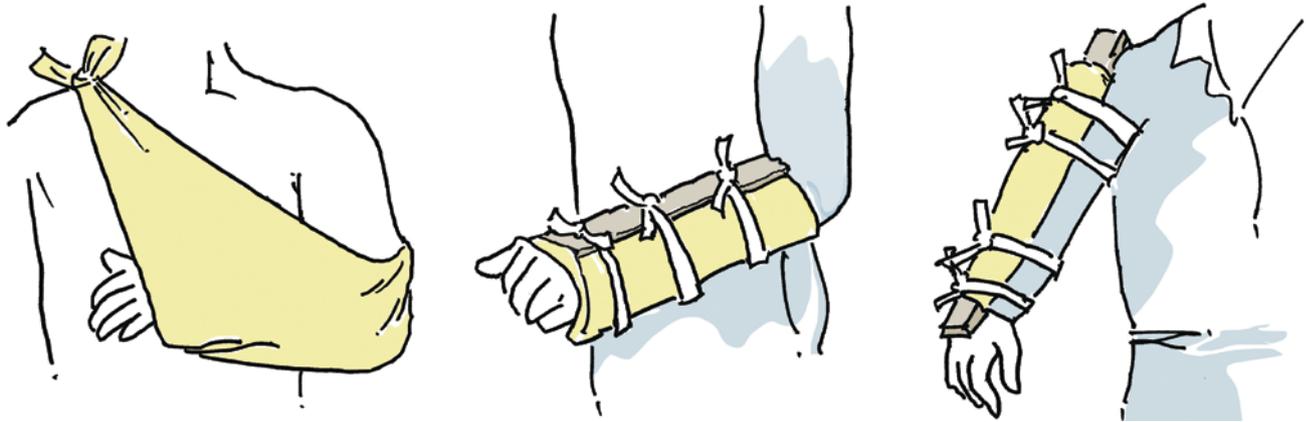
Fraturas são uma interrupção na continuidade do osso. Constituem uma emergência traumatológica que requer boa orientação de atendimento, calma e tranquilidade por parte de quem for socorrer e transporte adequado.

### Primeiros socorros

- Controlar eventual hemorragia e cuidar de qualquer ferimento, com curativo, antes de proceder à imobilização do membro afetado
- Imobilizar o membro, procurando colocá-lo na posição que for menos dolorosa para o acidentado, o mais naturalmente possível. É importante salientar que imobilizar significa tirar os movimentos das juntas acima e abaixo da lesão
- Trabalhar com muita delicadeza e cuidado. Toda atenção é pouca; os menores erros podem gerar sequelas irreversíveis
- Usar talas, caso seja necessário. As talas irão auxiliar na sustentação do membro atingido
- As talas têm que ser de tamanho suficiente para ultrapassar as articulações acima e abaixo da fratura

## Fraturas

- Para improvisar uma tala pode-se usar qualquer material rígido ou semirrígido como tábua, madeira, papelão, revista enrolada ou jornal grosso dobrado
- O membro atingido deve ser acolchoado com panos limpos, camadas de algodão ou gaze, procurando sempre localizar os pontos de depressão e desconforto
- Prender as talas com ataduras ou tiras de pano, apertá-las o suficiente para imobilizar a área, com o devido cuidado para não provocar insuficiência circulatória
- Fixar em pelo menos quatro pontos: acima e abaixo das articulações se acima e abaixo da fratura



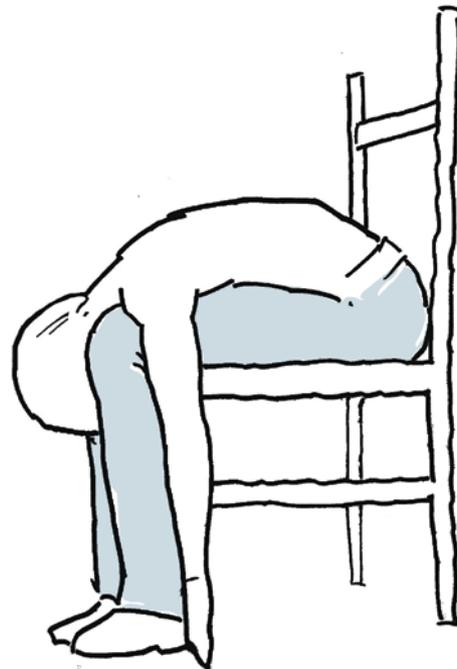


## Desmaio

É a perda súbita, temporária e repentina da consciência, devido à diminuição de sangue e oxigênio no cérebro.

