



Kit de Primeiros Socorros – Algumas Sugestões

A lista abaixo pode ser montada para Kits simples de Nível Básico retirando itens ou Avançado acrescentando itens depende dos Objetivos da missão a cumprir.



Geral:

Manual de Primeiros Socorros e Bloco de Anotação;
Lista de Números de Telefones de Emergência na região;
Lista de Contatos (amigos, parentes, médico) para avisar em caso de emergências;
Cobertor de Emergência (*Survival Blanket*) não descartável;
Lanterna de Cabeça com Carregador ou bateria extra.

1-Material de EPI

Óculos de Segurança (proteção) lente incolor;
Máscara Cirúrgica Descartável branca;
Luva de Procedimento em Látex (colocada em cima da nitrílica de cor);
Luva Nitrílica Azul (colocada de baixo da luva látex);
Luva de Plástico transparente sem Látex;
Saco Branco para Contaminantes e Resíduos;
Saco Descartável Urina Vômito Emergencial;
Coletor Rígido para Perfurocortantes;
Protetor Auricular Auditivo Silicone Plug Anti Ruído.

2-Material de Instrumentos

Estetoscópio e Esfigmomanômetro;
Oxímetro de Pulso Portátil;
Lanterna de Pupila;
Termômetro Clínico Digital Infravermelho de Ouvido;
Termômetro Clínico Digital à prova d'água;
Tesoura Ponta Romba de Primeiros Socorros;
Tesoura Cirúrgica 15 cm Reta Romba;
Tesoura Cirúrgica Reta 15cm Fina;
Tesoura Mayo Stille 15 cm Reta;
Pinça Magil 15cm;
Pinça Kelly 14cm reta hemostática;
Pinça Kelly Curva 14cm;
Pinça Pean 14cm;
Pinça Clínica 13cm;
Pinça Anatômica Ponta Fina 16cm;
Pinça Anatômica Curva 14cm;
Pinça Adson com Dente 15cm.

3-Material para Curativos

Bandagem Triangular Tam M e G;
Compressa de Gaze Estéril 7,5 x 7,5cm 13 fios;
Campo Operatório 45cm x 50cm;
Fita Adesiva Crepe 18mm x 50m;
Bandagens Adesivas tipo Band-Aid em vários tamanhos;
Curativo Nexcare 3M para Bolhas;
Micropore Nexcare 3M 25mm x 4,5m;
Esparrapado Impermeável Nexcare 3M 25mm x 0,9m;
Esparrapado Hipoalérgico Impermeável Pré-cortado 5cm x 4,5m;
Soro Fisiológico Flaconetes 10ml;

Soro Fisiológico Frasco 100ml;
Seringa Descartável sem Agulha 5ml;
Escova para Limpeza com Clorhexidina 2% Riohex Scrub;
Aquasept Plus solução Anti-séptica - Spray 250ml.

4-Material para Fraturas

Instant Cold Pack (bolsa de gelo);
Atadura de Crepom de 10cm / 12cm / 15cm x 4,5m;
Bandagem/Atadura Elástica Flexível (Tipo Coflex) 10cm;
Jogo de Tala Moldável 4 tamanhos (verde-laranja-azul-roxo);
Jogo de Tala Moldável de Dedo 2 tamanhos;
Tala de Dedo de Metal Ajustável;
Tala Sam Splint Tala Moldável.

5-Material para Queimaduras

Gel para cuidados em Queimaduras Burnjel 80 ml;
Curativo estéril para Queimaduras WaterJel 10x10cm;
Curativo estéril para Queimaduras WaterJel 30x40 cm;
Curativo estéril para queimaduras WaterJel 20x45 cm.

6-Material para Hemorragias

Sutura Adesiva (*Steri-Strip*) 3M 6mm X 75mm;
Celox Pó 6g com Aplicador;
Celox Rapid Hemostatic Gauze;
H Bandage 4"x7.5" (*Standard Compression Dressing*);
H-Bandage 8"x10" (*Flat Fold Combat Compression Dressing*);
Emergency Trauma Dressing 6in e 4in (15cm e 10cm) Bandagem Elástica;
Bandagem Israelense de Emergência 10cm / 15cm / 30cm;
Quikclot Combat Gauze Z-fold Hemostatic;
Torniquete SWAT-T (Stretch, Wrap And Tuck);
Torniquete (combat application tourniquet CAT geração 7);
Torniquete (special operations forces tourniquet SOF-T).

