

Criança-para-Criança

As Fichas de Actividades Criança-para-Criança são um recurso para professores, e trabalhadores da saúde e da comunidade. Estão concebidas para auxiliar as crianças a compreenderem como melhorar a saúde noutras crianças, nas suas famílias e nas suas comunidades. Os tópicos escolhidos são importantes para a saúde da comunidade e ajustam-se à idade, interesses e experiência das crianças. O texto, as ideias e as actividades podem ser livremente adaptadas de acordo com as condições locais.

PRIMEIROS SOCORROS

A IDEIA

Muitos acidentes acontecem em casa, na escola ou na comunidade. Algumas lesões são menores, outras são graves e podem mesmo provocar a morte. As crianças são muitas vezes as primeiras pessoas que se encontram no local dum acidente. As crianças precisam de saber como prestar primeiros socorros eficazes. As crianças podem ensinar a outros os seus conhecimentos de primeiros socorros. Aprender primeiros socorros é interessante e prático e fornece às crianças conhecimentos vitais e que por vezes permitem salvar vidas.

O QUE SÃO PRIMEIROS SOCORROS?

Os primeiros socorros são o primeiro tratamento que se faz a uma pessoa após um acidente. Isto inclui procurar auxílio médico quando necessário.

Os objectivos dos primeiros socorros são:

- Manter a pessoa viva;
- Ajudar a pessoa a melhorar.

Por exemplo: Um homem cortou-se na perna com um machado. O primeiro socorro seria:

- Manter a pessoa viva: parar a grave hemorragia proveniente do corte;
- Para ajudar a pessoa a melhorar: limpar e cobrir a ferida para evitar a infecção; confortar o ferido e transportá-lo para o Centro de Saúde.

COMO ACTUAR NUM ACIDENTE: A ABORDAGEM SEGURA

1. Examinar a situação:
 - Você ou alguma outra pessoa está em perigo?
 - Qual foi a causa do acidente?
 - Quantas pessoas estão feridas?
2. Remover o que constitui um perigo para si e para as pessoas feridas (por exemplo, num acidente rodoviário deve pedir a alguém que interrompa ou controle o trânsito.)
3. Pedir a alguém que vá buscar ajuda.
4. Examinar os ferimentos e decidir o que pode fazer para:
 - Manter a pessoa viva
 - Ajudá-la a melhorar.
5. Comportar-se com calma e confiança e dar ânimo às pessoas feridas.

PRIORIDADES DOS PRIMEIROS SOCORROS

Em acidentes nos quais muitas pessoas ficaram feridas, devem tratar-se primeiro as pessoas mais gravemente feridas. Lembre-se de que nem sempre a pessoa que faz mais barulho é a mais gravemente ferida.

A **regra do PRC** indica as mais importantes prioridades para salvar vidas e evitar lesões permanentes.

P abrir a **Passagem do Ar** (as vias da boca e nariz para os pulmões) e mantenha-as abertas para permitir que a pessoa continue a respirar. Verifique se alguma coisa está a bloquear a passagem do ar e retire-a se possível.

R verifique a **Respiração**. Aproxime o seu ouvido da boca e do nariz da pessoa. Escute e apalpe e examine o peito e o estômago para verificar se está a respirar. Se não está, faça *Respiração boca-a-boca*.

C verifique a **Circulação** do sangue sentindo se o coração está a bater. Se o coração não está a bater, faça *Compressão Externa do Peito* que bombeia o sangue através do corpo. Esta Ficha de Actividades não ensina os métodos de *respiração boca-a-boca* e *compressão externa do peito*. Peça a um agente sanitário ou socorrista treinado para ensinar estes métodos às crianças.

A POSIÇÃO DE REANIMAÇÃO

Quando uma pessoa está **inconsciente** parece estar adormecida, mas você não pode acordá-la. Quando alguém está inconsciente e a respirar bem deve ser colocada na **Posição de Reanimação** para manter aberta a passagem do ar. Isto assegura que os vômitos e quaisquer outros líquidos saiam pela boca por forma a que o ferido possa respirar facilmente. Utilize a Posição de Reanimação se tiver que deixar a pessoa ferida para procurar ajuda.

