



O VERÃO DE 2019

Apesar do Verão de 2019 ter estado a fugir às perspectivas da maioria dos portugueses, uns de forma preocupada, caso daqueles que desejam que o tempo estival seja convidativo para a praia e dos que aí igualmente vêm perigar os seus negócios hoteleiros e de restauração, por diminuição de clientela, pouco motivada para frio e chuva à beira-mar, outros pelo contrário, regozijam por esta aliança divina entre o Governo e o Clima, que permite não pôr a nu, fragilidades, que certa e lamentavelmente seriam visíveis, se voltássemos a ter alterações atmosféricas, como as que se verificaram em 2018 e principalmente em 2017. No entanto, o Verão ainda não acabou e Agosto e Setembro poderão trazer um tempo mais convidativo para quem irá gozar umas merecidas e recuperantes férias, mas também preocupante para quem terá de combater possíveis fogos florestais.

Para aqueles transcrevemos um texto inserido na Newsletter do Instituto Ricardo Jorge.

“Com a temperatura a subir saiba como se prevenir

19-07-2019

[FacebookTwittergoogle_plus](#)

A exposição ao calor intenso pode produzir efeitos negativos na saúde, nomeadamente ao nível da desidratação. As crianças, os doentes crónicos, pessoas com 65 ou mais anos, portadores de doenças crónicas ou pessoas isoladas e em carência económica e social são particularmente vulneráveis. Saiba quais as medidas gerais de prevenção e as medidas específicas a adotar face ao aumento da temperatura ambiente.

Quando a temperatura ambiente é superior à da pele, o corpo, em vez de perder calor, ganha-o, por irradiação e por condução, sendo a transpiração a principal forma de arrefecimento do corpo. Nestas situações, a prioridade é manter-se bem hidratado, aumentando a ingestão de água ou de sumos de fruta natural sem açúcar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas. Deverá também manter-se afastado das fontes de calor, sempre que possível, procurando ambientes frescos e arejados ou climatizados e evitando a exposição direta ao sol.

Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta, e evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer no exterior são outras das recomendações que deverá ter em atenção para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso. Para mais informações, consulte a área dedicada aos **Efeitos do Calor na Saúde** no site da [Direção-Geral da Saúde \(DGS\)](#) ou, se persistirem dúvidas, ligue para o **Centro de Contacto SNS 24 (808 24 24 24)**.

O **Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge**, através do seu **Departamento de Epidemiologia**, tem ativo, desde o dia 1 de maio, o **Sistema de Monitorização e Vigilância ÍCARO**, um instrumento de observação no âmbito do qual se estuda o efeito de fatores climáticos na saúde humana. Este sistema, que começou a ser desenvolvido pelo **Instituto Ricardo Jorge** em 1999, em parceria com o **Instituto Português do Mar e da Atmosfera**, é ativado todos os anos, entre maio e setembro, emitindo diariamente um índice de alerta que é disponibilizado às autoridades de saúde.

O sistema **ÍCARO** tem permitido antecipar os efeitos de temperaturas extremas na mortalidade da população portuguesa, contribuindo decisivamente para a preparação que as autoridades de saúde promovem junto da população com o objetivo de a proteger e de minimizar os efeitos do calor na população mais vulnerável, em especial os idosos, as pessoas com doenças crónicas e as crianças. As situações de alerta, as medidas de contingência e a respetiva informação à população são disponibilizadas pela **DGS** e **Administrações Regionais de Saúde**.



Os “Fogos/Incêndios Florestais/Rurais”

Desde 1977, ano em que assumi o comando do **Corpo de Bombeiros Voluntários de Algueirão Mem-Martins**, até hoje, tenho assistido à procura de razões/culpadas, para ano pós ano, explicar o habitual e por vezes dramático rol de consequências anuais do flagelo dos incêndios atingindo o coberto florestal. Iniciámos pois, o que era verdade, com lastimosa falta de meios e equipamentos, sempre colmatada por um extraordinário voluntarismo e espírito de sacrifício dos Bombeiros. Posteriormente, encontrou-se uma desculpa na dificuldade de resposta dos Corpos de Bombeiros Voluntários, por assentarem a sua organização social em voluntários, uma falsa questão, já que muitos dos CBV, nos seus quadros, por vezes apresentam mais profissionais, do que verdadeiros voluntários. Mesmo assim, o Governo, onde pontuava o actual 1º Ministro, como **Ministro da Administração Interna**, de forma eficaz entregou cumulativamente a responsabilidades do combate, protecção e socorro à **GNR**, criando o **GIPS** e a um novo Corpo de Bombeiros Profissionais, a **FEB**. Em outros anos a responsabilidade recaiu no estado desordenado da floresta e bosques de Portugal e na perigosidade que aqueles representavam para burgos e aldeias, respondendo o Governo com medidas drásticas, por vezes irrealistas e tecnicamente discutíveis. Passámos, entretanto a apontar, actual e essencialmente, as responsabilidades para o **Clima!!**

