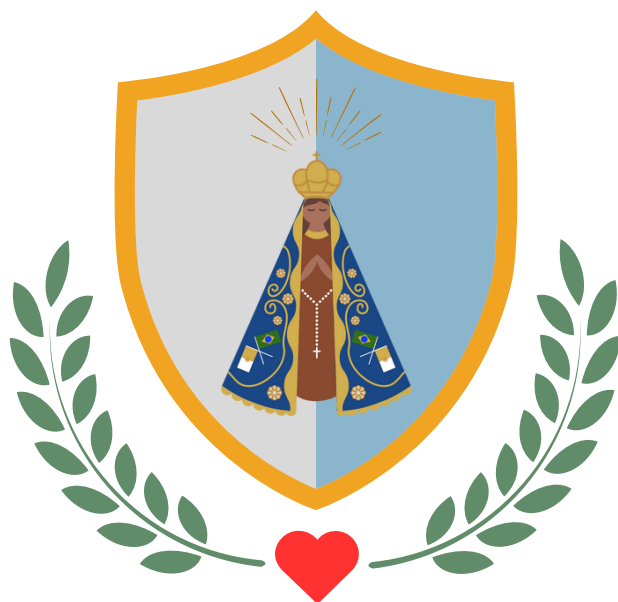




Guia de Saúde para Voluntários  
nos Atendimentos aos Peregrinos

**VOLUNTÁRIOS**  
— DA DUTRA —



# **VOLUNTÁRIOS**

## **DA DUTRA**

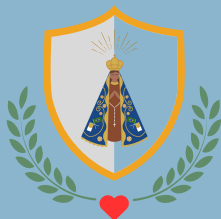
## **Autores**

Enfermeira Sônia Maria Filipini

Enfermeira Letícia Teixeira Quaresma

Fisioterapeuta Dr. Felipe Henrique Nogueira Garcia

Fisioterapeuta Dra. Bruna Ribeiro Bernardino



## ÍNDICE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| VOLUNTÁRIOS NA DUTRA       | 04 |
| CUIDADOS COM OS PÉS        | 05 |
| COMO TRATAR AS BOLHAS      | 06 |
| CUIDADOS COM AS UNHAS      | 10 |
| PÉS SEM LESÕES             | 11 |
| PRIMEIROS SOCORROS         | 12 |
| CORTES E FERIMENTOS        | 13 |
| DESMAIO                    | 15 |
| CRISE CONVULSIVA           | 17 |
| PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA | 18 |
| MASSAGEM                   | 20 |
| LIBERAÇÃO MUSCULAR         | 21 |
| AVALIAÇÃO INICIAL          | 23 |
| DESLIZAMENTO PROFUNDO      | 24 |
| PRESSÃO ISQUÊMICA          | 25 |
| ALONGAMENTO                | 27 |



## **VOLUNTÁRIOS DA DUTRA**

O grupo VOLUNTÁRIOS DA DUTRA surgiu com o objetivo de oferecer cuidados aos peregrinos que se dirigem a Aparecida.

Diante da crescente demanda por voluntários em vários pontos de apoio, a Prof. Sônia Filipini e a enfermeira Letícia Quaresma organizaram, desde 2023, um Curso Básico de Orientação para Voluntários da Área da Saúde. O curso aborda tópicos específicos, como atendimento a emergências, realização de curativos em lesões e técnicas de massagem para alívio da dor muscular e cansaço decorrente da caminhada.

A formação é oferecida normalmente um mês antes da abertura dos Pontos de Apoio e é aberta a todos os interessados em se voluntariar durante o período de intenso fluxo de peregrinos na Dutra. Em 2024, o curso contará com uma apostila para auxiliar no aprendizado.