Para colocar uma pessoa na Posição de Reanimação:

1. Coloque os braços da pessoa ao lado do corpo.
2. Faça rodar a pessoa para a frente.
3. Coloque os braços e pernas como se mostra no diagrama.
4. Assegure-se de que o queixo está para a frente, a cabeça inclinada para trás e que **a pessoa pode respirar livremente**.
5. Se a pessoa tem ossos partidos, mova-a com muito cuidado. Tenha especialmente cuidado com as suas costas e pescoço. Utilize um cobertor enrolado em lugar dos seus braços e pernas para manter o peito ligeiramente elevado em relação ao chão.
6. Transporte **CUIDADOSAMENTE** para o Centro de Saúde mais próximo.

HEMORRAGIA

As hemorragias podem ser pequenas e durarem pouco tempo ou muito graves e provocarem a morte.

Precisamos do sangue para estarmos vivos. Os adultos têm cerca de 4 ou 5 litros de sangue no corpo. O sangue é permanentemente bombeado (empurrado) através do corpo pelo coração. O sangue viaja através de dois tipos de tubos chamados **artérias** e **veias**. O coração bombeia o sangue sob pressão através do corpo pelas **artérias**. O sangue nas artérias é **vermelho vivo** e movimenta-se com rapidez. O sangue viaja de regresso ao coração pelas **veias**. Quando alguém está a sangrar numa **veia**, o sangue escorre (sai lentamente) e é **vermelho escuro**. Quando se trata de um corte numa artéria, a pessoa perde sangue muito rapidamente. O sangue pode jorrar ao mesmo ritmo do bater do coração. **Deve agir imediatamente para travar a perda de sangue. Uma pessoa pode morrer em três minutos devido a uma hemorragia grave.**

Primeiros Socorros

1. De imediato, **aperte fortemente o corte** com a sua mão ou com a mão da pessoa ferida sobre um penso de pano limpo e **NÃO PÁRE DE COMPRIMIR!** Se não tiver um pano, utilize apenas a sua mão.
2. Sente ou deite o ferido. Erga a parte ferida acima do coração.

3. Se o penso ficar ensopado de sangue, **NÃO** o retire. Ponha outro penso em cima do primeiro e ligue-os com um pano. Não deve estar demasiado apertado. Você deve poder meter um dedo entre o pano e a pele.
4. Transfira para o Centro de Saúde mais próximo.

CHOQUE

Isto acontece quando uma pessoa está gravemente ferida ou tem dores fortes. Neste estado a pessoa está a perder sangue e líquidos do corpo. Por vezes uma pessoa fica ferida e perde sangue por dentro do corpo sem que se veja sangue no exterior. Qualquer perda grave de sangue ou de outros líquidos do corpo pode provocar o estado de choque. É uma situação muito grave e você deve ser capaz de reconhecer os sinais. Quando uma pessoa está em estado de choque:

- A pele torna-se pálida ou cinzenta;
- A pele fica fria e pegajosa e com muito suor;
- O bater do coração torna-se mais rápido;
- A respiração acelera-se e é rápida e pouco profunda;
- A pessoa pode parecer confusa.

Primeiros Socorros

Para colocar a pessoa na Posição de Choque:

1. Deite a pessoa de costas
2. Rode a cabeça para um lado
3. Se possível, levante-lhe os pés
4. Desaperte a roupa em redor do pescoço e da cintura
5. Chame ajuda médica ou transporte a pessoa nessa posição para o Centro de Saúde
6. Não dê à pessoa nada para comer ou beber
7. Se parece que a pessoa vai vomitar ou se ela ficar inconsciente, coloque-a na posição de reanimação

***NUNCA UTILIZE A POSIÇÃO DE CHOQUE
QUANDO A PESSOA ESTÁ INCONSCIENTE***

REGRAS DE HIGIENE

Ao prestar primeiros socorros lembre-se das regras de higiene.