Ora, o **JN** na sua edição de 21 de Junho entrevistou a **Doutora Helena Henriques**, Directora do **Centro de Geociências da Universidade de Coimbra**, que pelo interesse das suas declarações, agora são transcritas:

“A Terra está a ficar mais quente?”

Estamos no final de um período glacial e é normal haver um maior aquecimento. Mas não é nada de novo. Os fósseis e os registos geológicos mostram-nos que há 550 milhões de anos, por exemplo, também houve grandes mudanças climáticas. A Terra é um sistema complexo, dinâmico e o clima altera-se com frequência até por causa de ligeiríssimas mudanças de eixo de rotação da Terra e da movimentação das placas tectónicas.

É normal a subida da temperatura?

Sim e não provoca nenhum mal. Há 150 milhões de anos, a temperatura era mais alta 15 graus do que é atualmente. Há uma sobrevalorização a nível político, do estudo das alterações climáticas. Há coisas muito mais graves do que o aumento da temperatura, como as guerras, a questão dos refugiados e os oceanos cheios de lixo.

Esses problemas, tal como a falta de água, não se devem às mudanças no clima?

Devem-se a más políticas. É redutor dizer que o efeito de estufa, sozinho, aumenta a temperatura. Assim como a falta de água potável. A razão por que a água está a escassear tem a ver apenas com o uso irracional que fazemos dela.”

Assim, como se verifica no corrente ano, o **Clima** é causador de alterações atmosféricas, umas favoráveis para uns e desagradáveis para outros, mas que não podem ser responsáveis unicamente por épocas causadores de incêndios violentos e mortíferos. Mas a incapacidade de se realizarem reformas estruturais eficazes, de se desenvolver uma cúpula política séria e culta e de se criar uma gestão operacional objectiva são, de facto, as principais razões para o descalabro da resposta na protecção de pessoas e de bens.

Manuel Velloso

ASSISTÊNCIA AO ZOO LISBOA

Como vem sucedendo desde há 11 anos, a **ANAFS** voltou a ser convidada para guarnecer o Posto de Socorros do **Jardim Zoológico de Lisboa**, este ano pela 2ª vez, para prestar assistência a visitantes e trabalhadores daquele importante e emblemático espaço lúdico e cultural da Capital. Assim, em Domingos e Segundas-feiras dos meses de Julho e Agosto, dois elementos das Unidades Operacionais da ANAFS com formação técnica qualificada em socorrismo, comparecem entre as 10:00 e as 20:00 Horas para, em caso de eventual necessidade, acorrerem a qualquer emergência, cumprindo sempre as normas em vigor para o **SIEM** e as orientações em vigor em norma própria criada para o efeito (NEP 01/ASS/2019).

FORMAÇÃO

34º CURSO ELEMENTAR DE OPERAÇÕES DE SOCORRO

19 e 20 de Outubro de 2019 – (Nova Data) ISLA LEIRIA

12º CURSO ELEMENTAR DE GESTÃO DE CAMPOS DE DESLOCADOS

14 e 15 de Setembro de 2019 – BoOGra – Água Derramada – GRÂNDOLA

2º CURSO SBV-AHA (Instrução das Unidades Operacionais da ANAFS)

21 de Setembro de 2019 (Nova Data) – Sede Nacional da ANAFS (Sala de Formação CARLOS VELLOSO)

Informações:

anafsformacao@gmail.com

Tel. 917177676 – 216032115

www.anafs.org

Festas dos Foros de Salvaterra – Salvaterra de Magos

Como já vem sendo hábito, no âmbito de uma nova parceria, a Direcção da **Associação Humanitária dos Bombeiros de Salvaterra de Magos** solicitou à **ANAFS** o apoio de uma estrutura de intervenção sanitária de emergência a montar durante as “**Festas dos Foros de Salvaterra**” e que decorreram nos dias 12, 13 e 14 JUL 19 e onde se coadjuvou tecnicamente a missão do seu Corpo de Bombeiros nas festividades daquela Freguesia.