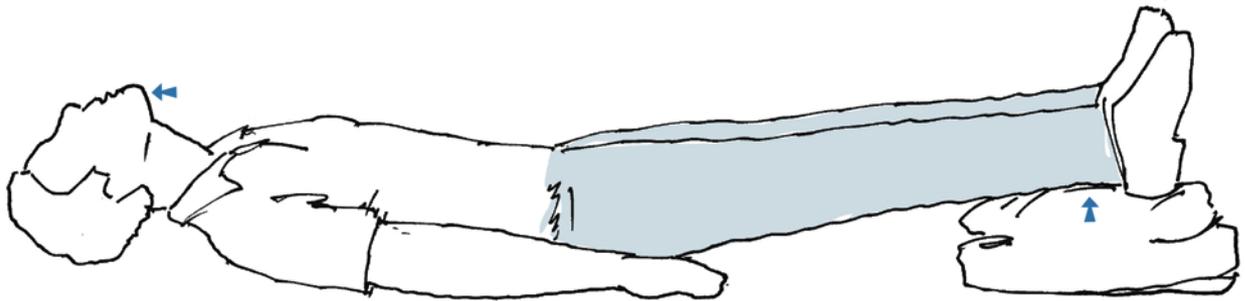
### Primeiros socorros

- Se a pessoa apenas começou a desfalecer:
  - Sentá-la em uma cadeira, ou outro local semelhante (não deitar o acidentado de forma alguma)
  - Curvá-la para frente
  - Baixar a cabeça do acidentado, colocando-a entre as pernas e pressionar a cabeça para baixo
  - Manter a cabeça mais baixa que os joelhos
  - Fazê-la respirar profundamente, até que passe o mal-estar



## Desmaio

- Havendo o desmaio:
  - Manter o acidentado deitado, colocando sua cabeça e ombros em posição mais baixa em relação ao resto do corpo
  - Afrouxar a sua roupa
  - Manter o ambiente arejado
  - Se houver vômito, lateralizar-lhe a cabeça, para evitar sufocamento
  - Depois que o acidentado se recuperar, pode ser dado a ela café, chá ou mesmo água com açúcar
  - Não se deve dar jamais bebida alcoólica





## Convulsão

É uma contração violenta ou série de contrações dos músculos voluntários, com ou sem perda de consciência.

### Principais causas que podem levar a convulsão:

- Febre muito alta, devido a processos inflamatórios e infecciosos
- Hipoglicemia
- Traumatismo na cabeça
- Intoxicações por gases, álcool, drogas alucinatórias, insulina, dentre outros agentes
- Epilepsia clássica

### Primeiros socorros

- Tentar evitar que a vítima caia desamparadamente, cuidando para que a cabeça não sofra traumatismo e procurando deitá-la no chão com cuidado, acomodando-a
- Retirar da boca próteses dentárias móveis (pontes, dentaduras) e eventuais detritos (utilizando um pano para remover sem escorregar)
- Remover qualquer objeto com que a vítima possa se machucar e afastá-la de locais e ambientes potencialmente perigosos, como escadas, portas de vidro, janelas, fogo, eletricidade e máquinas em funcionamento
- Não interferir nos movimentos convulsivos, mas assegurar-se que a vítima não está se machucando
- Afrouxar as roupas da vítima no pescoço e cintura

## Convulsão

- Virar o rosto da vítima para o lado, evitando assim a asfixia por vômitos ou secreções
- Não colocar nenhum objeto rígido entre os dentes da vítima
- Tentar introduzir um pano ou lenço enrolado entre os dentes para evitar mordedura da língua
- Não jogar água fria no rosto da vítima
- Quando passar a convulsão, manter a vítima deitada até que ela tenha plena consciência e auto controle
- Se a pessoa demonstrar vontade de dormir, deve-se ajudar a tornar isso possível

No caso de se propiciar meios para que a vítima durma, mesmo que seja no chão, no local de trabalho, a melhor posição para mantê-la é deitada na “posição lateral de segurança”.