7-Material para RCP

Pocket-Mask (Adulto/Criança);
Pocket-Mask (Bebê);
Pocket NuMask;
Bolsa Válvula Máscara Adulto e Pediatria;
Cânula Oronasal (*Guedel*) 7 tamanhos;
Nasopharyngeal Airway with Lubricant Atraumatic - 3 sizes;
Máscara Laríngea 6 tamanhos;
Desfibrilador Externo Automático DEA;
Bomba de Sucção (Aspirador) Portátil;
Bulb Syringe para sucção em bebês;
Kit RCP (toalha, tesoura, pocket-mask, gilete tipo prestobarba e luvas) para uso com o DEA.

8-Material de Oxigênio

Cilindro de O2 com 4.9L de AL ou 3.0L e/ou 1.0L depende da necessidade;
Manômetro com Fluxômetro embutido para cilindro de O2;
Adaptador com Rosca Interna para Manômetro de O2 (saída de mangueira);
Adaptador para Manômetro de O2 (2 saídas para atender 2 pacientes);
Mangueira (*cateter*) de Silicone 5mm com 2,10m para O2;
Máscara Adulta Não Re-inalação com Bolsa Reservatória *Non-Rebreather Mask*;
Máscara Pediátrica Não Re-inalação com Bolsa Reservatória *Non-Rebreather Mask*;

Cateter Cânula Nasal de Silicone para O2;
Pocket-Mask com entrada de O2 (*Oxygen Inlet*);
Demand Valve with 6-Foot Hose;
Manually Triggered Ventilator (MTV-100);
6' Green Hose for Demand Valve.

9-Material de APH

Colar Cervical regulável;
Prancha Longa em Polietileno com 3 tirantes;
Prancha Longa em Policarbonato Radiotransparente com 3 tirantes;
Imobilizador de Cabeça para Prancha Longa (head block);
Maca à Vácuo com Bolsa de Transporte;
Maca Scoop com 3 tirantes com Imobilizadores de Cabeça em espuma;
Lona Transfer (Lona de Transferência Tam. G 190x85cm);
Prancha Curta Curva em Compensado Naval para RMCV;
Mini Corta Cinto com Quebra Vidro;
Cortador de Anel;
Cinta Sam Sling para Trauma de Pelve.

10-Itens Diversos

Abaixador de Língua Agaplastic Individual;
Apito de Emergência (*Camping Survivor*) Prata Azteq;
Antiseptic towelettes;
PVP Betadine® swabstick;
Tincture of Benzoin
Luz química (*Cyalume*);
Heatsheet Blanket, 56" x 84" (manta térmica aluminizada);
Kit Medidor de Glicemia com tiras, lancetas, caneta e aparelho;
Canivete dobrável multiuso;
Protetor Solar e Repelente;
Pomada de Própolis;
Travesseiro Inflável Camping;
Isolante Térmico de Espuma 210g. com 180x49cm.

Considere os seguintes fatores ao montar um kit de primeiros socorros: O ambiente do destino (cenário) e a atividade que irão realizar; a estação do ano e previsão do tempo; o número de pessoas que dependerão desse kit; o número de dias em que o kit será ou poderá ser usado; a distância do atendimento médico definitivo; sua experiência em atendimento e a dos outros; condições médicas pré-existentes dos membros do grupo e profissionais de saúde no local.

Um kit de primeiros socorros é um recurso essencial para qualquer prestador de primeiros socorros em uma situação de ajuda remota, tardia ou até que o socorro adequado e avançado chegue. É notório que a vítima fica mais calma quando atendida por alguém que tenha confiança em fazê-lo e utiliza de materiais diversos que possibilitem os parâmetros dos achados clínicos, isso pode evidenciar a gravidade e a decisão de um transporte mais rápido ou não.