Assim, procedeu-se à montagem da estrutura da *Unidade de Saúde Básica-ANAFS DRC TEAM*, em local de perímetro reservado pela organização, com a utilização dos meios humanos, equipamentos e materiais, necessários para a persecução da acção, intervindo-se em **1ª I** em situação de emergência, realizando a triagem, socorro e eventual manutenção de vida de vítimas encaminhadas até à USB.

De referir que, em cada um dos dias de permanência, cada Unidade Operacional assumiu o encargo de guarnição, no 1º dia a DRC, a montagem e a assistência, no 2º dia a USAR a assistência e no 3º dia a EOC a desmontagem e a assistência, tendo sido destacados 14 elementos e 2 viaturas.



TRADI-LINK

PAPE FRANÇOIS



LE PAPE ANNONCE LE THÈME DES JOURNÉES MONDIALES DE LA JEUNESSE (JMJ) EN 2022.

Les Journées mondiales de la jeunesse de 2022 à Lisbonne auront pour thème « Marie se leva et partit avec empressement » (Luc 1, 39), a annoncé samedi 22 juin le pape François qui rencontrait les participants du Forum des jeunes organisé par le Dicastère pour les laïcs, la famille et la vie dans la continuité du Synode sur les jeunes de 2018.

Ce thème se situe aussi dans la suite de celui des JMJ de Panama placées sous le signe du « oui » de Marie lors de l'Annonciation. « Vous êtes l'aujourd'hui de Dieu, l'aujourd'hui de l'Église ! »

Une optique également soulignée par les thèmes des JMJ en diocèses qui seront célébrés aux Rameaux 2020 et 2021 : « Jeune homme, je te le dis, lève-toi » (Luc 7, 14) et « Lève-toi, je te destine à être témoin de ce que tu as vu » (Actes des Apôtres 26, 16).

« N'ignorez pas la voix de Dieu qui vous pousse à vous lever et à suivre les chemins qu'il a préparés pour vous. Comme Marie, et avec elle, soyez tous les jours des porteurs de sa joie et de son amour », a d'ailleurs exhorté le pape devant les jeunes participants du Forum des jeunes.



In Newsletter – Juillet-Août 2019

AJUDE A ANAFS A CUMPRIR OS SEUS OBJECTIVOS HUMANITÁRIOS, CONTRIBUINDO COM O SEU DONATIVO OU COM A SUA PRESTAÇÃO VOLUNTÁRIA E BENÉVOLA

IBAN: PT50 0036 0317 99100009891 36

www.anafs.org

A Segurança Alimentar e as Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerâncias



AUTORIDADE DE SEGURANÇA ALIMENTAR E ECONÓMICA
ÓRGÃO DE POLÍCIA CRIMINAL



In ASAEnews nº 117 - julho 2019

É cada vez maior o número de pessoas que têm intolerâncias e alergias a um determinado género alimentício (GA) ou seu constituinte, tendo-se verificado um aumento de 18% na última década, aumento esse que no caso das crianças foi de 50%, estimando-se que 8 em cada 100 crianças tenham intolerância ou alergia alimentar (Pádua et al., 2016). As alergias alimentares (AA) são uma reação adversa que constitui uma resposta do sistema imune a um dado alimento ou seu constituinte, enquanto as intolerâncias alimentares (IA) são reações adversas a um dado alimento ou seu constituinte que não são mediadas imunologicamente (Monte, 2015).

A reatividade a um dado alérgeno não é a mesma para todas as pessoas, sendo que pequenas quantidades de alérgeno podem resultar em reações alérgicas graves (Monte, 2015).

As AA e as IA podem resultar em sintomas como sejam perturbações respiratórias, digestivas, cardiovasculares, dermatológicas e neurológicas, os quais podem levar alguns minutos a manifestarem-se após a ingestão do género alimentício, sendo a anafilaxia (reação anafilática) a reação mais grave, a qual pode conduzir à morte no caso de não ser tratada de imediato (Pádua et al., 2016).

