

PROJOVEM URBANO

Arco Ocupacional Esporte e Lazer

**Manual do Educador
Apostila Complementar
PJU-PRIS**

2009

Caro(a) colega Educador(a)

Este material foi produzido respeitando a carga horária estabelecida pelo Programa, no entanto, somos cientes, que na complexidade da área nunca será suficiente, pois sempre haverá conhecimentos novos a serem compartilhados pelo grupo. A questão de selecionar o conteúdo mais adequado de acordo com o que realmente temos possibilidade passa a ser então nosso dilema.

Esta apostila complementar, que agora você tem em mãos, trata-se de um material auxiliar para seu exercício diário em sala de aula. Ela é um conjunto de atividades, adaptadas a jovens em situação de restrição de liberdade, que você pode utilizar para adequar os textos e atividades do Guia de Estudo do Aluno. Ele não é um receituário que substitui o seu trabalho de planejamento, nem tolhe sua criatividade. Aqui você vai encontrar exemplos de atividades, que podem ser utilizadas em suas aulas.

As atividades contidas nesta apostila promovem diálogos acerca dos elementos que marcam e que influenciam as escolhas que os sujeitos fazem para se divertir, ter uma vida mais saudável e prazerosa. Utilizamos a mesma divisão do Manual do Educador para alinharmos as propostas. As atividades não adequadas às regras e procedimentos institucionais nas Unidades Prisionais foram substituídas.

Por tanto, mãos à obra! Prepare-se bem, pois o caminho é muito gratificante. Estamos certos de que você fará o melhor possível para garantir a esse futuro profissional uma noção geral do que significa atuar na área de esporte e lazer.

Por isso devemos estimular o(a) jovem a entender que este curso não é suficiente para embasar sua atuação em toda vida profissional. Ele é um passo, que deve estimular seu interesse contínuo em buscar novos níveis de formação.

Um abraço e nossos desejos de sucesso,

Monica Borges Monteiro

Recreador

O que chamamos de recreação

Conjunto de Atividade 1

ATIVIDADE 1.1 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 17 do Guia do Estudo.

A turma pode fazer um levantamento das possibilidades de diversão existente dentro da instituição. Na coleta de dados podemos considerar o local, o período do dia que ocorre, a frequência semanal, os equipamentos utilizados, se é promovido pela instituição ou pela organização dos educandos, se há algum critério e participação, e se é individual ou em grupo.

Observação 1:

Esta atividade pode ser feita individualmente ou em pequenos grupos;

Observação 2:

Para os educandos com dificuldade de leitura e escrita este levantamento pode ser feito com desenho, pintura ou colagem de figuras. Lembrando de escrever a palavra abaixo da imagem.

ATIVIDADE 1.2 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 17 do Guia do Estudo.

Com os dados obtidos na atividade anterior, poderemos construir um mural, que apresente os dados da coleta dispostos de uma forma que facilite a comparação entre as pesquisas.

Observação 1:

Vale chamar atenção para a importância desse levantamento. Eles estão traçando um painel de suas opções de lazer, que podem levá-los a perceber a forma como são tratados pelo poder público com relação aos direitos ao Esporte e ao Lazer.

ATIVIDADE 1.3 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 18 do Guia do Estudo

a) A turma pode fazer os exercícios 1.1 e 1.2 da página 13 do Manual do Educador, utilizando dados de sua memória e de pesquisa em jornais e revistas.

b) A partir da pesquisa anterior, construir análise comparada entre os painéis, observando as diferenças e semelhanças entre:

- * Tipo de diversão;
- * Custo da atividade;

* Condições de uso e manutenção dos equipamentos;

* O tempo disponível para vivência das atividades.

ATIVIDADE 1.4 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 18 do Guia do Estudo.

- a) Turma dividida em pequenos grupos;
- b) O educador pergunta: Além dos equipamentos culturais, quais são os direitos à cultura e ao lazer que são reconhecidos no local onde você vive atualmente (inicialmente as instituições e posteriormente a comunidade)?
- c) Cada grupo poderá elaborar uma justificativa e uma solução para os direitos ausentes no local onde você vive atualmente;
- d) Os grupos apresentam suas respostas, que devem ser organizadas e afixadas no mural.

