A palavra saúde vem do latim “salus” e significa salvação, conservação da vida. Saúde é o estado do indivíduo em que as funções orgânicas, físicas e mentais encontram-se em situação normal de funcionamento. O estado saudável requer uma disciplina diária que conserve os bons hábitos de vida e evite os maus, que provocam a maioria das doenças. As principais causas de doenças são: a falta ou a alimentação errada, a falta de higiene, água suja e esgoto, a poluição, agrotóxicos, bactérias, vírus, estresse, falta de harmonia no lar e na comunidade, acidentes e causas hereditárias. Mas, as principais causas da maioria das causas, que são as piores doenças, são a falta de informação, orientação básica e condições mínimas de vida. Uma série de cuidados simples poderia evitar uma quantidade enorme de doenças. Por falta de simples cuidados, as pessoas, geralmente com baixa resistência, contraem facilmente muitas doenças, que normalmente mal cuidadas, acabam tornando-se crônicas. A maioria das pessoas abusam dos cuidados quando estão bem saudáveis, mas no futuro, sentirão os efeitos destes abusos tendo vários problemas de saúde. Adoecendo com facilidade, as pessoas reduzem sua qualidade de vida, sua produtividade e causam grandes prejuízos e atraso ao país. As autoridades competentes devem promover e os cidadãos devem cobrar uma forte campanha popular sobre alimentação barata, saudável e medicina preventiva. Sem isso, nunca teremos uma população saudável. Uma campanha que concientize a todos da importância dos pequenos cuidados diários, como exagero no sal, no açúcar, na gordura, quantidade e horário das refeições, vestimentas, higiene corporal, relacionamento humano, sexual, segurança pessoal e no lar, posição de sentar, andar, respirar, dormir, etc. Enfim, uma série de pequenos detalhes que geram uma melhor qualidade de vida ao cidadão, a cidade e ao país. As doenças mais crônicas são a indústria da doença e da ignorância. A seguir, fornecemos uma série de dicas, informações e orientações simples e baratas, que podem ser seguidas por todos obtendo mais saúde e mais qualidade de vida.

Dicas Básicas de Saúde

1 - Evite as drogas e o cigarro, que quando não matam, deixam seqüelas e provocam invalidez.
2 - Reduza ao máximo sal, açúcar, álcool, gorduras e frituras.
3 - Pratique exercícios físicos moderados e contínuos. Os melhores são caminhar e nadar.
4 - Prefira uma alimentação sadia e equilibrada, incluindo muitos alimentos crus.
5 - Utilize a terapia mental (compreensão e aceitação do mundo, fé e motivação para viver).
6 - Seja organizado, tenha planos, amigos novos, participação social, vida sexual ativa e lazer.
7 - Coma somente carnes magras, grelhadas, assadas ou cozidas. Ovos, não abuse.
8 - Prefira alimentação integral, muitas frutas, verduras e legumes com casca.
9 - Tome vários copos de água por dia. Pouco líquido durante às refeições.
10 - Coma devagar, mastigue bem; não coma cansado, apressado, irritado ou vendo televisão.
11 - Jejue ou faça uma dieta bem leve e tome chás amargos periodicamente.
12 - Chás amargos auxiliam na desintoxicação de todo o organismo e no emagrecimento.
13 - Para ajudar a reduzir o sal e o açúcar escove os dentes sem pasta antes de alimentar-se.
14 - Consuma leite, mel e vinho tinto moderadamente.
15 - Consulte profissionais de terapias naturais, como acupuntura, homeopatia, florais, do- in, massagens, remédios caseiros e plantas medicinais sem contra-indicações.
16 - Consulte o uso do cloreto de magnésio e reposição hormonal a partir da meia idade.
17 - Evite condimentos e enlatados como pimenta, maionese, mostarda, ketchup, shoyu, etc.
18 - Prefira torradas e pão integral, evite pão branco, bolachas, salgadinhos e lanches.
19 - Modere nas comidas fortes e gordurosas, como feijoada, rabada e mocotó.
20 - Procure meditar, fazer alongamento e exercícios de respiração ao se levantar e deitar.
21 - Não deite ou faça muito esforço após as refeições.
22 - Dê preferência ao vinagre de maçã, sal marinho e açúcar natural.
23 - Não fique longos períodos sem alimentação. Pior se ingerir café ou álcool e fumar.
24 - Alho e gengibre são antissépticos, anti-inflamatórios e desintoxicantes naturais.
25 - Faça boa refeição no café da manhã e no almoço e leve a tarde e a noite.
26 - Peles de feijão, repolho, cebola, café e refrigerantes provocam muitos gases.
27 - Coma vegetais, frutas e cereais crus diariamente, pois são proteínas vivas.
28 - Alimentos aquecidos ou industrializados são proteínas mortas, que debilitam o organismo.
29 - Própolis e arnica são antibióticos naturais, curam e previnem muitas doenças.
30 - Levedo de cerveja contém proteínas, vitamina B, sais minerais, fibras, regula o intestino e melhora a aproveitamento dos alimentos. O germe de trigo é um alimento nobre.
31 - Comer uma banana e uma maçã todo dia mantém você afastado dos médicos.
32 - Cultive plantas, hortaliças e ervas medicinais: é saudável e terapêutico.
33 - Quem faz uma boa alimentação não precisa preocupar-se com proteínas, carboidratos, gorduras ou calorias. Gaste em alimento e economize em remédios.
34 - Consuma alimentos da forma mais natural. A natureza é sabia, o homem nem tanto.
35 - Nós somos o resultado de nossa alimentação e digestão.