A forma de atuação é a prevenção da ingestão acidental de GA que causem AA ou IA, a qual só é possível ser feita mediante uma adequada prestação de informação ao longo da cadeia alimentar, por parte dos operadores das empresas do setor alimentar, a qual assegure que os consumidores possuem informação correta adequada relativa aos alérgenos que os GA que lhes são disponibilizados contêm ou podem conter. O Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011, de 25 de outubro, contém a listagem das substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, sendo que de acordo com a alínea c) do artigo 9.º do mesmo regulamento “a indicação de todos os ingredientes ou auxiliares tecnológicos enumerados no anexo II ou derivados de uma substância ou produto enumerados no anexo II que provoquem alergias ou intolerâncias, utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício e que continuem presentes no produto acabado, mesmo sob uma forma alterada” é uma menção de rotulagem obrigatória, inclusive no caso da venda à distância de GA (artigo 14.º do mesmo regulamento). Importa salientar que a contaminação cruzada de um GA sem alérgenos com outro que possa causar AA ou IA é uma das maiores fontes de alérgenos ocultos (Pádua et al., 2016), pelo que as empresas do setor alimentar têm que ter procedimentos adequados que assegurem que não ocorre contaminação cruzada ou que, se previrem essa possibilidade, prestam a devida informação sobre os alérgenos que os GA que produzem e/ou distribuem podem conter, sendo fundamental que todos os manipuladores de alimentos tenham formação adequada sobre esta matéria. A este respeito veja-se a Comunicação da Comissão de 13 de junho de 2017 (2017/C 428/01).

Assim, um GA que contenha ou possa conter substâncias ou produtos que podem causar AA ou IA e sobre o qual não seja disponibilizada a devida informação não é um alimento seguro. Este requisito tem sido particular atenção pela ASAE nos controlos oficiais que realiza às empresas do setor alimentar.

Referências bibliográficas:

Monte, H. M. C. (2015). Alergias e Intolerâncias Alimentares. Dissertação de Mestrado Integrado em Medicina. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. Universidade do Porto. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/81841/2/37590.pdf>. Acedido em: 08 de julho de 2019.

Pádua, I., Barros, R., Moreira, P., Moreira, A. (2016). *Alergia Alimentar na Restauração*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde Disponível em: <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1464873118AlergiaAlimentarnaRestaurac%CC%A7a%CC%83o.pdf>. Acedido em: 08 de julho de 2019.

Comunicação da Comissão de 13 de julho de 2017 (2017/C 428/01) relativa à prestação de informação sobre as substâncias ou os produtos que provocam alergias ou intolerâncias como enumerados no anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios.

Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Diretivas 87/250/CEE da Comissão, 90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) n.º 608/2004 da Comissão.

Grandes incêndios florestais

Um novo desafio para a Europa

IX Jornadas
NOVOS PARADIGMAS
DA PROTEÇÃO CIVIL

International Meeting on
Forest Fires in Europe

18 maio 2019 / May 18, 2019
Espinho - Matosinhos (Portugal)

O Professor Doutor Artur Costa e a sua equipa endereçaram a síntese e principais conclusões deste evento técnico, que poderão ser consultadas em <http://prociv2019.ulp.pt/> e que pelo seu interesse trancrevemos algumas:

*“A primeira conferência plenária, intitulada - **As Alterações Climáticas e os Incêndios Florestais na Europa/ Climate Change and Forest Fires in Europe**”, sendo orador **Luciano Lourenço**, Professor Catedrático do Departamento de Geografia e Turismo, Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra (Portugal).*

*O Professor **Luciano Lourenço** começou por afirmar que as mudanças climáticas têm origens mistas, naturais e resultantes da ação do homem. O orador refere que é nas causas antrópicas que se pode e deve incidir.*

A responsabilidade dos IF de 2017 foi atribuída às condições meteorológicas, mas para o orador, existem dúvidas se não houve mais responsáveis. Reafirma que o início de cada incêndio começa com uma ignição e pergunta quem despoleta essa ignição, pois o que está em causa é o que dá início ao incêndio.

Para o orador há muitos IF que não estão associados às alterações climáticas. Foi produzida muita legislação, mas o que verdadeiramente falta é intervir na estrutura base do socorro e na organização do território.