Considerações sobre o Conjunto de Atividades 1

Ao final deste conjunto de atividades o grupo deve ser capaz de definir possibilidades de diversão, mesmo em condições desfavoráveis; o que são equipamentos culturais; estabelecer comparação entre o mundo de fora e o de dentro da instituição, no que diz respeito às alternativas de diversão. Além disso, como continuarão a trabalhar no mural, tiveram a chance de demonstrar capacidade de organização, de negociação e de decisão coletiva.

Conjunto de Atividade 2

Este conjunto de atividades tem por objetivo levar o grupo a identificar as funções pedagógicas do Recriador, quais sejam educar para o lazer e pelo lazer. Para iniciarmos a abordagem do tópico, orientamos a utilizar os exercícios 2.1, 2.2 e 2.3 localizados nas páginas 16 e 17 respectivamente, do Manual do Educador.

ATIVIDADE 2.4 – Aplicar de acordo com sua escolha.

- a) Turma dividida em grupos diferentes dos anteriores;
- b) O Educador pergunta: O que você costuma fazer para se divertir? O que te motivou a sua escolha? O que você gostaria de fazer em seus momentos de lazer e não faz?

- c) Com os dados obtidos na atividade, poderemos construir um painel que apresente os dados da coleta, dispostos de uma forma que facilite a comparação com os painéis anteriores.
- d) Debate sobre: escolhas e possibilidades de lazer e diversão;
- e) Elaborar um texto sobre “Como você acha que pode contribuir para educar alguém para o lazer e para a diversão?”

Observação 1:

Para responder o item (a) e (e), considere as condições institucionais.

ATIVIDADE 2.5 – Aplicar de acordo com sua escolha

O educador programa a exibição e discussão do filme: **“Linha de Passe¹”**

Atenção:

- Nas cenas em que Dario (Vinicius de Oliveira) é descartado pelo clube;
- Observe as estratégias que os personagens utilizam para se reinventar.

a) Após terem assistido o filme, o educador deve desencadear um debate que aborde: Quais são os valores de nossa sociedade que são super valorizados pela sociedade de consumo e que também estão presentes nos jogos?

Observação 1:

É importante que todos tenham oportunidade de falar, por isso, o educador deve mediar o debate e estimular o grupo a participar.

ATIVIDADE 2.6 – Aplicar de acordo com sua escolha

a) O educador pergunta: Algum de vocês já passou por uma situação na qual foi ou se sentiu excluído? Pode nos contar como foi e como se sentiu?

b) O Educador poderá selecionar relatos ligados ao jogo e ao esporte e encaminhar o debate de modo a levar o grupo a reconhecer o caráter excludente desta manifestação cultural, quando é tratado somente como um produto a ser consumido, bem como o fato de privilegiar a participação dos mais fortes, dos mais altos e dos mais habilidosos;

c) Deste modo podemos questionar: Como devemos agir a partir dessas conclusões? As idéias podem ser organizadas em um painel.

¹ **Direção:** Daniela Thomas, Walter Salles. **Roteiro:** Daniela Thomas, George Moura. **Elenco:** Vinicius de Oliveira (Dario), João Baldasserini (Dênis), José Geraldo Rodrigues (Dinho), Kaique de Jesus Santos (Reginaldo), Sandra Corveloni (Cleuza)

Considerações sobre o Conjunto de Atividades 2

Ao final deste conjunto de atividades, o grupo deve ser capaz de definir as funções pedagógicas do Recreador, dando exemplos; deverão ser capazes de analisar filmes, peças de teatro e outras manifestações artísticas, destacando os aspectos/situações que possam ser consideradas preconceituosas e excludentes, relacionando-as às suas experiências cotidianas e a sua visão de mundo.

Os diversos tipos de atividades de recreação (os interesses culturais)

Conjunto de Atividade 1

ATIVIDADE 1.1 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 21 do Guia do Estudo.

- a) A turma pode fazer os exercícios 1.1 da página 20 do Manual do Educador.

ATIVIDADE 1.2 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 25 do Guia do Estudo.