Em qualquer caso de ataque convulsivo, a vítima deve ser encaminhada ao atendimento hospitalar independente da vontade dela.



# 5

## Situações de perigo



### Mordeduras de animais

#### Primeiros socorros

Os primeiros socorros em vítimas de mordedura de animais devem ser feitos de acordo com o tempo decorrido após o acidente. Antes de oito horas, a vítima apresenta lesões necessitando hemostasia (estancar o sangramento), limpeza, atendimentos médicos e profilaxia. Após decorrido oito horas, normalmente surgem complicações infecciosas, além do tratamento. A ferida deve ser bem lavada com água e sabão, deixando-se que a água escorra por alguns minutos sobre o ferimento. O sabão deve ser **totalmente removido após a lavagem**. Irrigar abundantemente com soro fisiológico a 0,9%. Imobilização do membro afetado com elevação do



#### Antes de entrar na casa do cliente:

- Pergunte se existe algum animal de estimação
- Sempre que possível peça para prender o animal, isso evita o ataque e que ele fuja

## Mordeduras de animais

mesmo. A conduta correta nos casos de mordidas de animais é encaminhar a vítima para um serviço de saúde para receber a orientação específica. Deve-se avaliar: a espécie animal envolvida, as circunstâncias da mordida, o status imunológico do animal e o histórico de zoonoses, principalmente raiva, na região. Entre as vítimas que são socorridas nas primeiras oito horas, frequentemente não há risco de infecção, desde que o atendimento inicial seja adequado.



## Acidentes com animais peçonhentos e venenosos

Em sua diversidade geográfica, o Brasil é um país rico em flora e fauna. São florestas, rios, montanhas, semi-áridos e litoral, habitados por inúmeras espécies de animais, que variam de acordo com a localização geográfica ou que ocorrem indiscriminadamente em quase todas as regiões do território nacional. Muitas espécies de animais que povoam a flora brasileira são dotadas de mecanismos de defesa que têm peçonhas ou venenos. Entre estes se destacam, pela frequência de acidentes que causam, os insetos, escorpiões, aranhas e cobras.



## Primeiros socorros para picadas de insetos (abelhas e vespas)

Não existe tratamento específico de primeiros socorros que seja eficaz no caso de picadas de insetos. Após observação do estado geral de uma vítima de picada de inseto, proceder da seguinte maneira:

- Mantenha a calma
- Instituir imediatamente o suporte básico à vida, observando os sinais e funções vitais
- No caso de múltiplas picadas de abelhas ou vespas, levar o acidentado rapidamente ao hospital, juntamente com uma amostra dos insetos que provocaram o acidente
- Abelhas deixam o ferrão e o saco de veneno no local da picada
- Se houver suspeita de picada de abelha, retirar cuidadosamente o ferrão e o saco de veneno da pele. Não usar pinça, pois provocam a compressão dos reservatórios de veneno, o que resulta na inoculação do veneno ainda existente no ferrão. A melhor técnica é a raspagem do local com uma lâmina limpa, até que o ferrão se solte sozinho. Após a remoção o local deve ser lavado com água e sabão, para prevenir a ocorrência de infecção secundária
- Aplicar bolsa de gelo para controlar a dor
- Nos acidentes com lagartas recomenda-se a lavagem na região atingida com água fria, aplicação de compressas frias, elevação do membro acometido e encaminhar para atendimento médico os indivíduos que apresentam ardor intenso
- Não dê bebidas alcoólicas à vítima
- Nos casos de dores intensas, encaminhar a vítima para atendimento especializado

## Primeiros socorros para picadas de insetos (abelhas e vespas)

- Remover com a maior urgência para atendimento especializado, em caso de reação de hipersensibilidade
- Não pegue o animal agressor com a mão
- Se possível levar o animal para identificação

A remoção das colônias de abelhas e vespas situadas em lugares públicos ou residências deve ser efetuada por profissionais capacitados e equipados.

