



NOVA SERRANA-MG

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA
SERRANA – MINAS GERAIS

Educador de Desenvolvimento Da
Educação Básica II – Monitor De
Transporte Escolar

EDITAL Nº 01/2023

CÓD: SL-0640T-23
7908433243441

Português

1. Compreensão e interpretação de textos	7
2. Gêneros e tipos de texto.....	10
3. Significação das palavras.....	17
4. Figuras de Sintaxe. Figuras de Linguagem.....	18
5. Articulação textual: operadores sequenciais, expressões referenciais. Coesão e coerência textual	20
6. Identificação, definição, classificação, flexão e emprego das classes de palavras;	21
7. formação de palavras.....	29
8. Verbos: flexão, conjugação, vozes, correlação entre tempos e modos verbais.	30
9. Concordância verbal e nominal	33
10. Regência verbal e nominal.....	34
11. Crase	37
12. Colocação pronominal	38
13. Estrutura da oração e do período: aspectos sintáticos e semânticos.	38
14. Acentuação gráfica.....	41
15. Ortografia.....	43
16. Pontuação.....	43
17. Variação linguística	45

Noções de Informática

1. Noções de Sistemas de Backup: Tipos de backup. Planos de contingência. Meios de armazenamento para backups.....	55
2. Noções de Sistemas operacionais: conhecimentos do ambiente Windows. Windows 10: operações com janelas, menus, barra de tarefas, área de trabalho; trabalho com pastas e arquivos: localização de arquivos e pastas; movimentação e cópia de arquivos e pastas; tipos de arquivos e extensões; criação, renomeação e exclusão de arquivos e pastas; configurações básicas do Windows: resolução da tela, cores, fontes, impressoras, aparência, segundo plano, protetor de tela; Windows Explorer.	58
3. Editor de texto Microsoft Word 2016 e superior: criação, edição, formatação e impressão; criação e manipulação de tabelas; inserção e formatação de gráficos e figuras; geração de mala direta.....	77
4. Planilha eletrônica Microsoft Excel 2016 e superior: criação, edição, formatação e impressão; utilização de fórmulas; geração de gráficos; classificação e organização de dados.....	86
5. Software de Apresentações PowerPoint 2016 e superior: criação, edição, formatação e impressão das apresentações.....	93
6. Conhecimentos de internet: noções básicas; correio eletrônico (receber e enviar mensagens; anexos; catálogos de endereço; organização das mensagens); navegadores (Internet Explorer, Google Chrome, Mozilla Firefox e Microsoft Edge). Rede Sociais: conceitos e características, vantagens e desvantagens.Noções de rede de computadores: conceitos e serviços relacionados à Internet, tecnologias e protocolos da internet, ferramentas, aplicativos e procedimentos associados à internet/intranet. E ainda todos os conteúdos tratados nas referências definidas no programa desse conteúdo.....	98
7. Noções de Hardware e Software: Fundamentos de computação: Conceitos de hardware e software. Organização e arquitetura de computadores. Componentes de um computador (hardware e software).....	105
8. Conceitos de segurança da informação, noções básicas de segurança da informação. Políticas de Segurança da Informação. Classificação da informação, segurança física e segurança lógica. Análise e gerenciamento de riscos. Ameaça, tipos de ataques e vulnerabilidade. Ataques e proteções relativos a hardware, sistemas operacionais, aplicações, bancos de dados e redes.	108

Legislação

1. Constituição Federal	127
2. Conhecimento da legislação federal, estadual e municipal de ensino, do Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA	133
3. Legislação de Inclusão de Pessoa com Deficiência	170
4. Estatuto do Servidor do Município	187
5. Lei Orgânica do Município	209
6. Legislações Municipais inerentes à Educação: Lei Municipal nº 2.329/2015	237
7. Lei Municipal nº 47/2023.....	255

Conhecimentos Específicos Educador de Desenvolvimento Da Educação Básica II (Monitor De Transporte Escolar)

1. Conhecimentos sobre o Código de Trânsito Brasileiro.....	279
2. Cartilha de Transporte escolar	329
3. Sinalização de Trânsito.....	332
4. Situações de Risco e Noções de Primeiros Socorros no Trânsito	338
5. Direção Defensiva	345

IDENTIFICANDO O TEMA DE UM TEXTO

O tema é a ideia principal do texto. É com base nessa ideia principal que o texto será desenvolvido. Para que você consiga identificar o tema de um texto, é necessário relacionar as diferentes informações de forma a construir o seu sentido global, ou seja, você precisa relacionar as múltiplas partes que compõem um todo significativo, que é o texto.