- a) O Educador poderá preparar cartões com informações sobre as características culturais das cinco regiões do Brasil. Na seleção pode conter no mínimo dois elementos de cada um dos interesses culturais (artístico, físico, manual, intelectual e social). Os cartões embaralhados serão apresentados aos grupos;
- b) A turma dividida em grupos;
- c) Cada grupo deverá escolher uma região, selecionar os cartões correspondentes às características locais e classificá-las em relação aos interesses culturais de lazer.

ATIVIDADE 1.3 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 25 do Guia do Estudo.

- a) A turma pode fazer os exercícios 1.3 e 1.4 da página 21 do Manual do Educador.

Observação 1:

No exercício (b), o Educador poderá oferecer ao grupo acesso a diferentes jornais.

Considerações sobre o Conjunto de Atividades 1

Ao final deste conjunto de atividades o grupo deve ser capaz de definir cultura, identificar as diferentes manifestações culturais de cada região do Brasil e reconhecer que há uma dimensão política na veiculação de notícias.

Conjunto de Atividade 2

ATIVIDADE 2.1 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 31 do Guia do Estudo.

- a) A turma utilizará os painéis construídos no conjunto de atividade 1 do título: *O que chamamos de recreação*, deste manual;
- b) A turma dividida em grupos;
- b) Cada grupo divide as atividades contidas nos painéis de acordo com a classificação dos interesses culturais;
- c) A turma constrói novo painel expondo a classificação das atividades que existem.

ATIVIDADE 2.2 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 31 do Guia do Estudo.

- a) A turma dividida em grupos;
- b) Cada grupo poderá elaborar um dia de lazer utilizando os critérios abaixo:
 - Os grupos não podem esquecer suas funções educativas;
 - É fundamental que as propostas estejam de acordo com um modelo de prática adequado às peculiaridades, condições e necessidades da instituição;
 - Respeito aos horários e procedimentos disciplinares da instituição;
 - Poderá ser acrescentadas atividades que sejam possíveis de ser implementadas.
- c) Todas as propostas serão apresentadas, discutidas e avaliadas pela turma, no entanto somente uma será implementada.

Considerações sobre o Conjunto de Atividades 2

Essas propostas são exercícios para possível atuação futura na comunidade de origem do jovem, após a saída da instituição.

Como trabalhar com jogos

O Educador poderá seguir as instruções presentes nas páginas 23 e 24 do Manual do Educador, substituindo a atividade 1.

ATIVIDADE 1 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 45 do Guia do Estudo

- a) A turma poderá selecionar a melhor proposta construída na atividade anterior e implementá-la em um dia de lazer para um grupo selecionado pela instituição. Apesar do grupo ser indicado pela instituição, os beneficiários têm livre opção de participação.
- b) Esta programação deve ser realizada no dia de sol do grupo.

Observação 1:

Pesquise as condições institucionais para a realização desta atividade;

Siga rigorosamente as regras institucionais;

Verifique se na proposta selecionada as atividades atendem os cinco interesses culturais;

É importante ressaltar, que antes de qualquer proposta de atividade, deve-se procurar saber quais são as preferências e características do grupo com o qual irá participar;

Aproveite o evento para avaliar a capacidade de elaboração, organização e execução do grupo.

Após o encontro, será feita uma reunião de avaliação que buscará responder aos seguintes questionamentos: “O que foi bom, o que não foi bom, o que pode melhorar, o que não funcionou e pode ser modificado” e, a questão mais importante: “Por que?”.

Caracterização do profissional

O Educador poderá seguir as instruções presentes nas páginas 25 e 26 do Manual do Educador, acrescentando ou substituindo a atividade 1.2.

ATIVIDADE 1.2 – Para ser aplicada de acordo com sua escolha e possibilidade

O Educador programa a exibição de alguns dos filmes abaixo:

- Boleiros 2: vencedores e vencidos;

- Dia em que o Brasil esteve aqui²;
- Garrincha, a estrela solitária;
- O casamento de Romeu e Julieta;
- Prá frente Brasil;
- Era uma vez...

Observação 1:

Todos os filmes tratam da questão do esporte, do preconceito e da discriminação. O Educador pode chamar a atenção do grupo para essa temática.