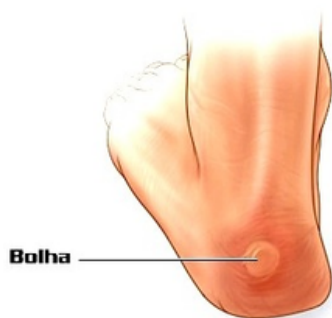
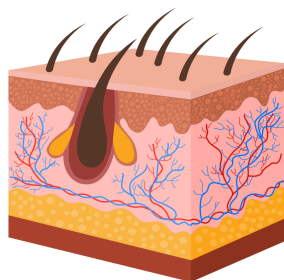
**NOSSO OBJETIVO :  
CUIDAR SEM CAUSAR DANOS**



# CUIDADOS COM OS PÉS DOS PEREGRINOS

A pele é composta por três camadas principais. A camada mais externa é a epiderme, que forma a superfície da pele e atua como uma barreira protetora. Abaixo dela está a derme, que contém fibras que dão firmeza e elasticidade à pele, além de vasos sanguíneos e nervos que ajudam a regular a temperatura e sentir o toque. A camada mais profunda é a hipoderme, que é uma camada de gordura que isola o corpo e protege os órgãos internos de impactos.

Essas camadas trabalham juntas para proteger o corpo e manter a pele saudável.



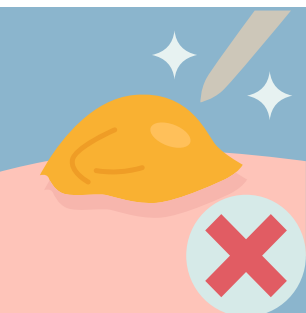
As bolhas se formam quando a pele é danificada por fricção, calor ou queimaduras, causando a separação entre as camadas da pele. O fluido se acumula no espaço criado, formando a bolha. Esse fluido protege a pele enquanto ela cicatriza.

## COMO TRATAR AS BOLHAS

Em peregrinos, as bolhas mais comumente se formam devido à fricção constante dos pés com o calçado durante longas caminhadas.

Embora pareça que estourar a bolha seja a solução mais rápida e prática para aliviar o incômodo, isso nunca deve ser uma opção.

Estourar a bolha cria uma abertura na pele que permite a entrada de bactérias, podendo resultar em infecção.



**IMPORTANTE:**  
**NUNCA ESTOURE AS BOLHAS!**

A melhor forma de tratar uma bolha é aliviar a pressão no local, proteger a área e tentar manter a bolha intacta pelo maior tempo possível.





## **JAMAIS USE AGULHAS COM LINHAS PARA DRENAR AS BOLHAS!**

Furar a bolha cria uma abertura na pele que pode servir como porta de entrada para bactérias e causar infecções.



## COMO TRATAR AS BOLHAS



1. Se os pés estiverem muito sujos encaminhe para o chuveiro antes de iniciar o curativo;



2. Calce suas luvas de procedimento;



3. Inicie lavando bem o local com soro fisiológico, retirando toda sujidade no local da lesão e ao redor;



4. Observe minuciosamente a bolha e a lesão;

## COMO TRATAR AS BOLHAS

5. Seque cuidadosamente os pés, principalmente entre os dedos ,e massageie as partes integras com vaselina, vick ou afins para estimular a circulação;



6. Utilize uma compressa de gaze umedecida com soro fisiológico e passe abundantemente sobre a bolha, sem perfura-la , óleo de girassol, ou pomada. Nome comercial : Dersani.

Se estiverem com pessoas habilitadas , podem ser utilizadas pomadas que contenham antimicrobianos;

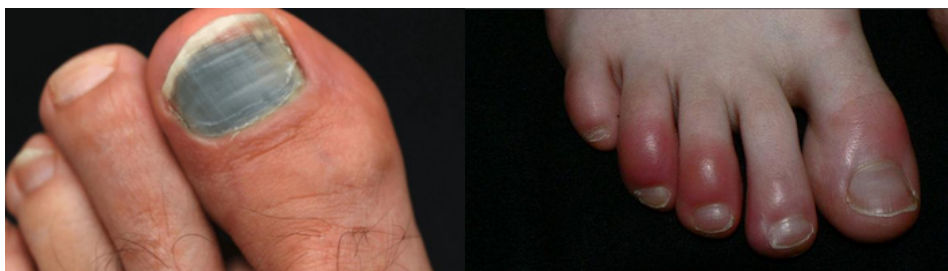
7. Proteja com curativos de gazes e ataduras de crepom. Oriente a troca;