Em muitas situações, por exemplo, você foi estimulado a ler um texto por sentir-se atraído pela temática resumida no título. Pois o título cumpre uma função importante: antecipar informações sobre o assunto que será tratado no texto.

Em outras situações, você pode ter abandonado a leitura porque achou o título pouco atraente ou, ao contrário, sentiu-se atraído pelo título de um livro ou de um filme, por exemplo. É muito comum as pessoas se interessarem por temáticas diferentes, dependendo do sexo, da idade, escolaridade, profissão, preferências pessoais e experiência de mundo, entre outros fatores.

Mas, sobre que tema você gosta de ler? Esportes, namoro, sexualidade, tecnologia, ciências, jogos, novelas, moda, cuidados com o corpo? Perceba, portanto, que as temáticas são praticamente infinitas e saber reconhecer o tema de um texto é condição essencial para se tornar um leitor hábil. Vamos, então, começar nossos estudos?

Propomos, inicialmente, que você acompanhe um exercício bem simples, que, intuitivamente, todo leitor faz ao ler um texto: reconhecer o seu tema. Vamos ler o texto a seguir?

CACHORROS

Os zoológicos acreditam que o cachorro se originou de uma espécie de lobo que vivia na Ásia. Depois os cães se juntaram aos seres humanos e se espalharam por quase todo o mundo. Essa amizade começou há uns 12 mil anos, no tempo em que as pessoas precisavam caçar para se alimentar. Os cachorros perceberam que, se não atacassem os humanos, podiam ficar perto deles e comer a comida que sobrava. Já os homens descobriram que os cachorros podiam ajudar a caçar, a cuidar de rebanhos e a tomar conta da casa, além de serem ótimos companheiros. Um colaborava com o outro e a parceria deu certo.

Ao ler apenas o título “Cachorros”, você deduziu sobre o possível assunto abordado no texto. Embora você imagine que o texto vai falar sobre cães, você ainda não sabia exatamente o que ele falaria sobre cães. Repare que temos várias informações ao longo do texto: a hipótese dos zoológicos sobre a origem dos cães, a associação entre eles e os seres humanos, a disseminação dos cães pelo mundo, as vantagens da convivência entre cães e homens.

As informações que se relacionam com o tema chamamos de subtemas (ou ideias secundárias). Essas informações se integram, ou seja, todas elas caminham no sentido de estabelecer uma unidade de sentido. Portanto, pense: sobre o que exatamente esse texto fala? Qual seu assunto, qual seu tema? Certamente você chegou à conclusão de que o texto fala sobre a relação entre homens e cães. Se foi isso que você pensou, parabéns! Isso significa que você foi capaz de identificar o tema do texto!

Fonte: <https://portuguesrapido.com/tema-ideia-central-e-ideias-secundarias/>

IDENTIFICAÇÃO DE EFEITOS DE IRONIA OU HUMOR EM TEXTOS VARIADOS

Ironia

Ironia é o recurso pelo qual o emissor diz o contrário do que está pensando ou sentindo (ou por pudor em relação a si próprio ou com intenção depreciativa e sarcástica em relação a outrem).

A ironia consiste na utilização de determinada palavra ou expressão que, em um outro contexto diferente do usual, ganha um novo sentido, gerando um efeito de humor.

Exemplo:



Na construção de um texto, ela pode aparecer em três modos: ironia verbal, ironia de situação e ironia dramática (ou satírica).

Ironia verbal

Ocorre quando se diz algo pretendendo expressar outro significado, normalmente oposto ao sentido literal. A expressão e a intenção são diferentes.

Exemplo: Você foi tão bem na prova! Tirou um zero incrível!

Ironia de situação

A intenção e resultado da ação não estão alinhados, ou seja, o resultado é contrário ao que se espera ou que se planeja.