- Evite aproximar-se de colmeias de abelhas
- Evitar a aproximação dos ninhos quando as vespas estiverem em intensa atividade, cujo pico é atingido geralmente entre 10 e 12 horas
- Evitar aproximar o rosto de determinados ninhos de vespas, pois algumas esguicham o veneno, podendo provocar sérias reações nos olhos
- Evitar caminhar e correr na rota de voo percorrida pelas vespas e abelhas. Ter cuidado ao entrar em local que possa abrigar colmeia





## Escorpiões

Tal como ocorre com as serpentes, o maior número de acidentes surge nos meses de calor, diminuindo muito no inverno.

Os braços e pernas são os locais mais acometidos (70% dos casos).

O gênero *Tityus* ( Escorpião Amarelo) é o que tem maior importância no Brasil. Estes tipos de escorpiões têm na maioria de 6 a 7 cm de tamanho. Frequentemente escondem-se em lugares sombrios e frescos, sob madeiras, pedras, cascas de árvores, tijolos, folhas, telhas etc., junto a domicílios e principalmente **em galerias subterrâneas**. Picam ao serem molestados.

Escorpiões	Nomes populares	Corpo/coloração	Toxicidade
• <i>Tityus serralatus</i>	• Escorpião amarelo	• Tronco amarelo-escuro, com manchas escuras ventrais	• Acidentes graves
• <i>Tityus bahiensis</i>	• Escorpião marrom	• Tronco marrom-escuro, patas manchadas	• Acidentes graves
• <i>Bothriurus bonariensis</i>	• Escorpião preto	• Preto	• Baixa toxicidade

# Escorpiões

## Primeiros socorros

- Lavar a região atingida com água
- Colocar saco com gelo ou compressa de água gelada sobre o local da ferroadada para auxiliar no alívio da dor
- Toda atenção deverá ser dada para o caso de desenvolvimento de reações sistêmicas, ou de ferroadadas por Escorpião Amarelo.
- Remoção imediata para atendimento médico
- Não pegue o animal agressor com a mão
- Se possível levar o animal para identificação



# 6

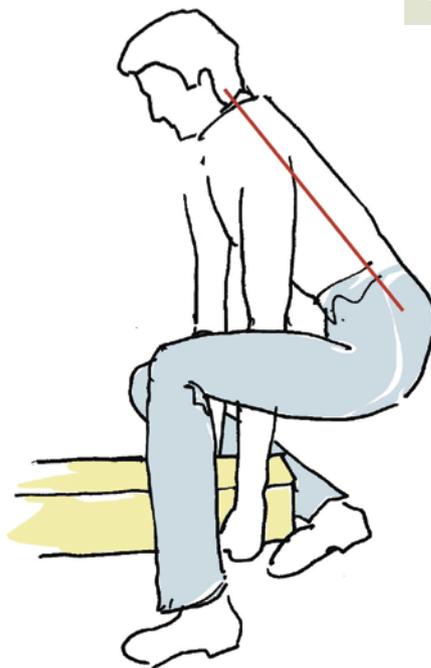
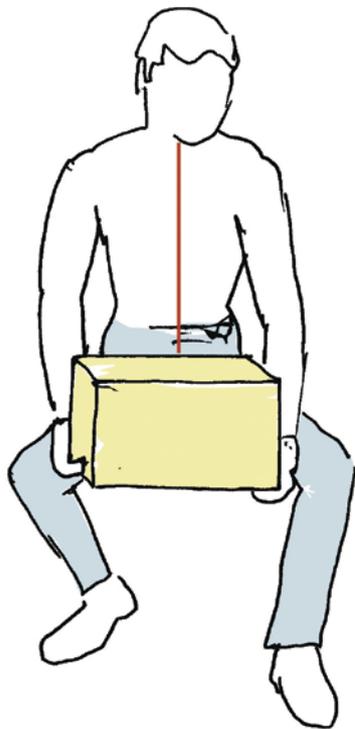
## Ergonomia no trabalho

A postura pode ser considerada como a posição relativa dos vários elementos do corpo de um indivíduo em relação ao tipo de atividade que desenvolve.