Os germes espalham doenças. Há germes à nossa volta: no ar, na água, no solo, na comida, nas

fezes e no sangue. Você transporta germes. É importante impedir que os germes se espalhem. Alguns germes podem provocar doenças muito graves. Estas regras de higiene ajudam a protegê-lo e a proteger a pessoa que você está a tratar.

1. Lave ou limpe as mãos antes de auxiliar cada uma das pessoas.
2. Cubra quaisquer cortes ou arranhões nas suas mãos para evitar que os germes se espalhem.
3. Lave depois as suas mãos.

PRIMEIROS SOCORROS PARA LESÕES E ACIDENTES COMUNS

FERIDAS

São lesões que cortam a pele e que permitem que o sangue se escape do corpo e que os germes entrem nele. Se os germes ficam na ferida ela pode infectar. Quando os cortes são pequenos a hemorragia pára rapidamente.

Primeiros Socorros

Muitas pequenas feridas curam-se se você fizer o seguinte logo após o ferimento:

1. Lavar a ferida com água limpa (ou fervida)
2. Lavar o interior da ferida para retirar os germes ou qualquer sujidade.
3. Secar a área em redor da ferida.
4. Cobrir a ferida e a área em redor dela com um penso de pano muito limpo e segure-o com uma ligadura. Se a ferida for pequena pode aplicar um creme antiséptico.
5. Lave a ferida e ponha um penso limpo duas vezes por dia.
6. Se a ferida for grave ponha um penso e uma ligadura e leve a pessoa ao Centro de Saúde.
7. Se a pessoa não tiver sido recentemente vacinada contra o tétano, peça ao agente sanitário que lhe dê uma injeção contra esta doença muito grave.

(Ver a Ficha de Actividades **Vacinação.**)

Objectos que ficam presos a feridas

1. Não tente remover o objecto.
2. Coloque uma ligadura pouco apertada sobre e em volta do objecto com um pano limpo, assegurando-se de que a ferida fica completamente tapada e protegida.
3. Leve a pessoa ao agente sanitário. Ela poderá também precisar de uma injeção contra o tétano.

Feridas infectadas

Quando as feridas não são mantidas limpas e secas, os germes desenvolvem-se e provocam infecção. Uma ferida infectada é quente, vermelha, inchada e muito dolorosa. Da ferida pode sair pus (um líquido amarelo e denso). Se isto acontecer a ferida deve ser tapada com um penso muito limpo e a pessoa deve ir ao agente de saúde.

As feridas infectadas devem ser tratadas por um agente sanitário para serem curadas e para evitar outras doenças.

SANGRANDO PELO NARIZ

Primeiros Socorros

1. Dizer à pessoa ferida para se sentar e respirar através da boca.
2. Inclinar a cabeça para a frente.
3. Se a hemorragia não parar levar a pessoa ao Centro de Saúde.
4. Deitar água fria sobre a cabeça.

QUEIMADURAS

As queimaduras são muito frequentes em casa. Crianças e bebés sofrem frequentemente acidentes que resultam em queimaduras. Estas são sempre muito graves e deve-se procurar a ajuda do agente sanitário o mais depressa possível.

Uma queimadura é mais grave quando cobre uma área grande da pele ou quando é profunda. As queimaduras que cobrem uma área média ou grande do corpo (isto é, por exemplo um braço) põem a vida em perigo especialmente no caso de crianças muito novas. As queimaduras graves (grandes) exigem atenção médica urgente porque a pessoa ferida pode entrar em choque.