Onde trabalha o recreador

ATIVIDADE 1.1 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 53 do Guia do Estudo.

O Educador poderá seguir as instruções presentes na atividade 1.1 da página 25 do Manual do Educador.

ATIVIDADE 1.2 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 53 do Guia do Estudo

- A partir da experiência realizada na atividade 1 do tema: *Como trabalhar com jogos*. A turma poderá selecionar outra proposta de atividade e implementá-la em um dia de lazer para outro grupo selecionado pela instituição. Utilizando as mesmas regras para a atividade;
- Esta experiência deve ser relatada e avaliada pelo grupo, de modo que todos possam construir novos conhecimentos e superar as prováveis inibições e possíveis obstáculos.

ATIVIDADE 1.3 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 53 do Guia do Estudo

- Cada um deve selecionar um conjunto de locais onde o recreador poderia atuar na sua cidade/comunidade após sua saída da instituição.

² O trailer do filme pode ser visto no site <http://www.prodigo.com.br/2006/haiti-port.htm>

Considerações sobre o Conjunto de Atividades 1

Ao final deste conjunto, o grupo deverá ser capaz de reconhecer e avaliar locais institucionais e fora da instituição que possam se tornar campo para o desenvolvimento do trabalho do Recriador. Também deverão ser capazes de perceber as diferenças e possibilidades de atuação entre os locais.

Essas propostas são exercícios para possível atuação futura na comunidade de origem do jovem, após a saída da instituição.

Agente Comunitário de Esporte e Lazer

O que chamamos de Lazer

O Educador poderá seguir as instruções presentes nas páginas 31 e 32 do Manual do Educador, suprimindo a atividade 2.

A animação cultural

O Educador poderá seguir as instruções presentes nas páginas 33 do Manual do Educador, suprimindo a atividade 4.

Pensando a ação comunitária

Neste conjunto de atividades vamos preparar uma simulação de projeto de ação comunitária de lazer dentro da instituição, envolvendo o grupo de detentos e seus familiares.

ATIVIDADE 1.1 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 71 do Guia do Estudo.

- a) A turma dividida em grupos;
- b) Cada grupo poderá elaborar um dia de lazer utilizando os critérios abaixo:
 - Os grupos não podem esquecer de suas funções educativas;
 - Esta proposta deve envolver os familiares, portanto deve ser feita em um dia de visitas;
 - É fundamental que as propostas estejam de acordo com um modelo de prática adequado às peculiaridades, condições e necessidades da instituição;
 - Respeito aos horários e procedimentos disciplinares da instituição;
 - Poderão ser acrescentadas atividades que sejam possíveis de serem implementadas.
- c) Todas as propostas serão apresentadas, discutidas e avaliadas pela turma, no entanto somente uma será implementada.

Para construir a proposta de um dia de lazer para os detentos e familiares necessitaremos de adaptação no passo a passo da proposta apresentada no Guia de Estudo:

1ª Fase

1ª passo – Conhecer a comunidade

- Compreender as características do grupo de familiares que freqüentam regularmente as visitas. Observar o quantitativo de idosos, crianças e adultos e suas características culturais;
- Identificar as lideranças entre as pessoas envolvidas;
- Convocar as lideranças para uma reunião onde se pode avaliar se o grupo tem interesse no dia de lazer para os familiares;

2ª passo – Juntamente com as lideranças delineamos objetivos e estratégias para a realização do programa de lazer para socialização de detentos e familiares.

3ª passo – Organizar e realizar uma atividade de impacto. Essa atividade tem como objetivo marcar o início das atividades de lazer.

Observação 1:

Pesquise as condições institucionais para a realização desta atividade;

Siga rigorosamente as regras institucionais;

Verifique se na proposta selecionada as atividades atendem os cinco interesses culturais;

É importante ressaltar que antes de qualquer proposta de atividade deve-se procurar saber quais são as preferências e características do grupo com a qual irá participar;

Aproveite o evento para avaliar a capacidade de elaboração, organização e execução do grupo.

