

☐☐ Capítulo 8 – Fraturas e Quedas

Quedas estão entre as principais causas de acidentes domésticos, escolares e de trabalho. Elas podem provocar **contusões, entorses, fraturas e traumatismos**, especialmente em crianças e idosos.

Este capítulo ensina **como reconhecer sinais de fratura, agir com segurança e evitar agravamentos** até a chegada do atendimento médico.

☐☐ Por que fraturas exigem cuidado imediato

Uma fratura ocorre quando há **quebra total ou parcial de um osso**. Movimentar incorretamente a área afetada pode causar:

- piora da lesão,
- danos a músculos, nervos e vasos,
- dor intensa,
- sangramentos internos.

☐☐ Em primeiros socorros, o objetivo **não é tratar a fratura**, mas **proteger e imobilizar**.

☐☐ Sinais e sintomas de fratura

- Dor intensa no local
 - Inchaço e deformidade visível
 - Dificuldade ou incapacidade de movimento
 - Sensação de estalo no momento da queda
 - Hematoma (mancha roxa)
 - Em fraturas expostas: osso visível ☐☐
-

☐ O que fazer em caso de fratura

1☐ Garanta a segurança

- Avalie o ambiente
 - Evite novas quedas ou riscos
-

2☐ Imobilize o local

- Mantenha o membro **na posição encontrada**
- Use talas improvisadas (madeira, revista, papelão)
- Prenda sem apertar excessivamente

A imobilização reduz dor e evita novos danos.

3☐ Aplique frio

- Use gelo envolto em pano
 - Aplicar por **15 a 20 minutos**
 - Ajuda a reduzir dor e inchaço
-

4☐ Observe a vítima

- Verifique circulação (cor e temperatura da pele)
 - Pergunte sobre dormência ou formigamento
-

☐ O que NÃO fazer

- Não tentar “colocar o osso no lugar”
- Não massagear o local
- Não movimentar a vítima sem necessidade
- Não oferecer alimentos ou bebidas

Essas atitudes podem agravar a lesão.

☐☐ Quando procurar atendimento médico imediatamente

- Suspeita de fratura
 - Dor intensa e persistente
 - Deformidade visível
 - Fratura exposta
 - Queda com trauma na cabeça, coluna ou quadril
 - Vítimas crianças, idosos ou gestantes
-

☐☐ Quedas: atenção especial

Se a pessoa caiu e NÃO consegue levantar:

- Não force a movimentação
- Mantenha-a aquecida
- Chame ajuda médica

Se houve batida na cabeça:

- Observe sonolência, vômitos ou confusão
 - Procure atendimento mesmo sem dor intensa
-

☐☐ Mensagem-chave do capítulo

- ☐☐ **Imobilizar corretamente é o melhor primeiro socorro em fraturas.**
- ☐☐ **Forçar movimento pode causar danos permanentes.**

Agir com calma e técnica em fraturas e quedas evita complicações e garante mais segurança até o atendimento profissional.

Revision #2

Created 2025-12-22 22:23:05 UTC by Admin

Updated 2025-12-23 00:11:19 UTC by Admin