Primeiros Socorros

1. Retire a pessoa de perto da fonte de calor. Se as roupas estiverem em chamas, envolva a pessoa num cobertor ou faça com que ela role no chão para extinguir as chamas.
2. **Arrefeça imediatamente a área queimada** utilizando muita água fria e limpa. Pode levar até meia hora para arrefecer a área queimada. Se a queimadura for muito grande coloque a pessoa num banho de água fria.
3. **No caso de pequenas queimaduras** (inferiores ao tamanho duma moeda ou selo grande): conserve a área queimada limpa e seca e proteja-a com uma ligadura pouco apertada. Se a queimadura é maior do que uma moeda grande, mostre-a ao agente sanitário. **No caso de queimaduras grandes (graves)**: cubra a área queimada com um pano seco e muito limpo e procure imediatamente ajuda médica.
4. Se necessário, faça o tratamento indicado para o choque. Se a pessoa está inconsciente, coloque-a na Posição de Reanimação.

Lembre-se:

- Não quebre as bolhas
- Não retire qualquer peça de roupa presa à área queimada
- Não ponha gordura, óleo ou ervas na queimadura. **SÓ PONHA ÁGUA FRIA!**

OSSOS PARTIDOS (FRACTURAS)

Um osso rachado ou partido chama-se uma fractura. Há dois tipos de fracturas:

- **Fractura fechada**, quando não se pode ver o osso;
- **Fractura exposta**, quando o osso rompeu a pele e pode ser visto;

É importante manter a parte do corpo lesionada imobilizada, numa posição fixa, para evitar outros danos no corpo. No entanto, se a pessoa está inconsciente, deve **PRIMEIRO** ser colocada na posição de reanimação.

Primeiros Socorros

1. Se há hemorragia grave, trate primeiro deste problema que ameaça a vida.

2. Se a pessoa está inconsciente coloque-a na Posição de Reanimação.
3. Quando se trata de uma fractura exposta, cubra a ferida com um pano limpo para evitar a infecção.
4. **Para imobilizar o osso partido:**
 - Coloque um penso feito de pano macio em redor do osso partido;
 - Faça um suporte para o osso partido ligando-o a uma tala (ver adiante) ou a uma parte forte do corpo.
5. Procure erguer o membro ou osso partido para evitar que ele inche.
6. Verifique se há sinais de choque e faça o respectivo tratamento se for necessário.
7. Procure apoio médico ou transporte a pessoa para um Centro de Saúde, assegurando-se de que o osso partido está bem apoiado e almofadado.

Fazendo talas

As talas ajudam a imobilizar o osso partido.

1. Uma tala é feita dum material duro e que não se dobre facilmente. Pode ser cartão forte, muitos jornais, tiras finas de bambu, madeira, lenha, etc.
2. Envolve a tala com tecido macio, algodão, farrapos ou pano velho.
3. A tala deve ir para além da parte lesionada nos dois extremos.
4. Amarre-a seguramente com tiras de pano mas não de forma tão apertada que impeça a circulação do sangue na parte lesionada. (Nunca use fios ou arame!)

VENENO

Muitas pessoas, especialmente crianças, ingerem venenos perigosos por engano. Há diversos tipos de venenos que provocam diversos efeitos no corpo. Em muitos casos provocam dores no estômago e vômitos.

Alguns dos venenos mais comuns são: Querosene e petróleo; produtos químicos para a agricultura, incluindo DDT e insecticidas; medicamentos (de qualquer tipo quando por engano se ingerem doses demasiadas); produtos de lavagem e limpeza; iodo; folhas e frutos venenosos.

Primeiros Socorros

1. Faça com que a pessoa beba bastante, por exemplo água doce ou leite. Não lhe dê bebidas gasosas ou alcoólicas.
2. Não procure fazer com que a pessoa vomite. Ela vai vomitar sozinha depois de alguns minutos.
3. Leve imediatamente ao Centro de Saúde mais próximo.
4. Se a pessoa está inconsciente, coloque-a imediatamente na Posição de Reanimação e não tente dar-lhe nada para beber.