Exemplo: Quando num texto literário uma personagem planeja uma ação, mas os resultados não saem como o esperado. No livro “Memórias Póstumas de Brás Cubas”, de Machado de Assis, a personagem título tem obsessão por ficar conhecida. Ao longo da vida, tenta de muitas maneiras alcançar a notoriedade sem suces-

Medidas de proteção

Existem uma série de medidas para evitar que sejam utilizados para infectar os sistemas:

- Manter todos os aplicativos e sistemas atualizados: sabendo que os *exploits* se aproveitam das brechas de segurança, é fundamental fecha-las o quanto antes. Além disso, o ideal é manter uma política de atualizações eficaz, evitando deixar uma “janela de tempo” que possa ser aproveitada pelos atacantes.

- Diminuir os efeitos de possíveis *exploits* usados contra nós. Pode ser que o fabricante do sistema ou aplicativo vulnerável não tenha lançado ainda uma atualização que solucione o problema. Nesse caso, pode-se utilizar ferramentas como o Kit de Ferramentas Avançado de Experiência de Redução (EMET) para Windows. Isso ajuda a evitar que o sistema seja infectado até que apareça uma solução definitiva.

- Contar com uma solução de segurança avançada, como ESET Smart Security, capaz de detectar e bloquear *exploits* projetados para aproveitar vulnerabilidades em navegadores *web* e leitores de PDF, entre outros.

Scanners de portas e de vulnerabilidades

Scan é a técnica utilizada por algum tipo de *software* projetado para efetuar varreduras em redes de computadores em busca de vulnerabilidades⁵³. Os *softwares* utilizados neste processo são chamados de *scanners* de rede.

Para uma tentativa de invasão, o atacante deverá conhecer bem a rede e o *host* que estão sendo investigados, sendo que a maneira mais direta é através de *scanners* de rede⁵⁴. Essas ferramentas analisam o sistema alvo em busca de informações, tais como: quais serviços estão ativos, quais portas estão sendo usadas por estes serviços e quais falhas de segurança que poderiam permitir uma possível invasão.

Tipos de scan

- *Scanners* de portas (*port scanners*);
- *Scanners* de vulnerabilidades.

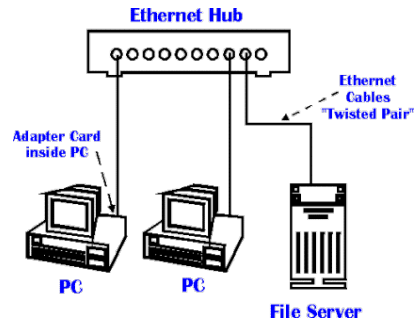
Basicamente eles possuem a capacidade para detectar portas vulneráveis, detectar o tipo de Sistema Operacional usado no servidor, topologia da rede, serviços disponíveis e caso exista algum problema de segurança descoberto ele poderá revelar exibindo as informações através de seus relatórios de inspeção.

Foi criado para que os administradores pudessem visualizar os serviços em sua rede, é como os atacantes geralmente começam a buscar informações em seu servidor. Verifica quais os serviços e portas que se encontram abertas e em uso no servidor. Capaz de localizar vulnerabilidades entre máquinas que se encontram na rede.

Analogicamente, podemos comparar o *port scan* com um ladrão, que vigia um bairro inteiro a procura de janelas e portas abertas, por onde possa entrar.

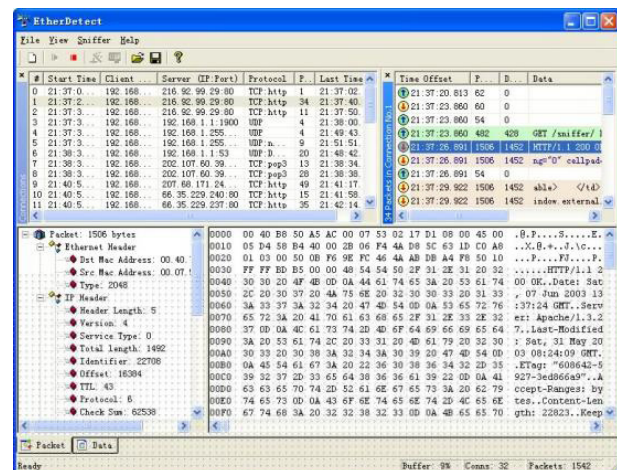
Sniffer

Sniffers ou farejadores são *softwares* muito úteis. Um *sniffer* é um programa que consegue capturar todo o tráfego que passa em um segmento de uma rede. Para tornar mais fácil o entendimento, observe a imagem abaixo:



Quando ligamos computador no HUB, e enviamos informação de um computador para o outro, na realidade esses dados vão para todas as portas do HUB, e conseqüentemente para todas as máquinas. Acontece que só a máquina na qual a informação foi destinada enviará para o sistema operacional.

