

SAÚDE PLENA



ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO



bookbox
saúde integrada

E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Copyright© 2021 Bookbox

Revisão:

Miriam Novaes

Projeto gráfico e editoração:

Equipe Bookbox

Capa:

Equipe Bookbox

Imagens de capa e miolo:

Shutterstock

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Vicente, Orlando

Saúde plena: estratégias para a prevenção / [organização Orlando Vicente]. – 1. ed. – São Paulo: Bookbox Saúde Integrada, 2021.

ISBN: 978-65-5936-010-9

1. Saúde – Aspectos nutricionais. 2. Promoção da Saúde.
I. Título.

21-71644

CDD 613

Índices para catálogo sistemático:

1. Promoção da saúde: 613



youtube/o_projetosauade



@o_projetosauade



facebook/oprojetosauade

<https://oprojetosauade.com.br/lpsaudeplena>

#saudeplena #familia #qualidadedevida #bemestar

E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Prefácio

Equilíbrio. Foi esta a palavra-chave escolhida para nortear nosso box de julho. O momento atual exige cuidados, mas também prevenção, envolvendo problemas que não são físicos, mas tão importantes quanto.

Com a mudança em vários hábitos e rotinas, o equilíbrio pode começar com coisas boas que podem ser feitas com a família. Nós trazemos sugestões de atividades físicas que, além de aproximar pais e filhos, ainda proporcionam bem-estar para os pequenos. Por falar em crianças, nós explicamos para você de que maneira os pais e familiares podem ajudar o desenvolvimento cognitivo das crianças e também da inteligência emocional, entendendo exatamente o que são esses conceitos ligados ao controle das emoções.

Já que falamos de família, filhos, convivência, sugerimos um tempo longe das telas, apresentando uma alternativa para “mens sana in corpore sano”: Yoga, que pode ser realizada por pessoas de todas as idades. Aqui o equilíbrio vai ser exigido também na hora de fazer os exercícios... E sugerimos que você conheça melhor o Reiki, uma filosofia de vida que tem cinco princípios, o que facilita para incluir na sua vida e tirar muito proveito quanto à parte espiritual.

Autoestima saudável, tudo sobre a Homeopatia, imunização e doenças infecciosas são outros temas que trazemos para você manter ou alcançar seu equilíbrio e enfrentar os desafios atuais com mais segurança. E, como nem tudo são flores e acidentes acontecem, não só fora como dentro de casa, trazemos um manual de primeiros socorros que vai ajudar a ter uma visão ampla de tudo que pode acontecer com uma vítima e como deve ser feito o atendimento.

Para completar, como falamos em família, nosso livro Vida Saudável vem com receitas da cozinha afetiva. O nome pode ser recente, mas as comidas são aquelas que nos trazem as melhores lembranças, conforto e aconchego, porém foram atualizadas para serem mais funcionais. Experimente!

Boa leitura!

E-BOOK DEGUSTAÇÃO

SUMÁRIO

Saúde Física

06

- Noções básicas de Primeiros Socorros 7
- Homeopatia..... 29
- Exercícios e atividades Físicas para fazer em família..... 39

Saúde Mental

62

- Desenvolvimento Emocional na Infância 63
- Yoga em família 87

Saúde Espiritual

112

- Os 5 princípios do Reiki..... 113
- Autoestima saudável 139
- Meditação com os filhos 173

Saúde Financeira

180

- Como ensinar seu filho a ter Educação Financeira 181



E-BOOK DEGUSTAÇÃO



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

SAÚDE FÍSICA



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Noções básicas de Primeiros Socorros

São cuidados imediatos prestados há alguém doente ou ferido enquanto se aguarda que uma pessoa com treinamento mais avançado chegue e assuma o socorro.

Há a possibilidade de ter que prestar os primeiros socorros em locais perigosos. Antes de tudo, certifique-se de que o local é seguro para você e para a vítima. Olhe sempre ao redor para garantir que o local continua seguro. Se você sofrer algum ferimento, não poderá ajudar outras pessoas.

Use sempre Equipamentos de Proteção Individual (EPI) eles fornecerão segurança para você e para a vítima.

Caso perceba que não há segurança para sua aproximação ou atendimento evite o atendimento direto, ou seja, chame imediatamente o serviço de emergência e não se aproxime.



Dicas de conduta

Ao chegar próximo para ajudar alguém considere o seguinte:

Perigo: conferindo se há riscos e quais podem ser.

Ajuda: veja se há pessoas que podem ajudar você.



