

4LIFE: PRIMEIROS SOCORROS PELA VIDA

Pedro Paulo Dias Ribeiro - Graduação em Medicina pela Escola de Medicina Souza Marques. Especialização em Medicina Aeroespacial pela Universidade da Força Aérea. Professor de Semiologia Médica da Universidade do estado do Amazonas (UEA). Coordenador do curso de Medicina da Universidade do Estado do Amazonas (Biênio 2018-2019). E-mail: ppribeiro@uea.edu.br

Mariana Santana Macieira - Aluna de Graduação em Enfermagem na Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas (ESA/ UEA). E-mail: msm.enf18@uea.edu.br

RESUMO

Este artigo apresenta um relato sobre o desenvolvimento e resultados do projeto de extensão “4life – Primeiros Socorros Pela Vida”, que possui como um dos objetivos levar conhecimento de primeiros socorros para leigos, em especial crianças e jovens por toda Manaus. No artigo é relatado todos os acontecimentos do projeto no período de agosto/2019 a fevereiro/2020, no final são expostas ideias/melhorias para as próximas realizações.

Palavras-chave: Primeiros Socorros. Saúde. Projeto de extensão.

ABSTRACT

This article presents an account of the development and impact of the “4life - First Aid for Life” extension project, which has as one of its primary objectives to bring first aid knowledge to the general public, especially children and young adults in the city of Manaus, Amazonas. The article presents the project’s fieldwork in the period ranging from August / 2019 to February / 2020, and exposes ideas and possible improvements to be made for the next cycle of activities.

Key words: First Aid. Health. Extension Project.

INTRODUÇÃO

A importância de saber sobre primeiros socorros é indiscutível. Boa parte dos acidentes poderia ter outros finais, mas, infelizmente, muitos deles acabam terminando em machucados, hematomas, traumas ou, no pior cenário, a morte. Por esses motivos, é extremamente importante ter conhecimentos sobre primeiros socorros, a fim de evitar complicações futuras, diminuir o sofrimento/dor ou até mesmo impedir que o acidente ocorra.

Segundo (NOVAES & NOVAES, 1994), denomina-se Primeiros Socorros ao tratamento aplicado de imediato ao acidentado ou portador de mal súbito, antes da chegada do médico. Apesar de ser um assunto de extrema importância, pois mesmo que se tome todos os cuidados estamos sujeitos a nos depararmos com uma situação de emergência, o ensino de primeiros socorros no Brasil de forma geral ainda é deixado de lado. Entretanto, recentemente foi aprovada uma lei que torna obrigatória a capacitação em primeiros socorros para professores de escolas, públicas e privadas, e de ensino infantil e básico, de acordo com o Art. 1o da Lei nº 13.722, de 4 de outubro de 2018 (Brasil, 2018).

O objetivo do treinamento é possibilitar que os professores consigam agir em situações emergenciais de maneira rápida e efetiva. O nome da lei (Lei Lucas) foi uma homenagem para Lucas Begalli Zamora, de 10 anos, que morreu em setembro de 2017 ao se engasgar com um lanche durante um passeio escolar, acontecimento que poderia ter outro fim caso algum dos professores tivesse o conhecimento básico sobre primeiros socorros.

O projeto 4life foi criado com o intuito de levar conhecimento para todos os tipos de pessoas, com foco em crianças e jovens, pois acreditamos que quanto mais cedo eles possuem esse tipo de conhecimento, melhor para eles e para a sociedade em geral. Ao longo dos meses de agosto de 2019 à fevereiro de 2020, o 4life esteve presente em diversos ambientes: escolas, faculdade, ambientes externos, entre outros, para falar sobre primeiros socorros. Em cada apresentação nossa forma de passar conhecimentos tinha que ser diferente, visto que a abordagem para um adolescente é diferente do adulto e vice-versa, com o objetivo final de aumentar o interesse do público que, conseqüentemente, vão aprender e guardar mais informações.

Intencionamos, com este projeto, capacitar a população amazonense para que eles consigam prestar os primeiros socorros, neles e em outros, em situações que são bastante comuns no dia a dia (queimaduras, engasgo, choque elétrico, parada cardiorrespiratória,

etc.) e algumas mais específicas/comuns em áreas com uma boa presença de floresta (picada de cobra, aranha e insetos).

Um dos aspectos centrais do projeto 4life é ensinar para crianças e jovens procedimentos básicos em situações de emergência, principalmente situações comuns que podem ocorrer em casa e realizar grupos de capacitação em primeiros socorros para os funcionários da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), levando conhecimento para todos.

DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

No ano de 2019 o projeto fez várias ações, tanto internas (Escola Superior de Ciências da Saúde), quanto externas. Todo mês eram realizadas pelo menos 2 reuniões com todos os integrantes do projeto, onde eram realizadas palestras sobre os mais diversos temas de primeiros socorros, desde temas básicos (RCP, engasgo, desmaio) a temas mais complexos. Essas palestras eram apresentadas pelos componentes do projeto, que eram divididos em grupos, e era dado um tema para cada. Em muitas dessas palestras a equipe chamava um profissional no assunto para ministrar a apresentação. Médicos, enfermeiros e bombeiros foram alguns dos especialistas chamados.