No caso dos trabalhadores, as posturas adotadas no desenrolar das tarefas (especialmente aquelas que envolvem a retirada e transporte das escadas ou outros equipamentos pesados próximos ao chão) podem causar problemas de coluna e outras articulações do corpo. Isto acontece porque, na maioria dos casos, quando do levantamento e transporte, os trabalhadores mantêm as pernas sem apoios e frequentemente “dobram” a coluna vertebral.

Pode ainda ocorrer outra situação ou movimento perigoso. A rotação excessiva do tronco, quando da movimentação, levantamento ou abaixamento da carga.

Dica: antes de começar as tarefas diárias, procure alongar braços e pernas e evite fazer movimentos bruscos nas primeiras horas da manhã



**Nunca eleve peso acima de 20 kg sem ajuda.**

**Isso pode trazer prejuízos para várias articulações do seu corpo, inclusive coluna.**

**Cuidados com as situações em que seu joelho sofre com o peso excessivo e postura mantidas por muito tempo (ajoelhado e agachado para atingir locais de difícil acesso).**

As escadas apoiadas sobre o capô do carro de serviço, devem ser retiradas de preferência com ajuda de um companheiro. Se não for possível, preste atenção para seguintes dicas:

- Retire a escada com cuidado
- Apoie bem as pernas sobre o piso seco
- Nunca pegue a escada sem suficiente apoio
- Nunca retire a escada com as pernas dobradas ou em desnível com o solo
- Ao elevar escada ao poste, procure fazer força com os dois braços



**Procure dar preferência para carros de apoio para transportar cargas. Nunca tente mover cargas muito pesadas sem ajuda.**

**Cuidado com sua caixa de ferramentas, não deixe que fique muito pesada. Se necessário, divida as ferramentas em duas caixas; evite sobrecarregar apenas um braço.**

# Final da jornada de trabalho

Bom, é o final de mais uma jornada de trabalho. É hora de voltar para casa e antes de tudo, você deve pensar em retornar para a sua família em segurança. Para que isso seja possível, deve atentar para o trajeto de volta, pois você está cansado, com sua atenção diminuída. Então, preste atenção para as seguintes recomendações:

- Evite bebidas alcoólicas após o trabalho
- Fique tranquilo no trânsito, não tenha pressa.  
Lembre-se: você está retornando para sua família



## Higiene após o trabalho

Durante o trabalho, você está sujeito a diversas situações e ambientes, com sujeiras de todos os tipos, que você leva para casa em sua roupa de trabalho e no corpo, principalmente braços e mãos. Uma higiene adequada quando você chega em casa é fundamental para proteger sua família e evitar doenças.

## Higiene após o trabalho

### Dicas:

- Ao chegar em casa, lave bem as mãos antes de tocar nos seus familiares
- Não misture suas roupas sujas de trabalho com as roupas de sua família
- Tome banho antes de conviver com sua família
- Observe bem seu corpo, procurando algum ferimento
- Corte bem suas unhas e remova toda sujeira embaixo dela