Quem: procure saber quem esta ferido e até mesmo quantos estão feridos. Quanto mais informação melhor.

Onde: Seja o mais claro possível ao pedir ajuda. O atendente ou operador do serviço de resgate precisa ter sua localização bem especificada: endereço, andar, escala, fundos, dentro de carros, entre outros.

O **DEA** (Desfibrilador Externo Automático) é um aparelho fundamental para garantir a sobrevivência de pessoas com problemas cardíacos, como arritmias. Ele emite pulsos elétricos que reestabelecem os batimentos do coração, ou seja, auxilia na Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP). Este aparelho deve estar em locais de grande circulação de pessoas. É de fácil manuseio, entretanto, a população em sua maioria ainda desconhece seu uso.

Urgências e Emergências

É importante ressaltar que há diferenças para situações de urgência e emergência. A urgência é a ocorrência imprevista de agravo a saúde como ou sem risco potencial a vida em

que a vítima necessita de assistência de saúde imediata. Pode se tornar uma emergência.

A emergência ocorre quando os agravos a saúde implicam em sofrimento intenso ou risco iminente de morte, exigindo, portanto, tratamento de saúde imediato.

De acordo com a Política Nacional de Humanização (PNH), a classificação de risco é um dispositivo que visa a organização do atendimento às pessoas que necessitam de assistência e ocupam, muitas vezes as “filas de espera” em vários serviços de saúde em pronto socorros ou pronto atendimentos. Assim aqueles que precisam ser atendidos com prioridade e não por ordem de chegada, podem receber assistência em tempo correto evitando piora do quadro entre outros agravos à saúde.

Um das maneiras para garantir esse fluxo é por meio do Sistema Manchester de Classificação de Risco. É um sistema complexo que de maneira simplificada, está representado por cores. O paciente recebe uma pulseira que vai determinar o fluxo.

A seguir as cores e seus significados:

- **Vermelho:** é a emergência, nesse caso, o atendimento é imediato.
- **Laranja:** é muito urgente e o paciente deve ser atendido o mais breve possível. Atender em até 10 minutos.
- **Amarelo:** Não é considerada emergência e o paciente precisa ser avaliado. Há possibilidade de o paciente ter condições clínicas para aguardar. Atender em até 60 minutos.

- **Verde:** Pouco urgente. O paciente pode ser assistido em ambulatório ou consultório. Atender em até 120 minutos.
- **Azul:** Não urgente. São situações de menor complexidade. O paciente tem condições de ser acompanhado em ambulatório ou consultório. Atender em até 240 minutos.

Análise de sinais

Dados objetivos – tudo aquilo que é verificado no paciente, por meio dos sentidos do informante;

- Respiração (facilidade, dificuldade, ausência, ruídos);
- Cor da pele (cianose, palidez e vermelhidão);
- Movimentos (espontâneos, restritos, involuntários);
- Nível de consciência;
- Estado geral (bom, regular ou mal);
- Sudorese fria.

Sinais vitais

Sinais são dados clínicos que podem ser vistos ou medidos. Muitos são os fatores que podem afetar os sinais clínicos também conhecidos como sinais vitais e que não necessariamente podem ser considerados problemas, pode ser e/ou fazer parte de situações normais do dia a dia: Idade; Exercício; Nível hormonal; Ritmo circadiano; Ambiente; Humor, entre outros fatores.

1. Pulso

bpm – batimentos por minuto.

Para verificar a frequência cardíaca usar as falanges distais (pontas dos dedos) indicador e médio. A frequência cardíaca pode ser verificada nas artérias temporal, carótida, braquial, radial, femoral, poplítea e pediosa.

Valores de referência

Lactente 120-160 bpm.

Infante (Toddler – até 3 anos) 90-140 bpm.

Pré-escolar 80-110 bpm.

Escolar 75-100 bpm.

Adolescente 60-90 bpm.

Adulto 60-100 bpm.





2. Respiração

Um cuidado importante é não informar o paciente que está verificando a respiração para que não ocorra alterações.

Recém-nascido 30-60 rpm

Lactente 30-50 rpm

Criança 20-30 rpm

Adolescente 16-19 rpm

Adulto 12-20 rpm

3. Temperatura

°C – graus celsius.

Os principais locais de verificação são: axilar, bucal, inguinal, retal e timpânico. O quadro abaixo apresenta os valores normais de temperatura corporal de acordo com cada local. Utilizar termômetro específico para cada local.