MORDEDURA DE SERPENTE

Muitas serpentes não são venenosas. Por exemplo, muitos países de África têm mais de 100 espécies de serpentes. Não mais de 10 dessas espécies são venenosas. O Centro de Saúde pode ter medicamentos para tratar as mordeduras de cobras venenosas.

Primeiros Socorros para mordeduras venenosas

1. Deite a pessoa e mantenha-a calma e quieta.
2. Evite que o veneno se espalhe mantendo imóvel a parte mordida. Tente mantê-la mais baixa do que o coração.
3. Lave o local da mordedura com água.
4. Aperte ligeiramente com uma gravata ou garrote a parte superior à mordedura para que o veneno não se espalhe pelo resto do corpo.
5. Corte com uma lâmina para fazer sangrar.
6. Se a pessoa fica inconsciente, coloque-a na Posição de Reanimação.
7. Chame o agente de saúde.
8. Procure saber o aspecto da cobra. Se possível mostre-a ao agente de saúde.

EXAUSTÃO DEVIDO AO CALOR

Uma pessoa que trabalha e sua muito num dia quente pode ficar pálida e fraca e talvez sentir-se tonta. A pele fica fria e húmida. O pulso é rápido e fraco. A pessoa pode sentir-se confusa. Isto é provocado pela desidratação. É uma situação muito grave.

Primeiros Socorros

1. Deite a pessoa num local fresco e levante-lhe os pés.
2. Faça a pessoa beber muito. O soro oral é a melhor bebida a dar-lhe.
3. Se a pessoa está inconsciente coloque-a na Posição de Reanimação e não lhe dê de beber.

INSOLAÇÃO

A insolação é provocada quando a temperatura do corpo sobe perigosamente. Isto pode acontecer quando o tempo está muito quente. A pele fica quente e seca. A pessoa tem uma febre muito alta e pode ficar inconsciente.

Primeiros Socorros

1. Faça imediatamente baixar a temperatura do corpo:
 - Transportando a pessoa para um lugar fresco
 - Banhe a pessoa com água fria ou com um pano húmido e agite o ar à volta dela com algo que sirva de leque até que a febre desça
2. Leve para o Centro de Saúde imediatamente

Utilize o mesmo tratamento para febres

ACTIVIDADES

Fazendo uma "bolsa" de Primeiros Socorros

Muitas vezes as pessoas pensam que não podem prestar primeiros socorros sem terem um equipamento especial de primeiros socorros. Isto não é verdade. É sempre possível prestar primeiros socorros utilizando as coisas que encontramos à nossa volta.

No entanto, é bom ter uma "bolsa" de primeiros socorros preparado na escola ou na comunidade. Isto pode fazer-se facilmente e sem grandes custos.



A "Bolsa" Básica de Primeiros Socorros

12 ligaduras triangulares *
creme antiséptico
alfinetes de ama
algodão
1 lanterna
adesivo
1 termómetro

* feitas de um metro quadrado de pano limpo
cortado ao meio

Para fazer as ligaduras as crianças podem ferver o pano, secá-lo pendurando-o ao sol e embrulhá-lo em papel limpo. Podem fazer pensos envolvendo algodão em pano para fazer uma compressa e depois cozendo estas a tiras de pano. A "bolsa" de primeiros socorros deve ser colocada num lugar limpo e fechado.

As crianças podem discutir como usar este equipamento e praticar todos os tratamentos de primeiros socorros que aprenderam. Por exemplo, de quantas formas se podem usar as ligaduras triangulares? Para fazer compressas para travar hemorragias, para ligar uma tala a um osso partido, para fazer uma ligadura para uma ferida ... e muitas, muitas outras.

Aprendizagem Prática de Primeiros Socorros

É muito importante que as crianças pratiquem muitas vezes os diversos tratamentos de primeiros socorros para que se sintam confiantes e saibam o que fazer no caso de um acidente real. Torne esta prática o mais realista possível, utilizando equipamento de primeiros socorros e, talvez, tinta vermelha para imitar sangue.