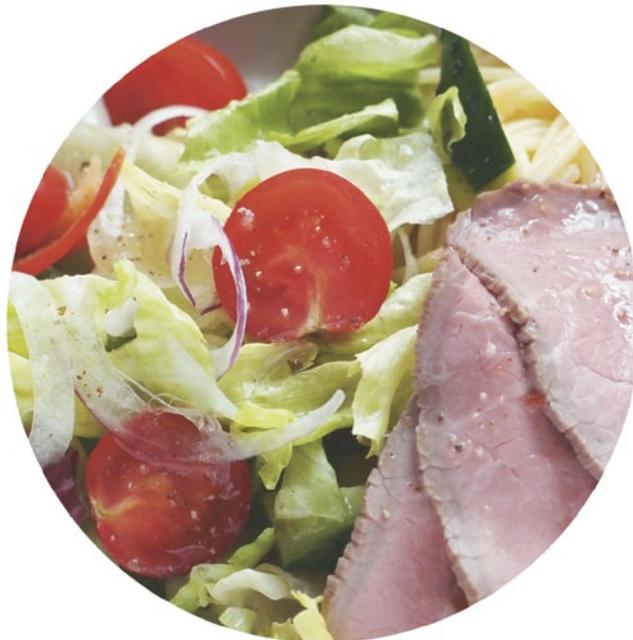


## Alimentação

Ter uma boa alimentação é sinônimo de vida saudável.

Muitos componentes da alimentação dos brasileiros são associados ao desenvolvimento de doenças, como o câncer, problemas cardíacos, obesidade e diabetes. Os alimentos ricos em gorduras, como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presuntos, salsichas, linguiças, mortadelas, entre outros, devem ser ingeridos com moderação.

O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de doenças. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa, a temperaturas muito elevadas, por exemplo, podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago. Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, ensopados, guisados, cozidos ou assados.



## Alimentação

A adoção de uma alimentação saudável previne o surgimento de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida. Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm vitaminas, fibras e outros compostos, que auxiliam as defesas naturais do corpo e devem ser ingeridos com frequência.

As fibras, apesar de não serem digeridas pelo organismo, ajudam a regularizar o funcionamento do intestino, reduzindo o tempo de contato de substâncias nocivas com a parede do intestino grosso.

A ingestão de vitaminas em comprimidos não substitui uma boa alimentação.

Os nutrientes protetores só funcionam quando consumidos por meio dos alimentos. O uso de vitaminas e outros nutrientes isolados, na forma de suplementos, não é recomendável para prevenção do câncer.

Os bons hábitos alimentares vão funcionar como fator protetor se forem adotados ao longo da vida. Nesse aspecto, devem ser valorizados e incentivados antigos hábitos alimentares do brasileiro, como o consumo de arroz com feijão, além das misturas.



## Sono

Passamos cerca de um terço de nossa vida dormindo. Dormir bem é essencial para manter-se saudável, melhorar a qualidade de vida e até aumentar a longevidade. Nosso desempenho físico e mental está diretamente ligado a uma boa noite de sono. O efeito de uma madrugada em claro é semelhante ao de uma embriaguez leve: a coordenação motora é prejudicada e a capacidade de raciocínio fica comprometida. Sem o merecido descanso, o organismo deixa de cumprir uma série de tarefas importantíssimas.

### **Dicas para um sono reparador;**

- Comidas leves à noite
- Não faça exercícios próximo ao horário de deitar
- Durma sempre em sua cama, evite dormir no sofá vendo TV
- Procure apagar todas as luzes
- Não beba muita água antes de dormir

# 8

## Perguntas sobre o Manual

Ao respondê-las você estará reforçando os conhecimentos sobre saúde e segurança no trabalho.

### **1 - A higiene pessoal antes de iniciar o dia de trabalho é importante pois:**

A ( ) Ajuda a manter nossa saúde

B ( ) Parecemos mais bonitos

### **2 - Higiene das mãos deve ser um cuidado especial pois:**

A ( ) É a parte do corpo mais visível

B ( ) Pode ser veículo de contaminação

### **3 - Como boas opções de café da manhã temos:**

A ( ) Frutas, pão integral e requeijão

B ( ) Carnes gordurosas e bacon

## Perguntas sobre o Manual

### **4 - A inspeção do veículo antes de iniciar o trabalho deve dar preferência à:**

- A ( ) Calibragem dos pneus, combustível, luzes, limpadores de para-brisas etc.
- B ( ) Pintura do veículo

### **5 - Quando estamos no volante devemos:**

- A ( ) Falar no celular sempre que necessário
- B ( ) Respeitar as leis de trânsito