Quem pode manusear o kit de primeiros socorros? Um kit de primeiros socorros é um elemento essencial e que será utilizado em momentos de urgência, principalmente nos casos de pequenos incidentes. Essa intervenção objetiva minimizar os riscos dessa situação emergencial até que um profissional de saúde assuma o controle. A orientação é que pessoas com treinamento em primeiros socorros e suporte básico de vida possam utilizar do kit da melhor forma possível após avaliação do paciente.

Para facilitar o acesso a esses materiais, eles precisam estar armazenados em um local seguro, estratégico e longe de calor ou de umidade.

Contudo, isso não significa que o local mais apropriado seja, simplesmente, uma pasta ou um armário vulnerável ou ao alcance de todos. Para maior segurança, o kit precisa ser guardado de forma que possibilite a supervisão dele pelos profissionais tecnicamente treinados.

Um dos principais cuidados de quem controla os itens constantes no kit de primeiros socorros é a reposição do material que foi utilizado. Zelar pela manutenção dos itens é fundamental para garantir a disponibilidade desses recursos nos momentos de maior necessidade.

Ainda que as organizações adotem procedimentos para evitar imprevistos no ambiente laboral, nem sempre é possível proteger os funcionários de pequenos incidentes ou de todas as ameaças.

Por isso, além das práticas de prevenção propostas pela legislação trabalhista, é preciso que alguns colaboradores sejam treinados e devidamente capacitados para controlar eventuais problemas, através dos cursos de primeiros socorros de forma presencial, que seria mais adequado para que possam através das simulações saber como utilizarem esses kits montados.

É necessário, portanto, orientar e capacitar um grupo menor de funcionários ou profissionais, a fim de que aprendam os procedimentos mais adequados para prestar um atendimento de primeiros socorros.

Isso não significa que a empresa ou o grupo não necessite desenvolver campanhas para educar os demais funcionários ou demais pessoas no referido grupo. Na verdade, a educação precisa ser extensiva a todos, mas o treinamento técnico — que capacita para uma intervenção eficaz — deve ser restrito a alguns colaboradores de cada setor ou restrito a um grupo específico de acordo com a atividade a ser desenvolvida.

Vale salientar que a adoção de medidas corretas nos primeiros instantes logo após um acidente pode ser determinante para uma boa evolução do paciente. A avaliação dos sinais vitais, por exemplo, é essencial nos casos de desmaios ou acidentes mais graves.

Mesmo que na empresa ou no grupo não haja nenhum setor ou ninguém ligado à área de saúde, é preciso que algum colaborador ou participante do grupo adquira noções básicas das práticas de segurança e de saúde do trabalho ou de pronto atendimento básico de urgência/emergência.

Outra opção interessante é o treinamento oferecido pela Semana Interna de Prevenção de Acidentes (SIPAT). Esse trabalho de capacitação e de prevenção de acidentes é promovido no âmbito da CIPA. Esse evento pode ser agendado e realizado periodicamente pela empresa.

Quais cuidados devem ser tomados com a vítima? É muito importante que o colaborador responsável pelos primeiros socorros obtenha o consentimento da vítima antes de ajudá-la ou de tocá-la, exceto nos casos em que a pessoa estiver inconsciente.

Mesmo que o colega de trabalho esteja passando mal, ferido ou sem condições de se manifestar verbalmente, ele poderá confirmar seu consentimento acenando com a mão ou fazendo um gesto positivo com a cabeça.

Por sua vez, o funcionário que prestará o atendimento deverá estar em boas condições de higiene, utilizar luvas e todo EPI disponível e ter todos os cuidados necessários com o colaborador que está acidentado ou passando mal.

Também é fundamental que o prestador (provedor) do atendimento, assim como os demais colegas ou testemunhas mantenham a calma para evitar que a vítima fique ansiosa e insegura.

O controle do estresse e de quaisquer outros sentimentos que sinalizem instabilidade emocional é muito importante nesses momentos. Por isso, além do conhecimento técnico, desenvolver habilidades emocionais é um dos pontos cruciais para auxiliar a outros em situação emergencial.

Caso a situação represente risco de vida, ou mediante algumas condições médicas, clínicas ou envolvendo traumas, em que o quadro não possa ser reparado, o ideal é acionar o sistema resgate através do 192 ou 193.