Se um *sniffer* estivesse rodando nos outros computadores, mesmo sem esses sistemas enviarem a informação que trafega ali para o sistema operacional, o farejador intercederá na camada de rede, capturando os dados e mostrando-os para o usuário, de forma pouco amigável. Geralmente os dados são organizados por tipos de protocolo (TCP, UDP, FTP, ICMP, etc.) e cada pacote mostrado pode ter seu conteúdo lido. Uma típica tela de *sniffer* seria a mostrada abaixo:



A informação lida é mostrada em duas colunas: uma em hexadecimal, e outra em texto puro (ascii), como é visto na imagem acima.

A utilidade do *sniffer* está em, principalmente, na captura de senhas, afinal, qualquer senha não-criptografada (como exemplo senhas de *webmail*) que foi digitada em qualquer computador da rede, será capturada pelo *sniffer*.

Claro que se a rede estiver segmentada por um switch, o *sniffing* básico não vai mais funcionar. Aí teríamos que nos utilizarmos de uma técnica chamada de ARP POISONING, capaz de envenenar o ARP de vários equipamentos e incluir entradas falsificadas.

Observação: não é possível utilizar um *sniffer* com modems, apenas com placas de rede (comuns ou wireless). E também não é possível fazer o farejamento de redes remotas, sem algum programa instalado para realizar essa “ponte”, como um *backdoor*.

53 CHESWICK; BELLOVIN; RUBIN (2003). *Firewalls e Segurança na Internet*, 2003.

Art. 77. A remuneração dos ocupantes de cargos, funções e empregos públicos da administração direta, autárquica e fundacional do Município, e os proventos, pensões ou outra espécie remuneratória, percebidos cumulativamente ou não, incluídas as vantagens pessoais ou de qualquer outra natureza, não poderão exceder a soma dos valores percebidos como remuneração em espécie, a qualquer título, no âmbito dos respectivos poderes, pelo Prefeito Municipal e pelo Presidente da Câmara.

Art. 78. Nenhum servidor poderá perceber mensalmente, pelo exercício de cargo ou função, remuneração, inferior ao salário mínimo vigente no país.

Art. 79. O vencimento dos ocupantes de cargo de provimento efetivo e em comissão serão fixados na Lei de Plano de Cargos e Salários;

Art. 80 (Revogado pela Lei Complementar nº 2073/2010)

Art. 81. As reposições e indenizações ao erário serão descontadas do vencimento ou remuneração do servidor, em parcela mensais, não excedendo o desconto à décima parte de sua importância líquida.

Parágrafo único. Independente do parcelamento previsto neste artigo, o recebimento de quantias indevidas poderá implicar na abertura de processo disciplinar para apuração das responsabilidades e aplicação das penalidades cabíveis.

Art. 82. O débito com o erário, de servidor que for demitido, exonerado, ou que tiver a sua aposentadoria ou disponibilidade cassada, será deduzido de seu crédito financeiro com o Município, devendo o saldo devedor, se houver, ser quitado dentro de 60 (sessenta) dias, sob pena de sua inscrição em dívida ativa.

Art. 83. O vencimento, a remuneração e o provento não serão objeto de arresto, sequestro ou penhor, exceto nos casos de prestação de alimentos resultantes de decisão judicial.

Art. 84. Perderá transitoriamente o vencimento e as vantagens do cargo efetivo o servidor que;

I - for nomeado para cargo em comissão, salvo o optar;

II - posto a disposição de qualquer órgão ou entidade da administração pública federal, estadual, ou municipal, ressalvadas as exceções previstas em lei, desde que não perceba vencimentos inferiores aos do Município;

III - no desempenho de mandato eletivo federal, estadual ou municipal, salvo as hipóteses previstas nos parágrafos 2º e 3º deste artigo;

IV - nos demais casos previstos em lei.

§ 1º Na hipótese de opção pelos vencimentos do cargo em comissão, o servidor continuará a perceber salário família e o adicional por tempo de serviço;

§ 2º O servidor investido em mandato de Prefeito Municipal será afastado do cargo, sendo-lhe facultado optar pelos vencimentos.