A primeira ação do período foi uma Capacitação dos funcionários da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA) com os temas de engasgo, desmaio, convulsão, sangramento nasal, RCP e suicídio, realizada no dia 5 de agosto.

O dia 25 de agosto é o dia nacional da reanimação cardiopulmonar. Nessa data o 4life juntamente com alguns integrantes da liga universitária de medicina do exercício e do esporte (Lumesp), apresentaram na praia da Ponta Negra para a comunidade frequentadora do local, um treinamento em RCP para adultos e crianças e como manusear corretamente o desfibrilador automático externo (DEA). A apresentação ocorreu das 7h às 12h para todos os interessados dispostos a parar na nossa tenda.

Figura 1 – Integrantes do 4life e do Lumesp



Fonte - Acervo pessoal.

O III Simpósio de Atendimento Pré-Hospitalar ocorreu nos dias 18 e 19 de setembro de 2019, contando com a presença de profissionais médicos, enfermeiros, cirurgiões dentistas, etc. Os temas foram focados nos acidentes que são mais comuns de ocorrer como introdução a XABCDE do trauma, OVACE, desmaio e atendimento de afogados. Todos os assuntos foram passados de forma clara e objetiva, sempre com tempo para dúvidas e questionamentos. O simpósio contou com momentos mais lúdicos, como na palestra sobre animais peçonhentos, ministrado por Matheus Mafra, na qual ele levou espécimes de cobras, ou na palestra de Parada cardiorrespiratória, ministrada pelos bombeiros Felipe e Dhalton Jorge, na qual foi ensinado a como fazer uma reanimação cardiorrespiratória (RCP) da maneira correta, e foi ensinado como manter o ritmo certo com algumas músicas famosas e fáceis de se lembrar.

Figura 2 – Apresentação da palestra de animais peçonhentos e primeiros socorros



Fonte - Acervo pessoal.

Figura 3 – Momento final do primeiro dia de simpósio



Fonte - Acervo pessoal.

A prova de seleção para novos integrantes do 4life foi realizada dia 26 de setembro de 2019, com um total de 30 vagas que poderiam ser

preenchidas por alunos dos cursos de Medicina, Enfermagem e Odontologia das instituições de ensino superior localizadas na cidade de Manaus. No dia da prova de seleção, os candidatos que levassem materiais de higiene pessoal ganhariam 1 ponto na prova. Foram arrecadados, no total, mais de 100 itens, e esses foram doados para a Casa Miga Acolhimento LGBTQ+, projeto que acolhe membros da comunidade LGBTQ+ que são expulsos de casa.

Figura 4 – Entrega dos materiais arrecadados para uma das representantes da Casa Miga



Fonte - Acervo pessoal.

Figura 5 – Membros do 4life junto com APH nas escolas na gravação do clipe sobre reanimação cardíaca pulmonar



Fonte - Acervo pessoal.

A maternidade Ana Braga, no bairro de São Jorge, recebeu a visita de integrantes do 4life no dia 26 de outubro de 2019. Na visita, os membros fizeram uma apresentação para as mães que estavam presentes com o tema “segurança no aleitamento” em recém nascidos, focando o assunto principalmente em OVACE e convulsão. No final da palestra, foi aberta uma roda de conversa para tirar dúvidas e para as mães terem a oportunidade de trocarem experiências e dicas sobre maternidade entre elas. A ação foi alusão

ao outubro rosa e, no final da roda de conversa, foi entregue uma lembrança para cada mãe para se lembrarem da nossa visita.

Figura 6 – Voluntários do 4life que participaram da ação na maternidade Ana Braga



Fonte - Acervo pessoal.

A Presidência, juntamente com a equipe científica do 4life, no dia 19 de novembro de 2019, participaram e publicaram no VI Congresso de Medicina do Amazonas. No total, foram publicados 4 trabalhos do tipo relato de experiência, com alguns temas sendo primeiros socorros em escolas e abordagem de primeiros socorros em casos de tentativa de suicídio para funcionários de universidade.

Figura 7 – Presidente do 4life no centro da imagem e ao redor integrantes do projeto e atrás deles os 4 relatos de experiência publicados



Fonte - Acervo Pessoal

O 4life, juntamente com o HEMOAM, fizeram uma campanha de doação de sangue no estacionamento da ESA, no dia 10 de dezembro

de 2019, das 8h às 17h, com o objetivo de aumentar a quantidade de estoque de bolsas de sangue e promover a valorização da vida por meio da solidariedade da comunidade acadêmica. Mas antes da ação acontecer, no dia 28 de novembro de 2019, os integrantes tiveram a oportunidade de fazer uma visita técnica a fundação Hemoam, para saber como é feito a coleta e o armazenamento do sangue. O Concelho Regional de Fonoaudiologia, em parceria com o 4life, promoveu uma palestra sobre Primeiros Socorros básicos para profissionais e acadêmicos de fonoaudiologia, realizada também no dia 10 de dezembro de 2019.