Ao aprender Primeiros Socorros as crianças podem:

- **Ver** alguém demonstrar um por um os diversos tratamentos de primeiros socorros e **praticar** cada um deles por sua vez com os seus amigos.
- **Encenar diversos acidentes e prestar primeiros socorros.** Outras crianças podem dizer se fizeram o tratamento correcto. *Por exemplo, podem fingir que caíram duma árvore e partiram uma perna; que cortaram o braço com uma faca; que ficaram inconscientes porque foram atingidos por um coco que caiu; que se queimaram com água a ferver; etc.*
- **Discutir** quando devem usar a Posição de Choque e quando devem usar a Posição de Reanimação. Podem encenar exemplos de cada uma.

- **Aprender a sentir a pulsação** (bater do coração):
 - coloque ligeiramente as pontas dos dedos na parte de dentro do pulso abaixo do polegar e mova-os até sentir a pulsação. A pulsação é o sangue a ser bombeado pelo coração através do corpo.
 - coloque o polegar e os dedos suavemente em volta da garganta depois afaste o polegar e sinta a pulsação através dos dedos.
- Contar **quantas batidas do coração** têm por minuto. Podem correr à volta dum campo e depois sentir a pulsação. O que aconteceu? Podem sentir e contar as pulsações dos seus amigos e adultos. As crianças podem fazer um gráfico mostrando os resultados.
- **Discutir que quantidade de sangue** os adultos e as crianças têm no corpo. Uma adulto tem cerca de 4 litros de sangue no corpo. As crianças pequenas têm evidentemente menos sangue e por isso as hemorragias nelas são mais graves (por exemplo uma criança de 10 anos e altura média tem cerca de 3 litros). As crianças podem medir 4 litros de água para visualizar essa quantidade. Se possível, misture na água alguma tinta vermelha para que se pareça mais com sangue. Quando uma pessoa perde mais de meio litro de sangue está em perigo. Entornar meio litro de água avermelhada no chão para ver o tamanho da poça que faz.
- Escutar a história de Violeta e Miguel e **discutir as regras dos primeiros socorros**.

UMA HISTÓRIA

Um dia Miguel e a sua irmã mais nova Violeta iam para a escola e Violeta caiu e cortou o braço num pedaço de metal afiado. O corte era fundo e escorria dele muito sangue. Miguel agiu imediatamente. Ele comprimiu a ferida no braço da pequena Violeta com toda a força que tinha e levantou-o acima da cabeça dela. Pediu a alguém que fosse chamar o agente de saúde. Pediu a um amigo que lhe trouxesse dois panos limpos e pediu-lhe que transformasse um deles num penso. Ele colocou o penso no braço ligando-o apertadamente com o outro pano. Ele sabia que a situação era muito perigosa porque o corte era fundo e escorria rapidamente um sangue vermelho vivo. Ele agiu rapidamente para parar a saída do sangue.

Violeta estava muito pálida. Miguel mediu a sua pulsação e viu que era muito rápida. A respiração dela era também muito rápida e pouco profunda. Miguel

sabia que ela estava em estado de choque. Enquanto esperavam, Miguel fez Violeta deitar-se com as pernas levantadas e com o braço ferido bem acima da cabeça. Ao chegar, o agente de saúde disse-lhe: "Fizeste bem, Miguel! Salvaste a vida de Violeta. Fizeste parar a hemorragia e trataste-a do estado de choque".

