

# FUTDOWN



## MANUAL DE MANEJOS DE ACIDENTES NO ESPORTE

Uma cartilha informativa com tudo  
que você precisa saber!

# SUMÁRIO

**1**

**CORTES E QUEDA**

*Pág. 03 e 04*

**2**

**TORÇÕES**

*Pág. 05*

**3**

**QUEIMADURAS TÉRMICAS**

*Pág. 06*

**4**

**ENGASGO**

*Pág. 07*

**5**

**PARADA  
CÁRDIORRESPIRATÓRIA**

*Pág. 08*

**6**

**REFERÊNCIAS**

*Pág. 09*

# CORTES

Estou diante  
de um corte.  
O que fazer?



1°

Lave a área afetada com água e sabão por um período de dois minutos.

2°

Em seguida, cubra a região com uma gaze limpa ou um curativo apropriado.

3°

Evite movimentos bruscos e mantenha a parte ferida em uma posição normal, sem o uso de tipóias ou dispositivos similares para apoio.

4°

Em casos de sangramentos mais graves, realizar compressa e levar o mais rápido possível ao pronto socorro, de preferência com o cartão vacinal da criança



# FERIMENTOS POR QUEDA

ATENÇÃO AOS SINAIS DE ALERTA:

## 1º RECOMENDAÇÃO:

Observar a área afetada. Em casos graves, levar imediatamente para o pronto-socorro.



Febre



Convulsão



Criança sonolenta

## 2º RECOMENDAÇÃO:

Em lesões na cabeça: se for uma lesão leve, aplique gelo na área. Observar a criança e estar atento a sinais de sono, convulsões, febre ou irritação excessiva busque atendimento médico imediatamente.

## 3º RECOMENDAÇÃO:

Em lesões no tórax e abdome: encaminhar imediatamente para o pronto-socorro para avaliar possíveis lesões internas.



## 4º RECOMENDAÇÃO:

No caso da criança desacordada, deverá estender e lateralizar a cabeça, para impedir aspiração no caso de vômito; observar se está respirando; e procurar atendimento médico imediatamente.

Em lesões nos membros: aplicar gelo na área nas primeiras 24 horas. Após, utilizar compressas mornas (essas orientações são para lesões sem cortes aparentes). Mantenha um olhar vigilante e, se notar qualquer piora, procurar atendimento médico imediatamente.

# TORÇÕES



O que é uma torção?  
Quais os sinais e sintomas?

## O QUE É:

Torção é quando se faz um movimento violento que causa estiramento ou ruptura dos ligamentos de uma articulação.

## A MAIS COMUM:

A torção de tornozelo geralmente é a mais comum. Isso pode fazer com que os ligamentos na parte de fora se estiquem ou rompam. Acontece com frequência em atletas durante os esportes.

## SINAIS E SINTOMAS:

Os sintomas comuns são: dor, inchaço, manchas roxas devido um sangramento interno, dificuldade de andar ou mover. Quanto pior for a lesão mais óbvio os sinais se tornam.

## O QUE FAZER:

Sempre procurar ajuda médica. Para avaliar o grau da lesão. Além disso é necessário:

- repouso
- aplicação de compressa de gelo no local
- elevação do membro afetado

Se eu estiver diante de uma torção, o que fazer?



# QUEIMADURAS TÉRMICAS



- Para aliviar a dor, umedeça a região queimada com compressas ou toalhas dobradas embebidas em água fria.
- Mãos e braços podem ser mergulhados na água, mas não coloque o acidentado sob o chuveiro frio.

O que fazer  
para aliviar  
a dor?

- Sacos de gelo não têm eficácia, podendo até grudar na pele.
- Após estes procedimentos, deixe a queimadura livre, sem nada por cima.
- Não use cremes, pasta de dente ou antissépticos.
- Se houver formação de bolhas, não mexa nelas.

O que NÃO  
devo fazer?

# ENGASGO



## O QUE FAZER?

- Em casos que a vítima esteja acordada, com as mãos no pescoço e assustada:
- Se posicione por trás e abrace ela com os braços ao redor da barriga (se for uma criança, ajoelhe-se primeiro).