Exames de Controle e Dicas de Higiene

Exames de controle

Homens
Até 10 anos: ir periodicamente ao pediatra e aplicar todas as vacinas.
Dos 10 aos 20 anos: ir semestralmente ao médico, acompanhar peso e altura, examinar os órgãos genitais e fazer exames regulares de hemograma, glicemia, fezes, urina e níveis hormonais.
Dos 20 aos 40 anos: ir anualmente ao médico para revisão, com atenção especial ao coração e às doenças familiares.
Depois dos 40 anos: ir anualmente ao médico, observando os ítens anteriores, além de fazer os exames de sangue, ultrassom, toque retal e PSA.
Mulheres
Visite o ginecologista anualmente para prevenir câncer no colo do útero e mamas.
Fazer exames periódicos de: papanicolau, mamografia, colonocospia, eletrocardiograma, , colesterol e hipertensão.

Pessoas com parentes com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, infarto e câncer) devem estar mais atentas aos exames de saúde.
Evite tomar sol entre 10 e 16 horas, prevenindo-se contra o envelhecimento precoce e o câncer de pele. Use protetor solar, chapéu, camiseta e óculos escuros sempre.
Vacine-se. Não é somente a criança que necessita de vacinas, os adultos também. Tome vacinas contra gripe, tétano, difteria, hepatite, rubéola e catapora.
Escove os dentes e a gengiva após qualquer refeição. Trate imediatamente as cáries.
Infecções nos dentes são a porta de entrada de doenças para todo o corpo.

Visite o médico e o dentista anualmente ou sempre que tiver algum sintoma ou dúvida. **Nunca tome medicamento sem orientação médica.**

Dicas de Higiene

Para prevenir muitas doenças, devemos manter boa higiene pessoal, cuidar da limpeza dos alimentos, da água e do meio em que vivemos.

Higiene corporal
Banhe-se diariamente com água tratada. Se não se acostumar a banhos frios, tome uma ducha fria ao final do banho quente. Ativa a circulação, aumentando a resistência do corpo. Lave bem as mãos antes das refeições e após utilizar o banheiro. Mantenha as unhas sempre curtas e limpas. Escove os dentes e utilize sempre o fio dental após as refeições. Evite açúcar e doces. Cada dente deve ser escovado 10 vezes. Mais atenção à higiene das crianças.
Higiene de nossa casa
Mantenha a limpeza da moradia, evitando o acúmulo de poeira, lixo e a proliferação de insetos. Evite umidade e mofo. A caixa de água deve ser mantida fechada e limpa a cada seis meses. As redes de esgoto e de água devem ser cuidadas para evitar contaminação.
Cuidado com o lixo
O lixo deve ser bem cuidado para não contaminar o ar, a água, o solo e proliferar insetos e roedores transmitindo doenças. Atente para a importância da reciclagem do lixo.