§ 3º Investido em mandato de vereador e havendo compatibilidade de horários, o servidor perceberá as vantagens de seu cargo, sem prejuízo dos subsídios a que faz jus.

§ 4º Na hipótese do parágrafo anterior, se não houver compatibilidade de horário, aplicar-se-á a norma contida na parágrafo deste artigo.

§ 5º O servidor perderá a remuneração:

I - do dia que faltar ao serviço;

II - 1/3 (um terço) do dia, por comparecimento tardio ou saída antecipada, sem autorização;

III - 1/3 (um terço) do vencimento e vantagens durante o afastamento por motivo de prisão preventiva ou administrativa;

IV - 2/3 (dois terços) do vencimento e vantagens durante o afastamento por motivo de prisão por condenação em sentença definitiva, se não for decretada a perda do cargo público como pena acessória;

V - do dia destinado ao repouso semanal, do feriado, ou do dia em não houver expediente, na hipótese de faltas sucessivas ou intercaladas na semana que os anteceder.

§ 6º A falta ao serviço só será justificada através de atestado médico, no limite de 02 (duas) faltas por mês, excedendo a este período será considerado licença.

§ 7º Não poderão ser justificadas as faltas que excederem a 12 (doze) por ano ou 02 (duas) por mês.

§ 8º Consideram-se sucessivas as faltas cometidas em sequência, inclusive aquelas verificadas na Sexta-feira de uma semana e na Segunda-feira da semana imediatamente subsequente.

CAPÍTULO II DAS VANTAGENS

SEÇÃO I DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 85. Além do vencimento, poderão ser pagas aos servidores as seguintes vantagens:

I - indenizações;

II - gratificações;

III - adicionais,

IV - salário família.

§ 1º As indenizações não se incorporam ao vencimento ou proventos para qualquer efeito.

§ 2º As gratificações e adicionais incorporam - se ao vencimento ou provento, nos casos e condições indicados em lei.

Art. 86. Os acréscimos pecuniários percebidos pelo servidor público não serão computados nem cumulados para fins de concessão de acréscimos anteriores.

SEÇÃO II DAS INDENIZAÇÕES

Art. 87. Constituem indenizações ao servidor;

I - ajudas de custo;

II - diária;

III - transporte;

IV - outras as que a lei indicar.

Art. 88. Os valores das indenizações e as condições para sim concessão serão estabelecidos em regulamento, observados os limites previstos nesta lei.

SUBSEÇÃO I DA AJUDA DE CUSTO

Art. 89. A ajuda de custo destina-se à compensação das despesas de instalação de servidor que, no interesse do serviço, passa a ter exercício em nova sede, fora do município, e a distância superior a 50 (cinquenta) quilômetros, com mudança de domicílio em caráter permanente.

§ 1º Correrá por conta da Administração Pública Municipal as despesas de transporte do servidor e de sua família compreendendo a passagem, bagagem e bens pessoais.

LEGISLAÇÃO

§ 2º Caberá ao Conselho de Administração do Fundo Previdenciário Municipal de Nova Serrana convocar os servidores aposentados e pensionistas para procederem ao enquadramento previsto nesta Lei, sob sua responsabilidade.

Art. 111. Encerrado e efetivado o enquadramento inicial dos Profissionais do Magistério Público Municipal, o servidor prosseguirá no padrão dele resultante e a mudança de referência obedecerá aos critérios estabelecidos para progressão funcional.

SEÇÃO II DOS CARGOS DECLARADOS EXTINTOS OU EM EXTINÇÃO

Art. 112. Ficam declarados “em extinção”, passando a integrar o Quadro Suplementar, os cargos constantes do Anexo III desta norma.
Parágrafo único. Os servidores ocupantes de cargos declarados em extinção por esta Lei, permanecerão em seus cargos até que, por quaisquer das formas legalmente previstas haja o rompimento do vínculo laboral, sendo-lhes assegurados todos os direitos e vantagens em lei estabelecidos, inclusive a promoção e progressão funcional.

Art. 113. Ficam declarados “extintos” os cargos constantes do Anexo V desta norma.

Art. 114. Os cargos declarados “em extinção” serão considerados automaticamente “extintos” após o rompimento do vínculo laboral do último servidor que o ocupar.

Art. 115. Os cargos declarados “em extinção” serão identificados nos anexos desta lei pela expressão “cargo em extinção”, que deverá ser aposta no topo de anexo ou à frente da nomenclatura de cada cargo.