- Uma das mãos permanece fechada sobre a chamada “boca do estômago”.
- A outra mão comprime a primeira, ao mesmo tempo em que empurra a “boca do estômago” para dentro e para cima, (como uma letra “J”), até que a vítima elimine o corpo estranho.

- Agora, caso a vítima esteja conseguindo transmitir som pela boca, somente acompanhe e peça para ela tossir até conseguir eliminar o objeto. Já em casos de silêncio, realize a manobra.



→ Sinal Universal do Engasgo

# PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA EM MAIORES DE 1 ANO E ADULTOS

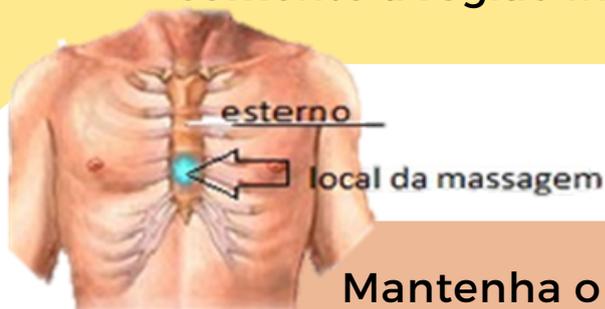


1º

Verificar se a criança responde; **se não tiver resposta**, seguir para a reanimação.  
Pedir que alguém busque assistência médica ou chame o resgate (SAMU - 192)

2º

Se o peito da criança estiver coberto, descubri-lo. Localizar no peito da criança (entre os mamilos), um osso largo (esterno) que une as costelas. Escorregue os dedos (para baixo) até achar o final desse osso meça dois dedos de largura, apoie somente a região inferior da palma da mão



3º

Mantenha o braço esticado e faça compressões contínuas sobre o tórax da criança até a chegada do Atendimento Médico de Urgência (SAMU).

Continue a reanimação até a ajuda chegar ou a criança reanimar

Você pode, a cada 2 minutos, verificar se o paciente voltou a responder ou se continua sem responder.

## **PRODUZIDO PELAS ACADÊMICAS DO 7º PERÍODO DA FACULDADE DE MEDICINA DE ITAJUBÁ**

- ANA CAROLINA DA SILVA ARRUDA;
- BÁRBARA PEREIRA DO AMARAL;
- FERNANDA DA SILVA DOMINGUES;
- FERNANDA LOPES VALÁRIO;
- LOREN CRISTINE DE SOUZA;
- MARIANA PIRES VIANA;
- MIRIAN HONORATA RODRIGUES DE FARIA;
- SOFIA VASCONCELOS CARNEIRO.

## **COM AUXÍLIO E ORIENTAÇÃO DO PROFESSOR DA FACULDADE DE MEDICINA DE ITAJUBÁ**

- RENATO AUGUSTO PASSOS;
- EMERSON RODRIGUES;
- DANIEL CHE BARBOSA PAIVA.

## **REFERÊNCIAS**

1- Melo, E. M. C.; Gomes, L. M. X.; Melo, M. C. B.; Ferreira, A.; Vasconcellos, M. C.; Medeiros, A. G. Cartilha informativa. Projeto Creche das Rosinhas. Departamento de Pediatria, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, 2011

2-SRPCBA 2023 Manual de Socorrismo I 1. [s.l: s.n.]. Disponível em<<https://www.prociv.azores.gov.pt/fotos/documentos/1679672956.pdf>>.

3- EUSTAQUIO, J. M. J. NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS NO FUTEBOL. Medicina do Esporte no Futebol: pesquisa e práticas contemporâneas, p. 13-28, 2021.

4- Rodrigues, Fábio Lucas e Waisberg, Gilberto. Entorse de tornozelo. Revista da Associação Médica Brasileira [online]. 2009, v. 55, n. 5 [Acessado 1 Novembro 2023], pp. 510-511. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-42302009000500008>>. Epub 17 Nov 2009. ISSN 1806-9282. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302009000500008>.