Nossa última ação de 2019 ocorreu dia 14 de dezembro, novamente na maternidade Ana Braga, com o tema Segurança no Aleitamento Materno para os ALCONS 2 e 3 (mães de parto cesárea e normal), das 8h às 11h. Nossa primeira reunião depois do recesso foi dia 2 de março de 2020. Foram apresentados o cronograma do ano, atualizações sobre o projeto e atualização do PHTLS. A segunda reunião foi uma reunião científica: Entendendo os princípios da pesquisa, divisão dos grupos de revisão literária originários do PAIC.

RESULTADOS

O 4life vem crescendo e melhorando a cada ano. Já conseguimos melhorar muita coisa como: a abordagem com os participantes, os simpósios/palestras ficaram mais organizados, a quantidade de alunos de outras faculdades que ingressaram no projeto aumentou, mostrando que o trabalho de divulgação da mídia foi realizado com sucesso, aumentou também o número de pessoas interessadas em participar das reuniões abertas ao público e dos simpósios e expandiu o número de ações para prevenção e promoção de saúde.

Apesar de muita coisa ter melhorado, ainda pode melhorar mais. Uma sala na ESA para guardar nossos materiais como maca, colar cervical, folhetos, manequim de treinamento de RCP, listas de presenças seria ideal, já que boa parte desses materiais está espalhada pelos alunos que compõem a diretoria e se tivéssemos uma sala pra guardar esses equipamentos ficaria mais organizado e haveria menos riscos de acontecer imprevistos (perder algum material, esquecer de levar para algum evento, etc). As ações para capacitação em primeiros socorros para os funcionários e alunos da UEA podem aumentar, no momento conseguimos realizar a capacitação em uma unidade.

Uma maneira para expandir o projeto para que ele possa abranger mais pessoas é trazer temas mais variados e diferentes, como APH em saúde mental e pronto socorro na cena de crime, bem como mais temas e ações para as pessoas

que cursam odontologia. No terceiro simpósio trouxemos temas específicos na área e o resultado foi um número bem maior de graduandos em odontologia que fizeram a prova de seleção, e 2 deles entraram no projeto.

Uma ideia para divulgar mais sobre o projeto seria realizar aulas com alguns temas fáceis de serem apresentados, com uma duração curta, com certificado e gratuitas ou com um preço simbólico. Dessa maneira, mais pessoas iriam conhecer o 4life e, conseqüentemente, participariam dos nossos simpósios, minicursos, etc. Por fim, buscar ainda mais parcerias com empresas e instituições que demonstrem interesse em auxiliar o projeto. No ano de 2019 conseguimos mais de 3 parceiros que ajudaram em algumas de nossas ações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período de agosto/2019 a fevereiro/2020 foi um ano bastante importante e proveitoso para o projeto. Conseguimos fazer mais ações externas, mais patrocinadores, buscamos ter sempre profissionais capacitados para nos instruir, evoluímos em vários aspectos. Temos como objetivo melhorar cada vez mais, tentando incorporar cada ideia dos membros nas palestras, minicursos, entre outros, para que o 4life cresça e faça a diferença a cada ano, treinando os integrantes do projeto para atuarem como dispersores de informações e conhecimentos acerca dos primeiros socorros.

Infelizmente, devido a pandemia do Covid-19, boa parte do cronograma de 2020 que havíamos montado, não vai ser possível de realizar, visto que nesse ano o número de ações externas seria bem maior do que as reuniões internas. Mas disponibilizamos todo material das reuniões abertas para os componentes do projeto, mais materiais avulsos sobre primeiros socorros. No mês de abril estavam previstas 2 atividades externas: uma visita técnica e uma capacitação da FAB e APH para refugiados. Em maio, estava planejado o mini curso de imobilização, pronto socorro (PS) odontológico e, por fim, iríamos abordar o novo tema da APH em saúde mental. Por fim, no mês de junho, o projeto faria um simpósio sobre PS na cena de crime e uma palestra sobre prevenção de quedas de idosos, em razão do dia 24 de junho ser o dia da conscientização sobre a Prevenção de Quedas de Idosos, e por ser um problema bastante grave para eles.

REFERÊNCIAS

SENAC. DN. *Primeiros Socorros: como agir em situações de emergência*. 3. ed. Rev. atual. 4. Reimpr./José Márcio da Silva Silveira; Mercilda

Bartmann; Paulo Bruno. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2012.

SENADO. *Lei torna obrigatória a capacitação em primeiros socorros para professores*. Fonte: Agência Senado. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2018/10/05/lei-torna-obrigatoria-a-capacitacao-em-primeiros-socorros-para-professores>. Acesso em: 27 abr. 2020.

NOVAES, Jefferson da Silva; NOVAES, Geovanni da Silva. *Manual de Primeiros Socorros Para Educação Física*. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. 169 p.