SEÇÃO III DA CRIAÇÃO DE NOVOS CARGOS

Art. 116. Fica criado o cargo “Professor de Apoio ao Atendimento Educacional Especializado (AEE), com número de vagas, carga horária, vencimentos e atribuições, conforme estipulado nos Anexos “I”, “II” e “VI” desta Lei.

SEÇÃO IV DAS DEMAIS DISPOSIÇÕES

Art. 117. As despesas decorrentes da implantação desta Lei correrão à conta de dotação própria do orçamento vigente, suplementada se necessário.

Art. 118. São partes integrantes desta Lei os Anexos I a VI que a acompanham com as seguintes discriminações:

I - Anexo I - tabela de cargos, especialidades, classes, vagas e carga horária do quadro permanente;

II - Anexo II - tabela de cargos, especialidades, classes e vencimentos do quadro permanente;

III - Anexo III - tabela de cargos, especialidades, classes, vagas e carga horária do quadro suplementar (em extinção);

IV - Anexo IV - tabela de cargos, especialidades, classes e vencimentos do quadro suplementar (em extinção);

V - Anexo V - cargos extintos;

VI - Anexo VI - Dos Quadros Permanente e Suplementar - Descrição das Atribuições dos Cargos dos profissionais do Magistério Público;

Art. 119. Ato do Executivo Municipal regulamentará, no que for necessário, a aplicação desta Lei.

Art. 120. Esta Lei Complementar entrará em vigor no primeiro dia do mês subsequente de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário, em especial a Lei 2.329, de 15 de maio de 2015, a Lei 2.646, de 22 de março de 2019, a Lei nº 11, de 05 de julho de 2019, a Lei 12, de 05 de julho de 2019 e a Lei 17, de 19 de dezembro de 2019.

Nova Serrana (MG), 30 de maio de 2023

ANEXO I - TABELA DE CARGOS, ESPECIALIDADES, CLASSES, VAGAS E CARGA HORÁRIA DO QUADRO PERMANENTE					
CARGOS	ESPECIALIDADES	CLASSE	VAGAS POR ESPECIALIDADE	CARGA HORÁRIA SEMANAL	CARGA HORÁRIA MÊS
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO BÁSICA I (PEB I)	-	A/B/C/D/E	500	25h	125h
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO BÁSICA II (PEB II)	-	A / B / C/D	600	25h	125h

Fratura exposta (ou aberta): A fratura é exposta ou aberta quando o osso perfura a pele. Nesse caso, proteja o ferimento com gaze ou pano limpo antes de imobilizar, a fim de evitar a penetração de poeira ou qualquer outras substância que favoreça uma infecção. Não tente colocar os ossos no lugar. Ao contrário, evite qualquer movimento da vítima. Procure atendimento médico imediato.

Fraturas especiais: Há casos que exigem cuidados especiais. São as fraturas de crânio, coluna, costelas, bacia e fêmur. É muito importante que o socorrista saiba identificar os sintomas e sinais prováveis de cada uma dessas fraturas.

Fratura do crânio: Dores, inconsciência, parada respiratória, hemorragia pelo nariz (Epistaxe), boca (Estomatorragia) ou ouvido (otorragia)

Fratura de coluna: Dores, formigamento e incapacidade de movimento dos membros (braços e pernas).

Fratura de costelas: Respiração difícil, dor a cada movimento respiratório.

Fratura de fêmur e bacia: Dor no local, dificuldade de movimentar-se e de andar.

Ao suspeitar de uma dessas fraturas: Primeiro Socorros: Mantenha a vítima imóvel e agasalhada; não mexa nem permita que ninguém mexa na posição da vítima até a chegada de pessoal habilitado (médico ou enfermeiro); caso não seja possível contar com pessoal habilitado, transporte a vítima sem dobrá-la, erguendo-a horizontalmente com a ajuda de três pessoas. Coloque a vítima deitada de costas sobre uma superfície dura, como: maca, porta, tábuas, etc.

Observe a respiração e verifique o pulso da vítima. Se necessário, faça massagem cardíaca e respiração artificial. No caso de fratura no crânio, os procedimentos devem ser os mesmos, mas com o cuidado de não movimentar a cabeça da vítima, de jeito nenhum. Providencie transporte adequado e atendimento médico assim que tiver terminado a imobilização. Lembre-se de que a vítima sempre deve ser transportada deitada. Durante o transporte, peça ao motorista para evitar freadas bruscas ou buracos, que poderão agravar o estado da vítima.