3ª passo - Após o evento, será feita uma reunião de avaliação que buscará responder aos seguintes questionamentos: “O que foi bom, o que não foi bom, o que pode melhorar, o que não funcionou e pode ser modificado” e, a questão mais importante: “Por que?”.

2ª Fase

Convocar as lideranças, os dirigentes e os representantes de familiares e verificar se há interesse e possibilidade de desenvolver o dia de lazer mensalmente. Buscar nesta reunião definir os deveres e funções de cada um nesta ação.

3ª Fase

Programar os próximos eventos.

Considerações sobre o Conjunto de Atividades da ação comunitária

Essas propostas são exercícios para possível atuação futura na comunidade de origem do jovem, após a saída da instituição. Posteriormente, indica-se que seja feito o mesmo procedimento, de forma planejada, para ser aplicado na comunidade de origem do jovem

Onde trabalha o agente comunitário de esporte e lazer?

ATIVIDADE 1.1– Nossa sugestão de aplicação: ver página 77 do Guia do Estudo

- a) A turma dividida em grupos;
- b) Utilize os locais selecionados na atividade 1.3 do tema: *Onde trabalha o Recreador*, deste manual;
- c) Identifique as atividades que não existem no local;
- d) Elabore propostas de atividades que um agente comunitário de esporte e lazer podem desenvolver.

ATIVIDADE 1.2 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 77 do Guia do Estudo

O Educador poderá seguir as instruções presentes na atividade 2, na página 35 do Manual do Educador.

Monitor de Esporte e Lazer

Alguns princípios básicos para quem trabalha com esporte

O Educador poderá seguir as instruções presentes nas páginas 40, 41, 42 e 43 do Manual do Educador.

Aspectos pedagógicos do trabalho com esporte e com regras

ATIVIDADE 1 – Nossa sugestão de aplicação: ver página 106 do Guia do Estudo

Que esportes o monitor tem condições de desenvolver

- a) O Educador deverá criar um ambiente para o debate onde cada monitor possa se posicionar;
- b) O Educador deverá solicitar ao grupo que cada um defina o esporte que vai trabalhar ou qual atividade poderá implantar em sua comunidade de origem, após a saída da instituição;
- c) Levantar se existem pessoas ou grupos praticantes deste esporte na comunidade;
- d) Investigar se existem instalações e materiais para o esporte ou a atividade;
- e) Que tipo de trabalho vai oferecer: iniciação, curso de férias, organização de torneio, festival, entre outras;
- f) Cada monitor deve escrever suas escolhas e explicá-las resumidamente ao grupo.

A partir da atividade 1 o Educador poderá aplicar a seqüência de atividades 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8 do tema *Aspectos pedagógicos do trabalho com esporte e com regras*, presente na página 44, 45, 46, 47 e 48 do Manual do Educador.

Considerações sobre o Conjunto de Atividades referentes ao tema *Aspectos pedagógicos do trabalho com esporte e com regras*

Ao final deste conjunto, o grupo deverá ser capaz de produzir um planejamento de atividade esportiva aplicável em sua comunidade de origem.

Os dados para a construção deste planejamento devem ser oferecidos pelas informações que o monitor dispõe do local.

Organização de torneios e campeonatos

O Educador poderá aplicar as atividades 1 e 2 do tema *Organização de torneios e campeonatos*, presentes nas páginas 50, 51, 52 e 53 do Manual do Educador.

Considerações sobre o Conjunto de Atividades referentes ao tema *Organização de torneios e campeonatos*

Uma possibilidade de avaliação da apreensão do conteúdo pelo grupo poderia ser a organização de um torneio na instituição, se isso for desejo do grupo e se houver possibilidades institucionais para tal. É importante atentar para:

- As condições institucionais para a realização desta atividade;
- Seguir rigorosamente as regras institucionais;
- Verificar quais são as preferências e características do grupo com o qual irá participar.

Animador de eventos

O Educador poderá aplicar as atividades 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 do tema *Animador de eventos*, presentes nas páginas 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63 e 64 do Manual do Educador.