### **6 - Ao sair da empresa para atender o cliente devemos:**

- A ( ) Fazer um check-list das ferramentas e equipamentos necessários para o trabalho
- B ( ) Termos o máximo de pressa para chegarmos ao nosso destino

### **7 - O uso do equipamento individual deve se restringir à:**

- A ( ) Fazer uso sempre que estiver trabalhando
- B ( ) Usar somente quando lembrar

### **8 - Em trabalhos externos devemos fazer uso de:**

- A ( ) Protetor solar
- B ( ) Chapéu de aba larga

### **9 - Ao necessitar do uso da escada para o trabalho em poste deve-se:**

- A ( ) Apoiá-la em qualquer lugar
- B ( ) Estar atento a pisos escorregadio e/ou desnível

## Perguntas sobre o Manual

### **10 - Para trabalhar em altura é necessário:**

- A ( ) Gostar de altura
- B ( ) Acima de 2 metros, é necessário o uso de cinturão de paraquedista

### **11 - Em caso de acidente com relativa gravidade devemos:**

- A ( ) Resolver tudo sozinho
- B ( ) Ainda que se inicie os primeiros socorros, devemos contatar o SAMU, através do telefone 192

### **12 - No caso de acidente, os primeiros socorros devem ser realizados por pessoas que:**

- A ( ) Não entrem em pânico e possam desta maneira organizar o atendimento
- B ( ) Desmaiam quando em contato com sangue

### **13 - Para o transporte de um acidentado devemos:**

- A ( ) Contar sempre que possível com a ajuda de outras pessoas
- B ( ) Arrastar a vítima, sem a ajuda de outra pessoa

## Perguntas sobre o Manual

**14 - Quando houver a necessidade de remover o acidentado do local deve-se ter o cuidado de:**

- A ( ) Puxá-lo sempre pelo pescoço
- B ( ) Evitar movimentos do pescoço, se possível imobilizá-lo

**15 - Com relação a corpos estranhos nos olhos, devemos em primeiro lugar:**

- A ( ) Procurar reconhecer o objeto e localizá-lo visualmente
- B ( ) Providenciar um colírio qualquer, para pingar nos olhos

**16 - Ao se deparar com um acidentado vítima de choque elétrico, devemos:**

- A ( ) Puxar a vítima pelo braço
- B ( ) Não tocar na vítima, até que ela esteja separada da corrente elétrica

**17 - No caso de queimadura por eletricidade devemos:**

- A ( ) Passar qualquer pomada imediatamente
- B ( ) Cobrir o local com curativo seco, de preferência estéril ou papel alumínio

**18 - No caso de desmaio devemos:**

- A ( ) Abanar o paciente e gritar seu nome
- B ( ) Mantê-lo deitado, colocando sua cabeça e ombros em posição mais baixa que o resto do corpo

## Perguntas sobre o Manual

### **19 - Com relação a animais de estimação, antes de entrar na casa do cliente:**

- A ( ) Pergunte o nome do animal
- B ( ) Sempre que possível peça para prender o animal

### **20 - No caso de mordida (picada) de escorpião, devemos em primeiro lugar:**

- A ( ) Lavar a região atingida com água, colocar um saco de gelo sobre o local para alívio da dor
- B ( ) Passar sempre uma pomada

### **21 - Com relação ao esforço físico no trabalho, devemos:**

- A ( ) Carregar todo o peso que for necessário nas costas
- B ( ) Nunca elevar peso acima de 20 kg, sem a ajuda de um companheiro de trabalho

### **22 - Ao chegar em casa, antes de qualquer coisa devemos:**

- A ( ) Pegar qualquer alimento que encontrar
- B ( ) Lavar bem as mãos, antes de tocar em alimentos ou em seus familiares

## Gabarito

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. A  | 12. A |
| 2. B  | 13. A |
| 3. A  | 14. B |
| 4. A  | 15. A |
| 5. B  | 16. B |
| 6. A  | 17. B |
| 7. A  | 18. B |
| 8. A  | 19. B |
| 9. B  | 20. A |
| 10. B | 21. B |
| 11. B | 22. B |