Saiba o mínimo que o médico deve examinar em uma consulta

Mais da metade das consultas médicas são incompletas, não havendo um diagnóstico correto, medicação adequada e cura satisfatória. Na maioria delas, não se verifica a pressão arterial e, quando se mede, nem sempre o aparelho está calibrado e o paciente em condições e na posição correta para a verificação.

Na hora da consulta, solicite ao médico os procedimentos mínimos:

- *Fazer um histórico completo do paciente. História da vida e costumes do paciente.*
- *Avaliar pela tonalidade da conjuntiva dos olhos se o paciente está corado.*
- *Medir a pressão arterial com o auxílio do esfignomanômetro/estetoscópio.*
- *Avaliar a freqüência cardíaca pela pulsação.*
- *Auscultar o pulmão e os batimentos cardíacos com o estetoscópio.*
- *Apalpar os órgãos abdominais (fígado, baço e alças intestinais).*
- *Verificar a temperatura com o termômetro.*
- *Inspecionar a peles, os pêlos, os cabelos e outros aspectos físicos.*
- *Fazer um exame neurológico sumário.*
- *Avaliar os gânglios.*

Principais exames preventivos:

- Sangue
  Hemograma – mede a quantidade de glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas;.
  Glicemia – mede os níveis de açúcar.
  LHRH – mede a produção dos hormônios do crescimento.
  Colesterol total – mede o colesterol nas artérias.
  Triglicérides – mede os níveis de gordura.
- PSA – prevenção de doenças prostáticas.
- Urina tipo I – mede presença de sangue/pus na urina.
- Parasitológico – procura de vermes.
- Teste ergométrico – eletrocardiograma.
- Sangue oculto – procura resíduos de sangue nas fezes.
- Ultra-som – exame prostático e taxa hormonal.

Como medir a pressão arterial de forma correta:

O aparelho deve estar calibrado e a bolsa de acordo com braço do paciente.

<u>Meia hora antes de medir:</u>

- Não beber café ou álcool. Evitar esforço físico, não comer e não fumar 10 minutos antes.
- Esvaziar a bexiga e permanecer em local calmo.

<u>Durante a medição:</u>

- Permanecer tranqüilo, não conversar e manter a posição correta.

<u>Posição correta:</u>

- Braço livre de roupas no local onde o aparelho é colocado.
- Braço sempre apoiado e na altura do coração
- Palma da mão voltada para cima e cotovelo ligeiramente dobrado.
- Corpo encostado na cadeira.
- Pernas descruzadas.

Saúde do idoso

- Cuidado com as quedas que podem causar graves lesões.
- Vacinar-se anualmente contra a gripe; a cada cinco anos contra a pneumonia e a cada dez anos contra o tétano e difteria.
- Medir a pressão arterial trimestralmente.
- Fazer anualmente exames de colesterol (gordura no sangue), glicemia (diabetes), pressão ocular, urina, ginecológico e de próstata.

Evite infartos, derrames, hipertensão, câncer, pneumonia, bronquites, infecções urinárias, osteoporose, artrose e outros males seguindo as orientações básicas de saúde, mantendo atividade física regular, não fumando, controlando o peso, o sal, o álcool, a pressão, o diabetes, o colesterol; mantendo uma alimentação equilibrada e a casa ventilada; evitando o sol forte e tomando as vacinas.

Caminhar faz bem para o corpo e para a cabeça. Antes de caminhar, faça alimentação leve, use sapatos macios, roupas leves, claras e ventiladas. Tome água moderadamente antes, durante e depois da caminhada. Não pratique esportes que exijam esforço excessivo. Faça natação, ginástica, vá a bailes, viaje, procure novos amigos e novas atividades. O corpo e o cérebro foram feitos para o movimento, se não forem movimentados, enferrujam. Tenha uma vida saudável, feliz e sem vícios.

Osteoporose

Osteoporose é o enfraquecimento progressivo dos ossos. A perda de massa óssea se dá a partir dos 45 anos de idade, principalmente na mulher. A osteoporose torna a pessoa cada vez mais sujeita a fraturas graves, curvatura da coluna e imobilidade. Ela atinge a todos e não apresenta sintomas iniciais. Portanto, todos devem prevení-la:

- Deixando de fumar, reduzindo o café e o álcool.
- Praticando exercícios físicos regularmente com orientação médica.
- Mantendo uma dieta rica em cálcio (leite e derivados, ovos, peixes, frutos do mar e vegetais de folhas escuras).

