

Primeiros Socorros e DEA

POR QUE ISSO IMPORTA

Ocorrem 10.000 paradas cardíacas em locais de trabalho nos EUA a cada ano (OSHA). Para cada minuto sem RCP ou desfibrilação, a sobrevivência cai 7-10%. Um DEA usado no primeiro minuto dá 90% de chance de sobrevivência — mas apenas 50% dos trabalhadores sabem onde o DEA está (AHA). OSHA 29 CFR 1910.151 exige primeiros socorros adequados quando não há instalações médicas próximas.

10.000

Paradas cardíacas no trabalho por ano nos EUA (OSHA)

7-10%

Sobrevivência cai por minuto sem RCP/DEA

90%

Sobrevivência com DEA usado no primeiro minuto

5 Regras de Primeiros Socorros e DEA

Todo trabalhador deve conhecer estes fundamentos para salvar vidas:

- 1 SAIBA ONDE ESTÁ O DEA**
Localize cada DEA no seu canteiro hoje. Se não sabe onde está, não poderá usá-lo a tempo.
- 2 LIGUE 192/SAMU PRIMEIRO**
Sempre ligue para emergência imediatamente — depois inicie RCP. Não atrase a ligação.
- 3 INICIE RCP — FORTE E RÁPIDO**
30 compressões, 2 ventilações. Pelo menos 5 cm de profundidade, 100-120 por minuto. Não pare.
- 4 USE O DEA — ELE GUIA VOCÊ**
Ligue-o, aplique as pás, siga as instruções de voz. O DEA não choca se não for necessário.
- 5 MANTENHA OS KITS COMPLETOS**
Verifique mensalmente — reponha itens usados ou vencidos. Luvas, ataduras e máscara de RCP.

Antes de Começar — Lista de Verificação

- Sabe onde está o DEA mais próximo?
- O DEA está carregado e pás dentro da validade?
- O kit de primeiros socorros está completo?
- Sabe como realizar RCP?
- Conhece o número de emergência e endereço do canteiro?
- Há pelo menos uma pessoa treinada em RCP no turno?

A Cadeia de Sobrevivência — Cada Elo Importa

- 1. Reconhecer e Ligar:** Reconheça a parada — sem resposta, sem pulso, sem respiração normal. Ligue 192/SAMU imediatamente.
 - 2. RCP Precoce:** Inicie compressões torácicas imediatamente. Forte (5 cm), rápido (100–120/min). Não pare.
 - 3. Desfibrilação:** Aplique o DEA assim que disponível. Siga as instruções de voz. Só choca se necessário.
 - 4. Chegada do SAMU:** Paramédicos profissionais assumem. Informe o que aconteceu, quando e o que você fez.
- Kit Básico:** Luvas, ataduras, gazes, máscara RCP, antisséptico, gel para queimadura, lavador ocular — verifique mensal.
- Leis do Bom Samaritano:** Leis protegem quem usa DEA de boa-fé. Nenhum processo registrado por uso de DEA.

Erros Comuns que Custam Vidas

- ✗ Não saber onde está o DEA — segundos contam e procurar os desperdiça
- ✗ Esperar o SAMU em vez de iniciar RCP — dano cerebral começa em 4-6 minutos
- ✗ Ter medo de usar o DEA — ele não choca quem não precisa
- ✗ Parar a RCP cedo demais — continue até o SAMU chegar ou a pessoa responder

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Caminhe hoje até o DEA mais próximo e memorize sua localização — pode precisar amanhã
- ✓ RCP imperfeita é melhor que nenhuma RCP — compressões imperfeitas salvam vidas
- ✓ DEAs são feitos para leigos — instruções de voz guiam cada passo
- ✓ Verifique o DEA mensalmente — bateria carregada e pás dentro da validade

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Consegue apontar o DEA mais próximo no canteiro agora?
2. Quando foi a última inspeção do nosso DEA?
3. Quem na equipe está treinado em RCP e primeiros socorros?
4. Conhece o endereço exato deste canteiro para ligar 192?
5. Sentiria-se confiante fazendo RCP se alguém desmaiasse hoje?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____

Supervisor: _____

Projeto: _____

Local: _____

Folha de presença anexada: [] Sim