# CUIDADO COM AS UNHAS

Causas dos traumas nas unhas:

1. Trauma causado por pressão dos sapatos por muito tempo na caminhada;
2. Sapatos apertados e inadequados;



Cuidados :

- Evite arrancar a unha ,a proteção é maior com a unha mesmo ferida;
- Aplique gelo de forma a amenizar a inflamação;
- Mantenha a área devidamente limpa e busque diminuir a pressão utilizando por exemplo uma sandália de caminhada se necessário e mantendo as meias.



## PÉS SEM LESÕES

Após a limpeza, a hidratação é crucial; aplique creme hidratante, vaselina ou cremes de massagem neutros, e faça massagens suaves nos pés, utilizando produtos como Vick para ativar a circulação.





# PRIMEIROS SOCORROS

Durante o atendimento aos peregrinos nas tendas podem ocorrer situações que necessitem de atendimento de primeiros socorros. Iremos descrever aqui como deve-se atender a essas situações.

Começando pelas duas coisas mais importantes.

1

A primeira regra do socorrista é e manter em segurança. Por isso, **nunca realize atendimentos na DUTRA** ou no acostamento. Se mantenha dentro das tendas.



Procure por um profissional de saúde voluntário na tenda, se houver!

2



Ligue para o SAMU - 192 para orientações e atendimento médico

# CORTES E FERIMENTOS



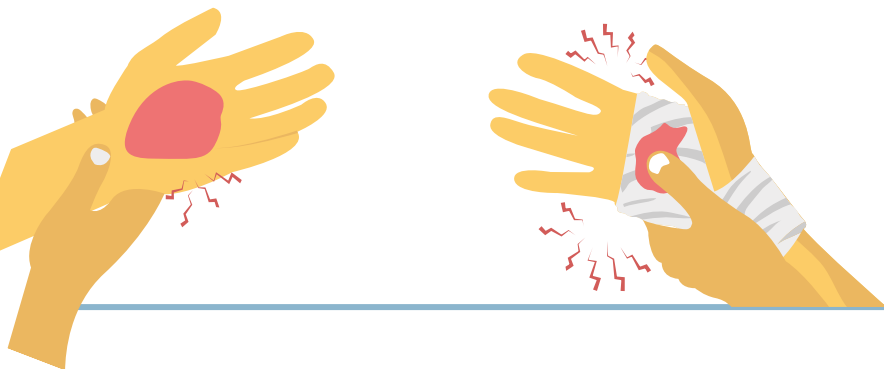
## Primeiros socorros em cortes superficiais

1. A primeira coisa a ser feita é ter certeza de que a ferida não é grave. Em seguida deve-se lavar as mãos com água e sabão;
2. Lave a ferida com muito cuidado com água e sabão. Certifique-se de que o local ficou bem limpo e livre de partículas que poderiam causar infecção;
3. Aplique um anti-séptico e seque o local em volta da ferida;
4. De acordo com a lesão, coloque uma gaze ou pano limpo para cobrir o ferimento. Não use algodão, pois as fibras do material podem colar na ferida, provocando novamente sangramento ao retirar o curativo;
5. Oriente a manter o corte limpo e seco para facilitar a cicatrização.

# CORTES E FERIMENTOS

## Primeiros socorros em cortes profundos

1. É preciso manter a calma e controlar a hemorragia imediatamente;
2. Se houver um pedaço de cristal ou outro objeto cravado no corte não tente retirá-lo, pode provocar uma hemorragia maior;
3. Pressione uma gaze ou pano limpo sobre o corte. Se ele não for tão profundo, o sangramento deve parar em alguns minutos. Em seguida lave a ferida com água e sabão
4. Em casos de sangramento intenso, coloque mais gaze e pano limpo por cima do que já estava no local. Continue comprimindo.
5. Levante o membro para reduzir o fluxo de sangue;
6. Com a compressa de gaze contendo o sangramento, a pessoa deve ser encaminhado para avaliação médica.