Locais possíveis para verificação:

Axilar 35,5°C – 37,0°C

Bucal 36,0°C – 37,0°C

Inguinal 35,5°C – 37,0°C

Retal 36,0°C – 38,0°C

Timpânica 36,2°C – 38,2°C

4. Pressão arterial

Preparo do paciente para aferir PA transcrito da Diretriz Brasileira de Hipertensão:

1. Explicar o procedimento ao paciente e deixá-lo em repouso de 3 a 5 minutos em ambiente calmo.
2. Deve ser instruído a não conversar durante a medição. Possíveis dúvidas devem ser esclarecidas antes ou depois do procedimento.
3. Certificar-se de que o paciente NÃO:
 - Está com a bexiga cheia;
 - Praticou exercícios físicos há pelo menos 60 minutos;



- Ingeriu bebidas alcoólicas, café ou alimentos;
- Fumou nos 30 minutos anteriores.

4. Posicionamento – O paciente deve estar sentado, com pernas descruzadas, pés apoiados no chão, dorso recostado na cadeira e relaxado; O braço deve estar na altura do coração, apoiado, com a palma da mão voltada para cima e as roupas não devem garrotear o membro.

Classificação da PA de acordo com a medição casual ou no consultório a partir de 18 anos de idade.

Classificação	PAS (mm Hg)	PAD (mm Hg)
Normal	≤ 120	≤ 80
Pré-hipertensão	121 – 139	81 – 89
Hipertensão estágio 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensão estágio 2	160 – 179	100 – 109
Hipertensão estágio 3	≥ 180	≥ 110

Fonte: Diretriz Brasileira de Hipertensão.



Sintomas

Os sintomas são as queixas que muitas vezes o paciente nos relata. Não é possível mensurá-los de forma fiel. São considerados subjetivos.

Alguns exemplos de sintomas, são: dor, náusea, mal estar, sensações, falta ou perda de apetite, entre outros.

Noções de atendimento

O entendimento das situações de agravos, caracterizadas pelo número elevado de vítimas e sua consequente sobrecarga ao sistema de saúde é fundamental para uma adequada preparação para seu enfrentamento.

A definição dos diversos termos utilizados para descrever essas situações se torna importante para que o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) possa estabelecer seus protocolos de atendimento aos referidos eventos.

A Catástrofe é um acontecimento súbito de consequências trágicas e calamitosas. Segundo a Organização Mundial de Saúde, catástrofe é um fenômeno ecológico súbito de magnitude suficiente para necessitar de ajuda externa.

O Desastre é um acontecimento calamitoso, que ocorre de súbito e ocasiona grande dano ou prejuízo. Pela Organização Mundial de Saúde o Desastre é um fenômeno de causa tecnológica de magnitude suficiente para necessitar de ajuda externa.

Do ponto de vista médico, tanto a catástrofe, quanto o

desastre são situações em que as necessidades de cuidados médicos excedam os recursos imediatamente disponíveis, havendo a necessidade de medidas extraordinárias e coordenadas para se manter a qualidade básica ou mínima de atendimento.



Os Acidentes com Múltiplas Vítimas são aqueles eventos súbitos, que produzem um número de vítimas que levam a um desequilíbrio entre os recursos médicos disponíveis e as necessidades, onde se consegue manter um padrão de atendimento adequado com os recursos locais. Pode ser definido também como evento complexo que requer comando e controle agressivo e coerente, de maneira a fornecer os melhores

cuidados às vítimas, sob condições caóticas.

No nosso país, nas situações de catástrofe causadas por enchentes, secas, incêndios florestais e deslizamentos de terra, temos um problema de grande magnitude relativo a vítimas desabrigadas, fome e doenças infecto contagiosas, nas quais os serviços de atendimento pré-hospitalar móvel pouco têm a contribuir, sendo sua atuação, porém, essencial em desastres e, mais frequentemente, em acidentes com múltiplas vítimas. Consideramos acidentes com múltiplas vítimas aqueles eventos súbitos

que produzam mais de cinco delas. O atendimento a acidentes com múltiplas vítimas é um desafio com o qual os serviços de atendimento pré-hospitalar móvel e os hospitais que atendem urgências, se deparam com frequência. Diariamente temos em nosso País acidentes dos mais variados tipos, com ônibus, trens, vans, automóveis, desabamentos, colisão de vários veículos, incidentes em eventos com aglomerado de pessoas que causam um número de vítimas superior a cinco.

