



Primeiros socorros ao ar livre – treino de emergência no terreno

NUM RELANCE



Local

Lá fora no terreno, com um ponto de encontro fixo



Ideia central

Treinar o que fazer numa emergência ao ar livre: manter a calma, ligar para o número de emergência, ajudar



Esforço

Material 15 min · Preparação 30 min



120 minutos



6–16 escuteiros



a partir dos 16 anos



não substitui um curso de primeiros socorros



Material

- ☐ uma caixa de primeiros socorros completa (compressas, ligadura triangular, luvas descartáveis, manta térmica, pensos, cartão para carraças)
- ☐ cartões com quatro casos de treino
- ☐ colchões isolantes e um cobertor
- ☐ se houver: um manequim de treino para as compressões torácicas
- ☐ telemóveis para treinar a localização (a chamada de emergência só é simulada)



Programa

0–15'

Introdução – O que já viveram ao ar livre? O esquema base: proteger-se – alertar – socorrer.

15–35'

Treinar a chamada – Chamada de emergência em jogo de papéis (112 na Europa; noutros países, o número local): Onde aconteceu? O que aconteceu? Quantos feridos? Que ferimentos? Esperar pelas perguntas. Localizar-se lá fora: coordenadas, pontos de referência, pontos de socorro assinalados.

35–80'

Estações – Quatro estações de cerca de 10 minutos: pessoa inconsciente, hipotermia, pequenas feridas e carraças, entorse.

80–100'

Caso prático – Uma equipa encontra no terreno uma pessoa «ferida» (jogo de papéis) e aplica todo o esquema; os outros observam.

100–120'

Devocional e balanço – Lucas 10,33-34: o samaritano não passa ao lado, mas aproxima-se e trata das feridas. O que correu bem e o que ainda temos de treinar?



Primeiros socorros ao ar livre – treino de emergência no terreno



Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Estação 1 – Inconsciente: falar, tocar, verificar a respiração no máximo 10 segundos. Respira normalmente: posição lateral de segurança, cobrir, vigiar.
- 2 Não respira normalmente: ligar para o número de emergência e iniciar as compressões torácicas – treina-se só no manequim.
- 3 Estação 2 – Hipotermia: abrigar do vento e da humidade, pôr um colchão por baixo, trocar a roupa molhada, manta térmica; bebidas quentes e doces só com plena consciência.
- 4 Estação 3 – Feridas e carraças: cobrir as feridas com uma compressa esterilizada; agarrar a carraça rente à pele, puxar devagar e a direito, desinfetar, anotar a data.
- 5 Estação 4 – Entorse: repouso, arrefecer (nunca gelo diretamente na pele), compressão, elevar.

Exemplo: «Para – primeiro olhar, depois ajudar. O local é seguro? Ótimo. Tu ligas para o número de emergência, tu vais buscar a caixa de primeiros socorros, eu falo com a pessoa.»



Segurança

- As chamadas de emergência só são simuladas, nunca marcadas a sério. Se houver uma emergência real, o exercício para logo: «Para – emergência real!»
- Compressões torácicas e insuflações só num manequim, nunca numa pessoa.
- Esta atividade não substitui um curso de primeiros socorros. Os dirigentes devem ter um curso válido, p. ex. de uma organização como a Cruz Vermelha. Depois de uma picada de carraça, ir ao médico se surgir uma vermelhidão que alastra ou febre.



Variantes

- Exercício noturno: os mesmos casos com lanternas frontais no escuro.
- Verificação antes do acampamento: rever juntos a caixa de primeiros socorros, os prazos de validade, e completá-la.



Para refletir

O que farias se fosses a primeira pessoa a chegar a um acidente?