Primeiros Socorros

O esqueleto humano é a estrutura de sustentação do corpo sobre o qual se apóiam todos os tecidos. Para que possamos nos mover, o esqueleto se articula em vários lugares e os músculos que envolvem os ossos fazem com que estes se movam. Esses movimentos são controlados pela vontade e coordenados por nervos específicos. Considerando a complexidade do esqueleto humano, como saber qual a diferença entre uma emergência real e um problema menor?

Determinados sintomas são tão alarmantes que há necessidade de um atendimento de emergência. Apenas o médico consegue diagnosticar determinados problemas. Mas você pode identificar alguns sintomas. De acordo com o *American College of Emergency Physicians*, dos Estados Unidos, os sintomas abaixo são sinais que alertam para a necessidade de uma emergência médica:

- Dificuldade para respirar, respiração curta
- Dor ou aperto/pressão no peito ou na parte superior do abdome
- Desmaio
- Tontura de aparecimento súbito, fraqueza (perda de força) ou alteração de visão
- Mudança de estado mental, como comportamento anormal, confusão, dificuldade de acordar ou de se manter alerta/acordado
- Dor de aparecimento súbito, em qualquer local do corpo
- Sangramento que não pára
- Vômitos intensos ou persistentes
- Tossir ou vomitar sangue
- Pensamentos suicidas ou homicidas

Também devemos estar familiarizados com os sinais e sintomas de doenças e lesões mais comuns. Existem diferentes formas de lesões no esqueleto humano. Os ossos podem quebrar-se (fratura), desencaixar-se em alguma articulação (luxação) ou ambos. Os músculos e os tendões que se ligam aos ossos podem também ser distendidos ou rompidos.

1. Entorse

É a torção de uma articulação, com lesão dos ligamentos (estrutura que sustenta as articulações). Os cuidados são semelhantes aos da fratura fechada.

Entorse pode ser definida como uma separação momentânea das superfícies ósseas, ao nível da articulação. A lesão provocada pela deformação brusca, geralmente produz o estiramento dos ligamentos na articulação ou perto dela. Os músculos e os tendões podem ser estirados em excesso e rompidos por movimentos repentinos e violentos. Uma lesão muscular poderá ocorrer por três motivos distintos: distensão, ruptura ou contusão profunda.

A entorse manifesta-se por uma dor de grande intensidade, acompanhada de inchaço e equimose no local da articulação.

O socorrista deve evitar a movimentação da área lesionada, pois o tratamento da entorse, também consiste em imobilização e posterior encaminhamento para avaliação médica.

Em resumo, o objetivo básico da imobilização provisória consiste em prevenir a movimentação dos fragmentos ósseos fraturados ou luxados. A imobilização diminui a dor e pode ajudar a prevenir também uma futura lesão de músculos, nervos, vasos sanguíneos, ou ainda, da pele em decorrência da movimentação dos fragmentos ósseos.

Se a lesão for recente, esfrie a área aplicando uma bolsa de gelo ou compressa fria, pois isso reduzirá o inchaço, o hematoma e a dor.

2. Luxação

A luxação é uma lesão onde as extremidades ósseas que formam uma articulação ficam deslocadas, permanecendo desalinhadas e sem contato entre si. O desencaixe de um osso da articulação (luxação) pode ser causado por uma pressão intensa, que deixará o osso numa posição anormal, ou também por uma violenta contração muscular. Com isto, poderá haver uma ruptura dos ligamentos.

Os sinais e sintomas mais comuns de uma luxação são: dor intensa, deformidade grosseira no local da lesão e a impossibilidade de movimentação.

Em caso de luxação, o socorrista deverá proceder como se fosse um caso de fratura, imobilizando a região lesada, sem o uso de tração. No entanto, devemos sempre lembrar que é bastante difícil distinguir a luxação de uma fratura.

3. Contusão

É uma área afetada por uma pancada ou queda sem ferimento externo. Pode apresentar sinais semelhantes aos da fratura fechada. Se o local estiver arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia sob a pele (hematoma).

4. Fraturas

Podemos definir uma fratura como sendo a perda, total ou parcial, da continuidade de um osso. A fratura pode ser simples (fechada) ou exposta (aberta). Na fratura simples não há o rompimento da pele sobre a lesão e nas expostas sim, isto é, o osso fraturado fica exposto ao meio ambiente, possibilitando sangramentos e um aumento do risco de infecção.