***Luciano Lourenço** critica a pouca atividade na realização das faixas de gestão de combustíveis para a prevenção das infraestruturas e vias de comunicação e menciona um ponto positivo com a plantação de pinheiro manso nos alinhamentos das linhas elétricas, mudando a espécie anteriormente existente. Contudo ainda há um grande trabalho por fazer para Portugal baixar o número de incêndios em relação aos parceiros europeus. Refere também que o número de ignições e a área ardida têm aumentado em Portugal, o que não se pode justificar com as mudanças climáticas porque, argumenta, outros países com as mesmas características de Portugal estão a evoluir em sentido contrário.*

Para concluir, o orador aponta como causas o desordenamento e o abandono das áreas rurais, principalmente no interior, e o imperativo de se reduzir o número de ignições.

*A segunda conferência plenária - **Desafios futuros para os Bombeiros / Future Challenges For Fire Fighters-**, por **Schnell Göran**, Chief Fire Officer, Ex-Chefe de Defesa Civil da OTAN (Suécia).*

O orador começou por se apresentar e anunciar que ia falar sobre as dificuldades dos bombeiros nos incêndios. Fez uma pergunta – Como podemos abordar estas situações? – e caracteriza o trabalho dos bombeiros como sendo muito exigente, tanto a nível físico como mental.

Exemplifica com o 11 de setembro de 2001, uma ocorrência que afetou o mundo inteiro; o cenário foi catastrófico e colocou na agenda política o problema da proteção civil. Reconhece de forma emocionada o trabalho dos bombeiros. Os bombeiros não contavam com aquele cenário: com a queda das torres, toda a estrutura de coordenação e comando ficou também destruída, o comando das operações ficou debaixo dos escombros, muitos bombeiros morreram e o socorro ficou descontrolado. Muitos operacionais ficaram muito afetados psicologicamente e fisicamente mas, mesmo assim, continuaram a socorrer as vítimas durante a ocorrência. Refere que era uma questão de sobrevivência, não se podiam ir abaixo, era um cenário de guerra. Para os bombeiros foi muito difícil, tiveram que se recompor e continuar a socorrer as vítimas. Com o 11 de setembro a sociedade civil aumentou o seu respeito pelos bombeiros.

O orador continua com outro acontecimento catastrófico, o tsunami de 2004, no Oceano Índico, referindo que foi mais uma surpresa para o mundo, que ninguém esperava. As equipas de socorro tiveram que trabalhar isoladamente, muitas vezes sem coordenação. Os bombeiros tiveram que fazer tarefas para as quais não estavam preparados, mas mesmo assim não baixaram os braços. Olhando para trás, regista que os desastres naturais afetam cada vez mais as populações, acrescentando novos exemplos, como o furacão Katrina, nos EUA e o recente ciclone que afetou Moçambique. Estas catástrofes não são marcantes só pela perda de vidas humanas, mas também pelas enormes consequências económicas e pelo teste que representam à capacidade de resposta a emergências num patamar global, diz.

Alerta para as consequências do aquecimento global, desde o aumento da poluição ao degelo dos glaciares e riscos para as populações das áreas costeiras face à previsível subida do nível das águas do mar. Alerta para a necessidade de uma grande mobilização que transcende o nível local ou dos países e se projeta para níveis internacionais. Diz que, com o aumento dos incêndios e de outros fenómenos adversos, caberá aos bombeiros lidar com as consequências e não com as causas e que tudo vai acontecer mais depressa do que esperamos. Teremos futuro? - pergunta.

Elenca ainda o fenómeno do terrorismo, cada vez mais mortífero, as alterações de ordem pública cada vez mais frequentes e violentas, o problema das centrais nucleares, com 33 acidentes nucleares nos últimos 67 anos, categorizados entre os níveis 5 e 7 numa escala de (0-7), os acidentes ferroviários e aéreos, mais uma vez os incêndios florestais, mais a natureza dos problemas com que os bombeiros têm que lidar na sua ação. Dá o exemplo da Suécia, onde 20% da população não nasceu no país e possui cultura e hábitos diferentes, acrescentando que os bombeiros terão que ter conhecimentos e formação para fazer o socorro a essas pessoas.

Deixa um repto: é necessária uma avaliação de risco global, é necessária formação a nível internacional e, cada vez mais, interação entre os meios de socorro dos vários países. Para o orador, as equipas de bombeiros têm que se preparar fisicamente e mentalmente, é necessário ter conhecimentos de inglês e ter literacia informática. O bombeiro do futuro tem um grande desafio pela frente. O bombeiro é o maior defensor da nossa sociedade. Termina, dizendo que é necessário que o poder político não deixe de apostar no socorro e na emergência”

RECORDANDO...