Lembrete:

As drogas causam danos graves à saúde, matam ou causam invalidez em pouco tempo. O fumo mata quase dez pessoas por hora. Provoca câncer na boca, garganta e pulmão, reduz o tempo de vida, causa problemas respiratórios crônicos, infarto, úlcera e outros males. O álcool enfraquece todo o organismo, causa cirrose e impotência sexual. A obesidade causa infarto, pressão alta, diabetes e problemas graves na vesícula. O sexo ativa e fortalece todo o organismo. Para emagrecer, deixe de fumar, usar drogas e tomar bebidas alcoólicas. Coma uma fruta ou tome um copo de água toda vez que tiver vontade.

Mexa-se

O corpo foi feito para o movimento.

A atividade física é essencial para manter o corpo e a mente saudáveis. Ela fortalece o coração, o pulmão, os músculos, o esqueleto, a circulação e o desenvolvimento de todo organismo; descansa a mente; reduz a gordura, etc. O exercício físico regular, 3 a 4 vezes por semana, reduz em 70% o risco de morte por qualquer causa, incluindo infarto e câncer. O condicionamento físico aeróbico como caminhar, correr, andar de bicicleta e nadar rejuvenesce a pessoa de 10 a 20 anos. Faça uma avaliação médica e busque orientação para atividade física.

Relaxe

Cuidado, o estresse excessivo está debilitando física e mentalmente todos os tipos de pessoas. Planeje e reduza as atividades diárias. Evite deslocar-se na cidade desnecessariamente. Elimine os pequenos problemas, conforme-se com os grandes e passe a administrar os médios de forma organizada. Procure alimentar-se bem, evite os vícios e busque formas de prazer e lazer. Busque atividades físicas, novas amizades, participação social, sair da rotina, viajar e orientação médica se muito tenso, cansado ou desanimado. Nos momentos de folga, procure divertir-se, caminhar, ler, cinema, conversas com amigos, etc.

Sono

O sono é muito importante para manter a saúde e a disposição. Deve-se dormir de sete a nove horas seguidas por noite. À noite, evite comidas pesadas, café, chá mate ou preto, álcool, refrigerantes e cigarro. Evite também atividades excitantes e pensamentos pessimistas. Reflita sobre o dia que passou e planeje o amanhã. Não se culpe, você está fazendo tudo que pode. Para relaxar, faça exercícios físicos e de respiração suaves.

Sol

É necessário tomar banho de sol freqüentemente, principalmente crianças e idosos. O sol auxilia a absorção de cálcio pelo estômago e pelos ossos. Evite o sol entre as 10 horas da manhã e as 4 horas da tarde. Use filtro solar e não se exponha por muito tempo.

Terapia

A primeira coisa em uma terapia é aceitar o que não pode ser mudado. Se não puder evitar, terá de se conformar e administrar. A segunda, separe em sua vida somente o que interessa, o que dá lucro ou prazer, eliminando o resto. Procure ser simples e organizado. Feita a faxina na sua vida, na cabeça e em suas coisas, planeje seus objetivos e vá à luta por eles. Nada é impossível de ser conquistado. Não se importe com o que os outros pensam, o importante é você. A busca incessante leva à conquista.

Respirar é muito importante

A respiração correta é um meio eficaz que a natureza colocou à nossa disposição. Com o oxigênio, podemos obter sucesso surpreendente no tratamento de muitas doenças. A ciência médica utiliza oxigênio puro nas inalações. Os hospitais têm aparelhos complicados para fornecer oxigênio para o doente. No entanto, é simples conseguir o oxigênio de que precisamos, através de uma respiração profunda. Essa respiração intensa requer uma alteração consciente no nosso comportamento.

A pessoa que não realiza trabalho físico e esforço muscular, que trabalha parada ou sentada só respira superficialmente. Durante o sono, ela recebe pouco oxigênio. Como acontece com o fogo, se existe oxigênio suficiente, temos uma chama completa; se falta oxigênio, o fogo vai se apagando. Assim, também funciona o nosso organismo. O melhor abastecimento de oxigênio é conseguido com a atividade física. Num passeio a pé, conseguimos o dobro de oxigênio que quando estamos sentados. Quando corremos, conseguimos quatro vezes mais oxigênio que caminhando.