No caso de fraturas, a vítima geralmente irá queixar-se de dor no local da lesão. O socorrista poderá identificar também, deformidades, edemas, hematomas, exposições ósseas, palidez ou cianose das extremidades e ainda, redução de temperatura no membro fraturado.

A imobilização provisória é o socorro mais indicado no tratamento de fraturas ou suspeitas de fraturas. Quando executada de forma adequada, a imobilização alivia a dor, diminui a lesão tecidual, o sangramento e a possibilidade de contaminação de uma ferida aberta.

As roupas da vítima devem ser removidas para que o socorrista possa visualizar o local da lesão e poder avaliá-lo mais corretamente. As extremidades devem ser alinhadas sem, no entanto, tentar reduzir as fraturas expostas.

Realize as imobilizações com o auxílio de talas rígidas de papelão ou madeira, ou ainda, com outros materiais improvisados, tais como: pedaços de madeira, régua, etc.

4.1. Fratura aberta - nas fraturas expostas, antes de imobilizar o osso fraturado, o socorrista deverá cobrir o ferimento com um pano bem limpo ou com gaze estéril. Isto diminuirá a possibilidade de contaminação e controlará as hemorragias que poderão ocorrer na lesão.

É importante que nas fraturas com deformidade em articulações (ombros, joelhos, etc), o socorrista imobilize o membro na posição em que ele for encontrado, sem mobilizá-lo.

Importante: jamais tente alinhar (reduzir) uma fratura!

4.2. Fratura fechada - sinais indicadores: Dor ou grande sensibilidade em um osso ou articulação. Incapacidade de movimentar a parte afetada, além do adormecimento ou

formigamento da região. Inchaço e pele arroxçada, acompanhado de uma deformação aparente do membro machucado.

4.3. O que não fazer: Não movimente a vítima até imobilizar o local atingido. Não dê qualquer alimento ao ferido, nem mesmo água.

4.4. O que fazer: Solicite assistência médica, enquanto isso mantenha a pessoa calma e aquecida. Verifique se o ferimento não interrompeu a circulação sanguínea. Imobilize o osso ou a articulação atingida com uma tala. Mantenha o local afetado em nível mais elevado que o resto do corpo e aplique compressas de gelo para diminuir o inchaço, a dor e a progressão do hematoma.

5. Desmaio

5.1. Sintomas: Inconsciência, suor excessivo, respiração bastante fraca e batimentos cardíacos lentos.

5.2. O que fazer: Sentar a pessoa e pôr a sua cabeça entre suas próprias pernas, pedindo que ela respire profundamente. Molhar seus lábios com água fresca.

5.3. O que não fazer: Fazê-la ingerir líquidos.

5.4. Cuidados: Manter a pessoa sentada por algum tempo, mesmo depois de passados os sintomas.

6. Convulsão

6.1. Sintomas: Espasmos incontroláveis, lábios azulados, olhos virados para cima, inconsciência e salivação abundante.

6.2. O que fazer: Deitar a pessoa de costas. Retirar de seu corpo os objetos que podem feri-la. Levantar seu queixo para facilitar a respiração. Colocar um pano torcido entre seus dentes, para evitar mordida na língua.

6.3. O que não fazer: Molhar ou tentar imobilizar a vítima.

6.4. Cuidados: Afastar os objetos que podem machucar enquanto a vítima se debate. Depois de as convulsões terminarem, manter a pessoa deitada por alguns minutos.

7. Estado de choque

7.1. Sintomas: Pulsação fraca e rápida, pele fria, palidez, fraqueza, suor excessivo, frio e inquietação.

7.2. O que fazer: Deitar a pessoa, com a cabeça no mesmo nível ou mais baixa do que o corpo. Afrouxar a roupa da vítima, conservando-a agasalhada. Retirar qualquer objeto da boca. Caso não haja fratura, levantar suas pernas cerca de 30 cm do chão.