Iremos tentar, nas edições da **FLASH** e já a partir desta, apresentar uma pequena rúbrica, onde se possam recordar textos, notícias e episódios que representem a história das **Formações Sanitárias** e do Socorro de Emergência e que neste número, iniciaremos com uma Lição de Primeiro Socorro para Praças do **1º Grupo de Ambulâncias da CVP**, ministrada pelo *Ten-Med. José Costa Belo* e publicada no **Boletim Oficial da CVP de 1950**.

“Esta lição faz parte de um grupo de aulas sobre Primeiro-Socorro, levantamento e transporte de doentes e feridos, do Curso de Socorros de Urgência, destinado aos alistados nas Formações Sanitárias da Cruz Vermelha Portuguesa.

*Pretende-se, apenas, dar aos alunos uma visão de conjunto sobre os estados de “**shock**” e de perda de conhecimento, que todos os instrutores de Pronto-Socorro consideram de difícil apreensão por pessoas sem preparação médica. Em aulas subseqüentes recebem os alistados os conhecimentos complementares indispensáveis.*

Publica-se a lição, por se considerar inédita a forma de apresentar o assunto em língua portuguesa.

SHOCK

“Shock” é um estado de súbita depressão de origem nervosa, resultante de, e aparecendo depois de, todos os casos de acidente ou doença súbita.

O sistema circulatório sofre uma modificação, dando-se uma chamada de sangue aos órgãos internos. Em resultado desta concentração de sangue nos órgãos internos, que representa, afinal, uma defesa instintiva do organismo, a pele torna-se fria e a tensão arterial baixa.

O grau de “**shock**”, isto é, a sua gravidade, pode ser maior ou menor.

CAUSAS DE “SHOCK”

Para lembrança, as causas de “**shock**” podem agrupar-se assim:

I- Alterações de:

- AR - Desmaios - Asfixias (sufocados, estrangulados, afogados) - Gazes venenosos
- ALIMENTAÇÃO - Fome - Envenenamentos
- ÁGUA - Doenças - Venenos
- SANGUE - Anemias e Hemorragias

II- Alterações da Protecção (Pele): - Feridas

- Queimaduras
- Picadas de insectos
- Mordeduras de víboras
- Golpe de Calor
- Insolação
- Congelação

III- Alterações mentais - Neuroses e Psicoses

IV- Dôr

A prevenção e tratamento do “**shock**” fixam-se facilmente, se tivermos presentes os seus sintomas.

SINTOMAS DO “SHOCK”

Palidez da face e lábios

Pele fria (suores frios)

Baixa temperatura

Olhos mortiços e falta de forças

Pulso fraco e rápido

Respiração alterada ou apressada

Em resumo

Estes sintomas podem não se apresentar todos, faltando alguns. Pode haver perda de conhecimento em maior ou menor grau. Portanto, para tratar o “**shock**”:

- 1º - Elimina-se a causa do “**shock**”:
- Dominando as hemorragias
 - Aliviando a dôr
 - Dando conforto

2º - Deita-se a vítima de costas, com as pernas mais altas que a cabeça

Se vomita ou deita sangue pelo nariz ou boca, deve deitar-se de lado, devidamente amparada com almofadas, para não sufocar.

3º - Aquecer, moderadamente, depois de despir a roupa se estiver encharcada

É necessário cuidado na aplicação de botijas. Embrulhá-las, e vigiar para evitar queimaduras

4º - Dar líquidos, se pode engolir e não vomita, mas em doses moderadas

Não se dão líquidos se há traumatismo grave da cabeça, perda de conhecimento, ou ferida grave do abdómen.

O “**shock**” pode transformar-se em **perda de conhecimento**. No entanto é necessário saber que o “**shock**” **não é das causas mais frequentes das perdas de conhecimento**.



*

PRIMEIRO SOCORRO

Parar as hemorragias

Deitar, com os pés mais altos que a cabeça

Aquecer – Tirar a roupa que esteja molhada

Dar líquidos quentes se não houve hemorragia ou se já está dominada

Deitar

Repouso

Dar ar e desapertar colarinhos e cintos

Deitar e Aquecer/ Dar líquidos quentes/ Diminuir as dôres (cuidados e Morfina)

***Exercício Final da Recruta do 1º GA e das Alunas Enfermeiras da CVP – Meleças 1955**