Nós respiramos de três maneiras: pela barriga, pelo peito e pelos ombros.
Na respiração pela barriga (respiração profunda), enchemos o pulmão inteiro.
Na respiração pelo peito, só enchemos a parte superior do pulmão.
Na respiração pelos ombros, só enchemos uma pequena parte do pulmão.
A respiração que fortalece o organismo e acalma é a respiração profunda.

Respiração profunda - deitado

Deitados de costas, começamos com a expiração (pôr o ar para fora) e a barriga encolhe. Esperamos um momento até que o corpo exija a volta do ar.
Depois fazemos a inspiração pelo nariz (pomos o ar para dentro) e a barriga aumenta.
Repetir esta respiração 20 vezes. Duas a três vezes ao dia.

Respiração profunda – sentado ou em pé

Sentados em uma cadeira ou encostados na parede, com as costas e cabeça retas, fazemos o mesmo movimento da respiração anterior. Para uma respiração mais completa, erga os ombros e os braços acima da cabeça quando inspirar.

Respiração profunda – andando

Adaptamos a expiração e a inspiração aos passos em tempos iguais. Expiração – 1, 2, 3 passos ou mais. Pequena pausa. Inspiração – 1, 2, 3 passos ou mais. Andando depressa ou subindo escadas, expiramos durante dois passos e inspiramos durante dois passos, sem fazer pausa. A respiração ajuda a combater resfriados, gripe, bronquite, pneumonia, asma, enfisema, pressão alta e doenças do coração. Quando o coração dispara, a expiração deve ser mais longa que a inspiração. A respiração profunda dá mais disposição ao corpo e capacidade mental.

A água é remédio vital

O corpo necessita de três litros de água diariamente. Normalmente, o corpo absorve um litro dos alimentos que ingerimos. Então, necessitamos tomar mais dois litros para garantir uma boa saúde e evitar muitos males. Água tratada, fresca e filtrada.

Propriedades da água:

- A água promove o equilíbrio químico do organismo.
- Dissolve e elimina substâncias tóxicas e gordura.
- Ativa a circulação.
- Evita atrofias musculares e das juntas.
- Auxilia na defesa do organismo e regula a temperatura do corpo.
- Evita bronquite, pneumonia, pedra nos rins e placas nas artérias.
- Combate a desidratação, a depressão e o infarto.
- Diminui a tosse, febre, diarréia e prisão de ventre.

É recomendável tomar água em jejum e ao longo de todo o dia. Quando sentir fome fora de hora, é porque o corpo esta pedindo água e não comida. Quem troca a água pela comida, engorda e se intoxica mais. Durante exercícios físicos e em dias quentes beba mais água, mesmo não sentindo sede. Para desinfectar a água, coloque 50 ml de hipoclorito de sódio (água sanitária/cândida) para cada mil litros ou ferva para eliminar os germes.

Como agir na emergência

Os primeiros socorros são um atendimento de emergência. Não pretendem e nem podem substituir o tratamento médico. Mas, muitas vezes, as primeiras providências, depois de um acidente, são decisivas para salvar uma vida. Além do que, a omissão de socorro é crime. Antes de tudo, procure manter a calma, mas tente agir com rapidez e precisão e, em seguida, procure atendimento médico. O socorro inadequado mais prejudica do que ajuda. Por isso, se a vítima estiver inconsciente, aja como se ela tivesse ferimentos graves. Se todos tivessem noções básicas de primeiros socorros, muitas vidas poderiam ser salvas. Apresentaremos alguns procedimentos que poderão auxiliá-lo em casos de emergência.

Transporte de vítimas

- Se houver suspeita de fraturas no pescoço e nas costas, evite mover a pessoa.
- Para puxá-la para um local mais seguro, mova-a de costas, no sentido do comprimento, com o auxílio de um casaco ou cobertor.
- Para erguê-la, você e mais duas ou três pessoas devem apoiar todo o corpo e colocá-la numa tábua ou maca. Se precisar, improvise com pedaços de madeira, amarrando cobertores ou paletós.
- Apoie sempre a cabeça, impedindo-a de cair para trás.