- Inventar **outras histórias** para demonstrar a utilização dos primeiros socorros em diversas situações. Recordar as regras sobre a **Abordagem Segura**, as **Prioridades dos Primeiros Socorros** e **Higiene**. Mais tarde as crianças podem dramatizar estas histórias. As histórias podem ser sobre:
 - *O dia em que a minha irmã mais nova queimou a mão*
 - *Três acidentes no dia da grande tempestade*
 - *Quando o bebé Arsenio bebeu petróleo*
- **Praticar a limpeza de feridas**, lavando para remover os germes e a sujidade do centro da ferida. Coloque uma gota de tinta numa placa. Tente remover a tinta limpando do centro para fora. Lembre-se de dobrar o pano de modo a ter uma superfície limpa de cada vez que esfrega a tinta. Deve-se conseguir limpar completamente a placa!
- **Pense nos ossos** do corpo que se podem partir e em formas de apoiar esses ossos. As crianças podem recolher materiais para fazer talas e praticar fazendo e ligando talas com os seus amigos.
- **Faça uma maca**. Uma maca usa-se para transportar uma pessoa ferida ou doente. Faz-se normalmente com pano muito forte e duas varas compridas. Uma maca improvisada pode fazer-se enrolando os lados de um cobertor em dois paus fortes, ou utilizando duas camisas fortes.
- **Faça desenhos e encene peças** para mostrar a diferença entre a exaustão por calor e a insolação e as formas diferentes de as tratar.

Descobrindo mais

As crianças podem:

- **Fazer uma pesquisa** para descobrir que tipos de acidentes as pessoas da comunidade sofreram. Quantos houve? Como aconteceram? Que tipos de primeiros socorros foram prestados? Os primeiros socorros foram correctos? Sabem fazer melhor? Podem fazer uma tabela para mostrar os resultados da sua pesquisa.
- Utilizar a pesquisa para fazer uma lista de todos os acidentes que

aconteceram na comunidade e discutir formas de prevenir esses acidentes (ver Ficha de Actividades: **Prevenção de Acidentes**).

- **Descobrir o tratamento local** para queimaduras e feridas e discutir com um agente de saúde se esse tratamento é benéfico ou prejudicial.

Transmitindo Capacidades em Primeiros Socorros

As crianças podem partilhar os seus importantes conhecimentos com outras crianças, com as suas famílias e com a comunidade de muitas formas:

- **Discutir os resultados da sua pesquisa** e decidir sobre as mensagens e sobre as formas como podem ensinar outros acerca dos primeiros socorros.
- **Criar peças, canções, cartazes e jogos** para ensinarem primeiros socorros.
- **Elaborar um exame de primeiros socorros** que elas e outras crianças podem fazer. Se não passarem à primeira vez podem praticar e tentar novamente. Podem dar-se distintivos especiais quando as crianças passam o exame de primeiros socorros. Um exame mais simples pode ser concebido para crianças mais novas.
- **Estabelecer um posto de primeiros socorros** na escola ou na comunidade. Devem manter a "bolsa" de primeiros socorros sempre pronta para ser usada. Cada Socorrista pode trazer sempre consigo duas ligaduras triangulares limpas.
- **Organizar um dia** na escola ou na comunidade para transmitir mensagens sobre prevenção de acidentes e primeiros socorros.

SEGUIMENTO

As crianças podem procurar saber:

- Quantas delas se lembram das regras dos primeiros socorros;
- Quantas delas utilizaram os seus conhecimentos de primeiros socorros;
- Quantas outras crianças e membros da família aprenderam alguma coisa sobre primeiros socorros;
- Se o posto de primeiros socorros está a ser conservado e utilizado.

USANDO ESTA FICHA DE ACTIVIDADES

- **As crianças** podem ajudar utilizando os seus conhecimentos sobre primeiros socorros e transmitindo-os a outros.
- **Os professores** podem incluir estas actividades nas lições de ciências, saúde e outras e podem depois fazer o seguimento apoiando as crianças nas suas actividades de primeiros socorros.
- **Os dirigentes de grupos juvenis**, como escuteiros e outros podem utilizar estas actividades e introduzir exames de primeiros socorros para obtenção de distintivos.
- **Os trabalhadores de saúde** podem também realizar estas actividades com crianças porque com os tratamentos de primeiros socorros prestados por outros ajudam-nos no seu próprio trabalho.

Esta Ficha de Actividades pode ser utilizada com as Fichas de Actividades: "**Prevenindo Acidentes**" e "**Segurança na Estrada**".