7.3. O que não fazer: Oferecer líquidos à pessoa semi-inconsciente ou inconsciente.

7.4. Cuidados: Quando houver vômitos, virar a cabeça da vítima para o lado.

8. Ferimento aberto ou perda de membro

8.1. O que fazer: Cobrir o ferimento com uma compressa limpa e úmida que deve ser presa por uma atadura. Levar o membro amputado para o hospital.

8.2. O que não fazer: Tentar colocar dentro do corpo os órgãos externos que estejam fora da cavidade abdominal. Tocar neles com as mãos.

8.3. Cuidados: Não apertar demais a atadura. Colocar o membro amputado em um saco plástico limpo e lacrado. Levá-lo para o hospital dentro de uma vasilha com água gelada. Não pôr gelo diretamente na parte amputada.

9. Ferimento leve

9.1 Sintomas: Dor local e sangramento leve.

9.2. O que fazer: Fazer uma compressa com um pano limpo, colocá-la sobre a ferida e amarrá-la com uma tira de pano para evitar a perda de sangue.

9.3. O que não fazer: Usar pó de café, pano queimado, papel ou outros objetos para estancar o ferimento.

9.4 Cuidados: Trocar o curativo com frequência e mantê-lo limpo e seco.

10. Ferimento profundo

10.1. Sintomas: Dor no local e sangramento abundante.

10.2. O que fazer: Fazer uma compressa com um pano limpo, colocá-la sobre a ferida e amarrá-la com uma tira de pano para evitar a perda de sangue.

10.3. O que não fazer: Usar pó de café, pano queimado, papel ou outros objetos para estancar o ferimento.

10.4. Cuidados: Manter a compressa limpa e seca. Se não tiver um pano, fechar o ferimento com as mãos.

11. Hemorragia interna

11.1. Sintomas: Manchas roxas na pele, pulsação fraca, suor excessivo, perda de cor, tontura, desmaio, náuseas e vômitos.

11.2. O que fazer: Imobilizar a vítima e procurar atendimento médico imediatamente.

11.3. O que não fazer: Movimentar a vítima.

11.4. Cuidados: Manter o paciente deitado com a cabeça mais baixa do que o corpo, exceto quando houver suspeita de fratura craniana ou derrame cerebral.

12 . Lesão craniana

12.1. Sintomas: Depressão no couro cabeludo, paralisia de um lado do corpo, convulsões e vômitos, dor de cabeça persistente, perda da visão, escoriação em torno de um olho ou atrás de uma orelha e inconsciência.

12.2. O que fazer: Deitar o acidentado. Afrouxar as roupas. Agasalhá-lo. Se houver algum ferimento no couro cabeludo, pôr uma compressa limpa sobre o local, prendendo com uma atadura.

12.3. O que não fazer: Pressionar o crânio. Interromper a drenagem de sangue ou líquido claro pelo nariz, pelo ouvido ou pela boca.

12.4. Cuidados: Em caso de sangramento no nariz, na boca ou no ouvido, voltar a cabeça para o lado ferido.

13. Parada cardíaca

13.1. Sintomas: Ausência de batimentos cardíacos, contração da faringe, dilatação das pupilas e coloração azulada da pele e dos lábios.

13.2. O que fazer: Deitar a vítima. Imobilizar a cabeça e o pescoço. Fazer massagem cardíaca com uma das mãos sobre a metade inferior do tórax e, a outra, acima do dorso da primeira. Comprimir o tórax cerca de cinco centímetros em 60 vezes por minuto.

13.3. O que não fazer: Aplicar a massagem sem ter a certeza de que o coração está parado.

13.4. Cuidados: Em casos de parada cardíaca e respiratória, fazer a massagem e a respiração boca-a-boca ao mesmo tempo (15 massagens a cada duas respirações).

14. Parada respiratória

14.1. Sintomas: Pupilas dilatadas e unhas, língua e lábios azulados.

14.2. O que fazer: Desobstruir as vias respiratórias com os dedos cobertos por um pano limpo. Imobilizar a cabeça e pescoço. Aplicar respiração artificial.

14.3. O que não fazer: Aplicar a respiração artificial se a pessoa estiver sangrando ou vomitando.

14.4. Cuidados: Afrouxar as roupas da vítima antes de fazer a respiração boca-a-boca.