Parada cardiorespiratória

O que acontece? Além de apresentar ausência de respiração e pulsação, a vítima também poderá apresentar inconsciência, pele fria e pálida, lábio e unhas azulados.

O que não se deve fazer

- NÃO dê nada à vítima para comer, beber ou cheirar, na intenção de reanimá-la.
- Só aplique os procedimentos a seguir se tiver certeza de que o coração não está batendo.

Procedimentos preliminares

Se o ferido estiver de bruços e houver suspeita de fraturas, mova-o, rolando o corpo todo de uma só vez, colocando-o de costas no chão. Faça isso com a ajuda de mais duas ou três pessoas, para não virar ou dobrar as costas ou pescoço, evitando assim, lesionar a medula quando houver vértebras quebradas. Verifique então, se há alguma coisa no interior da boca que impeça a respiração. Se positivo, retire-a.

Ressuscitação cardiopulmonar

- Com a pessoa no chão, coloque uma mão sobre a outra e localize a extremidade inferior do osso vertical que está no centro do peito.
- Ao mesmo tempo, uma outra pessoa deve aplicar a respiração boca-a-boca, firmando a cabeça da pessoa e fechando as narinas com o indicador e o polegar, mantendo o queixo levantado para esticar o pescoço.
- Enquanto o ajudante enche os pulmões, soprando adequadamente para inflá-los, pressione o peito a intervalos curtos de tempo, até que o coração volte a bater.
- Esta seqüência deve ser feita da seguinte forma: se você estiver sozinho, faça dois sopros para cada quinze pressões no coração; se houver alguém ajudando, faça um sopro para cada cinco pressões.

Fraturas

É a quebra de um osso, causada por uma pancada muito forte, uma queda ou esmagamento. Há dois tipos de fraturas: as fechadas, que apesar do choque, deixam a pele intacta; e as expostas, quando o osso fere e atravessa a pele. As fraturas expostas exigem cuidados especiais, portanto, cubra o local com um pano limpo e úmido ou gaze e procure socorro médico imediato.

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 arroxeada, acompanhados de uma deformação aparente do membro machucado.

O que não se deve fazer

- Não movimente a vítima até imobilizar o local atingido.
- Não dê qualquer alimento ao ferido, nem mesmo água.

O que fazer

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

Sangramentos - As hemorragias

Hemorragia externa: é a perda de sangue devido ao rompimento de um vaso sangüíneo (veia ou artéria).

Hemorragia interna: é o resultado de um ferimento profundo com lesão de órgãos internos.

Sangramentos externos - O que fazer

- Procure manter o local que sangra em plano mais elevado que o coração.
- Pressione firmemente o local por cerca de l0 minutos; comprimindo com um pano limpo dobrado ou com uma das mãos. Se o corte for externo, aproxime as bordas abertas com os dedos e as mantenha unidas. Caso o sangramento cesse, pressione com mais firmeza por mais 10 minutos.
- Quando parar de sangrar, cubra o ferimento com uma gaze e prenda-a com uma atadura firme, mas que permita à circulação sangüínea persistir através do curativo. Ponha novas ataduras, sem retirar as anteriores, evitando a remoção de eventuais coágulos.

  Obs.: quando houver sangramentos intensos nos membros e a compressão não for suficiente para estancá-los, comprima a artéria ou a veia responsável pelo sangramento contra o osso, impedindo a passagem de sangue para a região afetada.

Sangramentos internos - Como verificar e agir

- Os sinais mais evidentes são: pele fria, úmida e pegajosa, palidez, pulso fraco, lábios azulados e tremores.
- Não dê alimentos à vítima e nem a aqueça demais com cobertores.
- Peça auxílio médico imediato.

Sangramentos nasais - O que fazer

- Incline a cabeça da pessoa para a frente, sentada, evitando que o sangue vá para a garganta e seja engolido, provocando náuseas.
- Comprima a narina que sangra e aplique compressas frias no local.
- Depois de alguns minutos, afrouxe a pressão vagarosamente e não assoe o nariz.
- Se a hemorragia persistir, volte a comprimir a narina e procure socorro médico.