Diante dessas situações, ocorre um desequilíbrio entre os recursos disponíveis e a capacidade de atendimento médico, levando a uma incapacidade dos serviços de lidarem com esse problema, que muitas vezes sequer é percebida, ou seja, o caos se instala e muitas vidas podem ser perdidas. Assim é necessário estarmos preparados e treinados para atender esses acidentes. A definição do número 5 (cinco) como limite acima do qual consideramos a situação como acidente com múltiplas vítimas, deve-se à necessidade de mudança de comportamento das equipes para atender esses eventos. O importante é o estabelecimento dos protocolos de atendimento a acidentes com múltiplas vítimas, para serem aplicados quando eles ocorrerem.



Triagem

Significa classificar, selecionar, separar. No atendimento a pacientes acidentados, implica em classificar em vários níveis de gravidade para o adequado tratamento e transporte dessas vítimas, com o objetivo de assegurar o melhor cuidado médico

para o maior número de pessoas. “A



triagem consiste numa avaliação rápida das condições clínicas das vítimas para estabelecer prioridades de tratamento médico”. Dessa maneira, a triagem é um processo que determina prioridades de ação. Quando usar triagem? Assim que chegar

à cena de um acidente com múltiplas vítimas, quando os recursos humanos e materiais forem insuficientes frente a um acidente. Portanto, triagem é uma ferramenta importante nas situações de acidentes com múltiplas vítimas, pois quando bem realizada inicialmente, ela determinará o sucesso na diminuição da mortalidade e morbidade. A triagem inicial deve ser feita por meio de parâmetros simples e rápidos, gastando, no máximo, até 60 segundos por vítima. Existem vários protocolos de triagem no atendimento aos acidentes com múltiplas vítimas. Utiliza parâmetros fisiológicos de respiração, circulação e nível de consciência, dividindo as vítimas em

quatro categorias ou prioridades e utilizando cartões coloridos para definir cada uma das prioridades:

- Óbito (Preto): Pacientes que não respiram, mesmo após manobras simples de abertura da via aérea;
- Imediata (Vermelho): Respiração presente somente após manobras de abertura da via aérea, ou respiração maior que 30 por minuto;
- Atrasada (amarelo): Pacientes que não se enquadram nem na prioridade imediata e nem na prioridade menor;
- Menor (verde): Feridos que estão andando pelo local.

Transporte

O transporte das vítimas é feito de maneira organizada, a fim de que saiam da cena no veículo mais adequando às suas necessidades, rumo ao serviço de saúde definido pela regulação. Para que seja possível na cena do acidente realizar essa abordagem de medicina de massa, que garanta triagem, tratamento e transporte, é necessário que haja:

- Restauração ou manutenção das funções respiratória e circulatória;
- Verificação de existência e gravidade de lesões;



- Controle de hemorragia;
- Prevenção e controle de estado de choque;
- Imobilização dos pontos de fratura, luxação ou entorse.

Para o transporte

- Cuidar para que se use veículo grande e espaçoso, a ser dirigido por motorista habilitado. Além disto: a vítima vai verificando e mantendo as funções respiratória e circulatória, monitorizando o estado de consciência e pulso, sempre que for necessário, solicitado ou na ausência de pessoal de saúde especializado para realizar estas ações;
- Orientar o motorista para evitar freadas súbitas e manobras que provoquem balanços;
- Assegurar o conforto e segurança do acidentado dentro do veículo transportador;
- Sempre que possível anotar e registrar, de preferência em papel, todos os sinais e sintomas observados e a assistência que foi prestada;

Estas informações devem acompanhar o acidentado, mesmo na ausência de quem o socorreu, e podem vir a ser de grande utilidade no atendimento posterior.

Remoção de vítima

Quando pensamos em fazer a movimentação ou transporte

TENHA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Acesse nossas redes sociais e acompanhe o melhor conteúdo da área de saúde, bem-estar e alimentação saudável, para você estar sempre por dentro do que há de melhor e mais atualizado.

Se informar e mudar hábitos é o primeiro passo para uma vida plena e feliz.



[youtube/o_projetosaudeface](https://www.youtube.com/c/o_projetosaudeface)



[@o_projetosaudeface](https://www.instagram.com/o_projetosaudeface)



[facebook/o_projetosaudeface](https://www.facebook.com/o_projetosaudeface)

Acesse o link para comprar este E-Book!

<https://oprojetosaudeface.com.br/lpsaudeplena>

#saude #vidaplena #qualidadedevida #bemestar

ISBN: 978-65-5936-010-9



9 786559 360109



E-BOOK DEGUSTAÇÃO