OBSERVAÇÕES

Não se pode incluir medicamentos no kit de primeiros socorros no Brasil, conforme Decreto Nº 20.931 de 11 de Janeiro de 1932 salvo exceção aqueles autorizados pelos profissionais competentes que conforme atuação: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1930-1949/d20931.htm

Nos EUA, o que a Cruz Vermelha recomenda de Kit de primeiros socorros em casa para uma família de 4 pessoas: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/anatomy-of-a-first-aid-kit.html>

Material de Acampamento:

Material para produção, aquisição e/ou manutenção de fogo, luz e comunicações;
Material para descontaminação, filtragem e armazenamento de água;
Material para armazenamento de alimentos e seu gerenciamento para consumo;
Material para conforto e proteção da chuva, calor, frio, umidade e noite;
Planejamento e logística de quantidade de material a levar individual e do grupo;
Medicamentos podem ser prescritos especificamente para uma pessoa, verifique necessidades.

13 dicas básicas para acampar sem dor de cabeça:

01. Pesquise bem o seu destino;
02. Leve uma barraca adequada;
03. Escolha bem o local de montagem da barraca;
04. Teste a barraca antes;
05. Leve lanternas, baterias e recarregadores;
06. Tenha um bom equipamento para dormir;
07. Planeje suas refeições com antecedência;
08. Nunca deixe a barraca aberta;
09. Leve mochila e roupas adequadas;
10. Não esqueça itens importantes de cuidado diário;
11. Respeite o camping e a natureza;
12. Deixe avisado quando vai, aonde vai, com quem vai e quando volta;
13. Se é alérgico, leve seu medicamentos de uso individual.

Leia também os 30 truques geniais para acampamento:

<https://www.almanaquesos.com/30-truques-geniais-para-acampamento/>

Como eu Planejo:

Definir local (clima, regras, legislação);
Definir atividade (o que, como, recursos);
Definir participantes;
Avaliar experiência, condição física e mental, condição médica;
Planejamento de execução da atividade;
Planejamento de comunicação e resgate.

Um exemplo de Plano de Ação Emergencial:

Deixar avisado por escrito:

- Local de início e fim (trilha, estrada);
- Horário de início e fim (pernoite);
- Atividade (pedal, corrida, trekking);
- Equipe (nome e contato);
- Forma de comunicação (cel., spot);
- Seguro (número, apólice, tipo) .

Como que eu reduzo uma probabilidade de RISCO de que algo aconteça:

- Instrução dos participantes;
- Treinamento e capacitação;
- Controles técnicos;
- Implementação de procedimentos e protocolos;
- Condições contratuais;
- Manutenção preventiva;
- Melhoramentos na infraestrutura;
- Cancelamento ou realocação.

Como que eu reduzo as consequências:

- Planos de contingência ou plano de emergência;
- Treinamento em primeiros socorros;
- Utilização de equipamentos adequados;
- Utilização de equipamentos de proteção individual;
- Minimização da exposição a fontes de risco;
- Separação ou realocação de recursos;
- Treinamento dos membros da equipe em emergências.

Para as atividades de Instrução e divertimento em águas, orientamos sempre que se tenha guarda vidas a postos para qualquer eventualidade.

Para atividades de mergulho autônomo orientamos sempre levar oxigênio que é o primeiro tratamento para mergulhadores acidentados.

Para o mergulho também, deixe numa pasta os documentos (credencial de mergulhador, carteira do SUS, identidade, ficha de emergência, atestado médico e odontológico) de fácil acesso a todos, em caso de emergência com você esse resumo de todos encontra-se no mesmo local.

Em todas as atividades a segurança faz parte da prevenção de acidente, porém saber agir em caso de emergências é ideal para todo grupo envolvido.

Lembre-se que as pessoas que estão à sua volta ou fazem parte do seu grupo, necessitam saber se você possui alguma doença, alergia, toma algum remédio controlado e seus contatos de emergência caso precisem avisar alguém, só saberem seu nome não adianta se você estiver inconsciente e não puder lhes informar dados importantes sobre sua saúde.

Faça um curso de primeiros socorros, espero que as dicas e esta lista lhe ajude a montar seu material, seja ele acondicionado em caixa, bolsa, mochila o que for e de que nível for o importante é estar preparado.