Torniquetes - Como fazer

O torniquete deve ser aplicado apenas em casos extremos e como último recurso, quando não há a parada do sangramento. Veja como:

- Amarre um pano limpo ligeiramente acima do ferimento, enrolando-o firmemente duas vezes. Amarre-o com um nó simples.

- Em seguida, amarre um bastão sobre o nó do tecido. Torça o bastão até estancar o sangramento. Firme o bastão com as pontas livres da tira de tecido.
- Marque o horário em que foi aplicado o torniquete.
- Procure socorro médico imediato.
- Desaperte-o gradualmente a cada 10 ou 15 minutos, para manter a circulação do membro afetado.

Ferimento

Os ferimentos podem ter as mais diversas origens e são provocados por alguma batida, queda, objeto pontiagudo ou de corte.

O que fazer? Qualquer que seja o caso, a primeira providência é lavar muito bem o local com água e sabão, para eliminar todas as impurezas e o risco de infecção. Se o ferimento estiver sangrando, saiba que uma hemorragia leve pára sozinha. Faça pressão para acelerar o processo de controle da hemorragia. Se ela persistir, use os dedos para comprimir as bordas da ferida, pressionando-as com força. Com um pano limpo, faça uma compressa sobre o ferimento e pressione durante 10 minutos. Se, mesmo assim, o sangramento não ceder, não retire o pano, para não agravar o problema. Acrescente outro pano ou gaze e procure um médico ou leve a pessoa diretamente para um hospital. Em caso de traumatismos graves (trauma de coluna cervical, de tórax e abdome) sem ferimentos aparentes, procure um médico. Se for preciso remover a vítima, oriente o transporte com um mínimo de quatro pessoas, duas de cada lado. Apóie cabeça, pescoço, ombros, quadris, joelhos e tornozelos. Evite alterar a posição da vítima.

Hemorragia

Existem hemorragias espontâneas, que podem acontecer em diferentes partes do corpo. Como as hemorragias no nariz, que são freqüentes e acabam melhorando sem nenhum cuidado especial. Basta inclinar a cabeça para a frente e apertar o nariz por 10 minutos.

Não incline a cabeça para trás, para não correr o risco de engolir o sangue.

Mas, se a hemorragia acontecer depois de uma pancada na cabeça?

Procure um médico imediatamente, pois pode ter havido fratura do crânio.

Hemorragia nos ouvidos também exige cuidados médicos.

Pequenas gotas de sangue, depois de uma tosse forte, são possíveis de ocorrer.

Uma hemorragia mais intensa pode ser sintoma de doença mais grave. Procure auxílio médico.

Hemorragia no estômago: geralmente é provocada por úlceras. Mas, pode significar também que substâncias tóxicas foram ingeridas. Nesse caso, deite a pessoa, afrouxe suas roupas para facilitar a eliminação de vômito e tome cuidado para que ela não volte a engolir o que eliminou. Faça a pessoa beber pequenas quantidades de água gelada. Procure um médico em seguida.

Queimaduras

No caso de queimaduras leves, lave a área com água fria ou soro fisiológico (receita caseira: num copo de água limpa, adicione l colher de sopa de açúcar e l colherinha de café de sal). Passe povedine tópico ao redor da queimadura e só use pomadas, se a queimadura for superficial.

Asfixia

A asfixia é sempre um caso de urgência e tem duas causas principais:

1- A presença de objeto estranho bloqueando a passagem do ar para os pulmões: caso se trate de uma criança, vire-a de cabeça para baixo, batendo nas costas para ajudá-la a expelir o que a está sufocando; se for um adulto, coloque-o sentado, com a cabeça inclinada entre as pernas e siga as mesmas instruções.

2- Asfixia por gases tóxicos em ambiente fechados (gás de cozinha ou de um carro com o motor ligado dentro da garagem): a primeira providência é retirar a pessoa do ambiente e, em seguida, chamar uma ambulância com urgência. Se a pessoa tiver parada respiratória, faça respiração boca a boca até ela se recuperar, forçando-a a respirar novamente. Veja as instruções abaixo:

Respiração boca a boca

1) Incline a cabeça do doente para trás
2) Puxe o queixo para cima
3) Aperte as narinas e sopre na boca
4) Verifique a exalação

Repita a operação em média de doze vezes por minuto.