— Cãibra

O estímulo nervoso possui determinada eletricidade que, em contato com uma substância gelatinosa que banha o músculo, encaminha uma partícula de cálcio para dentro das fibras; o cálcio, então, ativa enzimas próprias do músculo que quebram a ATP. A única questão é haver moléculas de ATP em quantidade suficiente. Existem três fontes de ATP. A primeira seria uma espécie de estoque particular do músculo.

A segunda é a glicólise: reações dentro do músculo transformam a glicose das fibras ou trazidas pelo sangue em ATP e ácido láctico. Esta é uma substância inibidora que, ao se acumular nas fibras, causa tanta dor que a pessoa não aguenta mais contrair o músculo. Esse processo produz grande quantidade de energia, mas por tempo limitado.

Por isso, é um metabolismo para atividades que exigem velocidade. Os atletas atenuam os efeitos do ácido láctico e por isso suportam melhor um acúmulo de da substância. Mas quem não é atleta cede a dor e logo para. Do contrário, corre o risco de sentir uma cãibra.

Nesses casos de cãibra, dá-se açúcar (glicose) para o paciente, para que rapidamente acabe com a cãibra. A Cãibra também atacam em plena madrugada, quando se está quieto, dormindo. Mas aí, o

problema é neurológico, uma ordem equivocada para o músculo se contrair a toda velocidade, provocada muitas vezes por estresse psicológico.

Situações vitais

O que fazer em caso de acidentados:

- Dominar rapidamente a situação e prevenir perigos mortais;
- Afastar os feridos dos locais onde estes possam correr perigo (ex. estradas, fogo); Quando não for estritamente necessário nunca se deverá mover um ferido!

- Em caso de acidente de viação deve-se colocar o triângulo de sinalização num local bem visível e usar o colete de sinalização;

- Caso haja necessidade de chamar uma ambulância, é preciso mandar uma terceira pessoa; Não é recomendável deixar um ferido sozinho.

- Devem verificar-se o tipo e importância das lesões, controlar o pulso e a respiração do ferido.

- Os feridos graves deverão ser cuidados de acordo os princípios explicados em baixo.

A – Paragem respiratória: Desobstruir vias respiratórias, praticar respiração artificial.

B – Hemorragias: Colocar o ferido numa posição correta; aplicar atadura que impeça a hemorragia.

C – Estado de choque: Tomar medidas preventivas: alívio da dor; repouso; proteção do frio.

Na maioria das situações, exceto nos casos de suspeita de fratura da coluna vertebral ou do pescoço, deverá colocar a vítima na posição lateral de segurança (PLS).

Posição Lateral de Segurança

1 – Vire o corpo da vítima inconsciente, mas ainda a respirar, para a posição lateral de segurança, o que impedirá que sangue, saliva ou a língua obstruam as vias respiratórias.

2 – Estenda ao longo do corpo da vítima o braço que ficar mais perto de si. Cruze o outro braço sobre o peito. Cruze a perna mais afastada sobre a que está mais próxima.

3 – Ampare a cabeça da vítima com uma das mãos e com a outra agarre-a pela anca mais afastada.

4 – Vire a vítima de bruços, puxando-a rapidamente para si e amparando-a com os joelhos.

5 – Puxe a testa da vítima para trás, de modo a que a garganta fique direita. Assim, as vias respiratórias manter-se-ão desimpedidas, o que permite que a vítima respire livremente.

6- Dobre o braço que fica mais próximo de si para lhe sustentar o tronco. Dobre a perna mais próxima para servir de apoio ao abdômen. Retire o outro braço de debaixo do corpo.

Quando há fratura de um braço ou de uma perna ou por qualquer motivo esse membro não puder ser utilizado como apoio da vítima na posição lateral de segurança, coloque um cobertor enrolado debaixo do lado ileso da vítima, o que elevará o corpo desse lado e deixará as vias respiratórias desimpedidas.

Os 10 mandamentos do socorrista

1 – Mantenha a calma.

2 – Tenha em mente a seguinte ordem de segurança quando você estiver prestando socorro:

Você é a prioridade (o socorrista).

Depois a sua equipe (incluindo os transeuntes).