# Referência bibliográfica

- ABIQUIM. Manual para Atendimento de Emergências com Produtos Perigosos. Ed. Pró-Química, 269 p. 2002.
- Batista, R.S. et al Manual de Infectologia. São Paulo, Ed. Revinter, 980p. 2003.
- Brasil. Ministério da Saúde. Fundação Nacional de Saúde. Manual de Diagnóstico e Tratamento de Acidentes por Animais Peçonhentos. Brasília. Ed. MS, 304 p. 2001.
- Brasil. Ministério do Trabalho. Fundacentro. Curso para Engenheiros de Segurança do Trabalho. Vol. 6. São Paulo, Ed. Fundacentro, 1521p, 1981.
- Acidentes causados por animais peçonhentos. Urgências, ano 6, n 02, p. 21-24, 1998. Knobel, E. e col. Manual de Condutas no Paciente Grave. FARMASA, 1984. Lopez, Mario e col. Emergências Médicas. Ed. Guanabara Koogan. 1976.
- Manual de Diagnóstico e Tratamento de Acidentes Ofídicos. Ministério da Saúde, Secretaria Nacional de Ações Básicas de Saúde, Grupo de Trabalho para estabelecer normas e diretrizes para o tratamento de acidentes com animais ofídicos. Centro de Documentação do Ministério da Saúde. 1987.
- Manual para Monitores em Primeiros Socorros. PETROBRAS – Petróleo Brasileiro S.A.
- Manual de Primeiros Socorros nos Acidentes do Trabalho. Fundacentro. Ministério do Trabalho. São Paulo, Ed. Fundacentro, 100 p., 1981. Veronesi, R. Doenças Infeciosas e Parasitárias. Ed. Guanabara Koogan. 1985. Ziade, E. Atenção Médica e Primeiros Socorros, Tratamentos Padronizados. Instituto de Engenharia Nuclear, CNEN, R.J.
- Manual de treinamento curso básico segurança em instalações e serviços com eletricidade - NR 10 Fundacentro.
- Reis, Jorge Santos & Freitas, Roberto de Segurança em Eletricidade – 2ª Ed - São Paulo - Fundacentro, 1985 - 103p.
- Monticuco, Deogledes. Medidas de Proteção Coletiva Contra Quedas de Altura, Fundacentro, São Paulo, 1991.

---

**São Paulo, junho de 2013**

**Dr. Luiz Massad**

Médico do Trabalho

Perito Judicial

**Dr. Gilberto Grellet Ferreira**

Ergonomista

Gestor de Implantação Qualidade em Saúde e  
Segurança do Trabalho

## Protocolo - Manual de Segurança

Eu, .....

Declaro ter recebido o MANUAL DE SAÚDE E SEGURANÇA PARA TRABALHADORES EM SISTEMAS DE TELEVISÃO POR ASSINATURA E SERVIÇOS ESPECIAIS DE TELECOMUNICAÇÕES, com as informações necessárias por parte da CIPA ou SESMT para leitura e preenchimento das questões contidas nele.

Data: .....

Reg. do Empregado (RE) / Doc. Identificação (RG): .....

Assinatura do empregado: .....

Assinatura CIPA / SESMT: .....



## Protocolo - Manual de Segurança

Eu, .....

Declaro ter recebido o MANUAL DE SAÚDE E SEGURANÇA PARA TRABALHADORES EM SISTEMAS DE TELEVISÃO POR ASSINATURA E SERVIÇOS ESPECIAIS DE TELECOMUNICAÇÕES, com as informações necessárias por parte da CIPA ou SESMT para leitura e preenchimento das questões contidas nele.

Data: .....

Reg. do Empregado (RE) / Doc. Identificação (RG): .....

Assinatura do empregado: .....

Assinatura CIPA / SESMT: .....

**SINCA****B**  
Sindicato Nacional dos Trabalhadores em  
Sistemas de Televisão por Assinatura e  
Serviços Especiais de Telecomunicações



**seta**

Sindicato Nacional das Empresas Operadoras de Televisão  
por Assinatura e de Serviço de Acesso Condicionado