Aplique a respiração artificial quando o acidentado perder a respiração em decorrência de:

- afogamento
- choque elétrico
- envenenamento por tóxicos
- asfixia por gases
- engasgamento com objetos ou alimentos

Não aplique o método boca a boca quando a vítima:

- apresentar ferimentos graves na boca ou nariz
- estiver asfixiada por gases tóxicos
- tiver ingerido veneno

Envenenamento

Nos casos de envenenamentos, o socorro imediato é muito importante. Chame um médico e:

- Enquanto aguarda o socorro médico, tente retirar da boca da pessoa o que ela tiver ingerido, restos de plantas, comprimidos, etc.
- Faça-a beber líquido, exceto bebida alcoólica.
- Não provoque o vômito. Se ela se envenenou com substâncias corrosivas, vomitar só poderá agravar a situação.
- Se puder identificar o produto ingerido, leia com atenção e siga as instruções do fabricante.

É preciso ter cuidado redobrado com as crianças, que estão sempre levando a boca tudo o que encontram

pela casa. Por isso, siga esses conselhos:

- Não deixe remédios e produtos de limpeza ao alcance das crianças.
- Evite ter em casa plantas venenosas do tipo comigo-ninguém-pode, madressilvas e outras com folhas branca e verde.

Corpos estranhos

Tentar retirar corpos estranhos dos olhos ou ouvidos, sem a ajuda de um especialista, pode ser muito perigoso. Por isso:

- Lave o olho com água fria ou soro fisiológico e cubra com um tampão antes de ir ao oftalmologista.
- Se estiver no ouvido, nunca cutuque com palitos, cotonete ou pinças, pois o objeto pode penetrar ainda mais fundo, piorando a situação.

Desmaios

Desmaios podem ser provocados por fraqueza, acidente, susto ou traumatismo craniano.

- Coloque a pessoa com a cabeça em posição mais baixa que o corpo.
- Afrouxe as roupas, desabotoando calças e camisas apertadas.
- Mantenha-a aquecida em local tranqüilo e arejado até que recupere a consciência.
- Providencie atendimento médico.

O que não se deve fazer

- Usar remédios de outras pessoas.
- Tomar remédios com data de validade vencida.

- Dar remédios às crianças sem orientação médica.
- Buscar apoio de cabeça para uma pessoa que sofreu uma queda. Isso pode dificultar sua respiração.
- Mover alguém que se acredite estar com alguma lesão na coluna cervical.
- Dar alimentos ou bebida a alguém suspeito de estar com fraturas. Ele pode ser anestesiado para uma cirurgia.
- Tentar retirar corpos estranhos do ouvido ou do nariz.

Tenha sempre em casa

- Instrumentos – termômetro, tesoura e pinça.
- Material para curativo – algodão, gaze esterilizada e esparadrapo.
- Antissépticos – Água oxigenada 10 volumes, álcool, água boricada e povedine tópico.
- Medicamentos – Analgésicos e antitérmicos em comprimidos ou gotas para baixar a febre; antiespasmódicos, soro fisiológico e descongestionante nasal neutro.

Evite acidentes

Tão importante quanto saber como proceder em caso de acidentes, é evitar situações perigosas:

- Não mexa na corrente elétrica sem desligar a chave geral. Nem mesmo para trocar uma lâmpada.
- Coloque um tapete de borracha no boxe ou banheira, para evitar tombos durante o banho.
- Não encere demais a casa e coloque uma borracha antiderrapante debaixo dos tapetes.
- Proteja janelas baixas com grades ou telas para evitar acidentes com as crianças.
- Não deixe panelas no fogo com o cabo para fora do fogão, especialmente se tiver crianças em casa.
- Se tiver aquecedor a gás no banheiro, deixe sempre uma janela aberta para ventilar.
- Conserve álcool, querosene e gasolina em recipientes bem fechados e distantes do fogo.
- Não ligue o motor de veículos dentro de garagens ou oficinas fechadas. Há perigo de envenenamento.

Choque elétrico

- Se possível, desligue a chave geral.
- Não coloque as mãos na vítima; afaste-a com um objeto de madeira, borracha ou couro seco.
- Observe seu padrão respiratório e o pulso.
- Providencie atendimento médico imediato.