## DESMAIO

O desmaio pode ser ocasionado por diversas razões como cansaço, ambiente muito quente e sem ventilação, longos períodos sem dormir ou se alimentar, emoções muito fortes, stress, e no caso dos peregrinos, as longas caminhadas, muitas vezes abaixo do sol forte levam a pressão baixa e/ou hipoglicemia.

A pessoa é identificada com suor frio, palidez, fraqueza, náuseas, relato de visão turva ou escura.

- Se a pessoa estiver prestes a desmaiar:

1. Sentá-la com a cabeça entre os joelhos;
2. Peça para inspirar e expirar lentamente.



# DESMAIO

- Se já houver tido o desmaio:

1. Deita-la de barriga para cima, e erguer as pernas mais altas que o corpo e a cabeça;
2. Ventilar o ambiente e não se aglomerar em cima da vitima;
3. Após ela acordar, peça que inspire e expire profundamente até que o mal estar passe;
4. Após alguns minutos, sendo capaz de ouvir e falar, peça para que fique sentada por alguns minutos, antes de voltar a andar, pois pode ocorrer um novo desmaio.



Não se deve dar nada para tomar à vitima que ainda estiver inconsciente, pois ela pode se afogar ou engasgar, devido ao estado de inconsciência.

Monitore a condição da pessoa, e se o desmaio persistir ou houver sinais de confusão, dificuldade para respirar ou dor no peito, busque ajuda médica imediatamente.



# CRISE CONVULSIVA

Uma crise convulsiva é uma série de movimentos involuntários e desordenados do corpo que ocorre devido a uma atividade elétrica anormal no cérebro. Durante uma crise convulsiva, a pessoa pode ter espasmos musculares, tremer incontrolavelmente, perder a consciência ou fazer movimentos repetitivos. Às vezes, a pessoa pode ficar com a boca espumando ou ter dificuldade em respirar temporariamente. É importante manter a calma e realizar o atendimento.



## COLOQUE

a pessoa de LADO, com a cabeça elevada para que não sufoque com a saliva.

(NÃO TENTE SEGURAR BRAÇOS E PERNAS)



## APOIE

CABEÇA da pessoa para protegê-la sobre algo macio (ex: mochila, jaquetas, blusas, jalecos).

(NÃO TENTE ABRIR A BOCA PARA COLOCAR OBJETOS)



## LOCALIZE

OBJETOS que possam machucar a pessoa e afaste-os (ex: retire os óculos, afrouxe as roupas apertadas).



## MONITORE

o TEMPO, se a crise durar **mais que 5 minutos** ou acontecer logo em seguida da primeira:

**Ligue para SAMU (192)**



## ACOMPANHE

a pessoa até ela acordar.

Em caso de **ferimentos** ou caso seja a **primeira crise na vida** da pessoa:

**Ligue para SAMU (192)**



# PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA

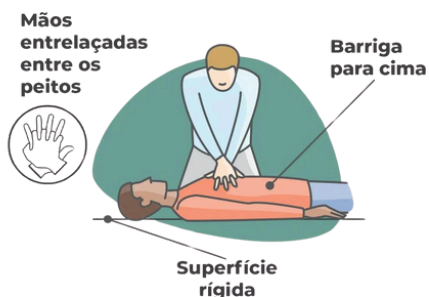
A parada cardiorrespiratória representa uma situação de emergência pois pode levar à morte em poucos minutos. Assim, se a pessoa não responder e não estiver respirando é importante iniciar a massagem cardíaca e chamar o SAMU 192 imediatamente.

1. Se pessoa não responde, verifique se respira. Caso não haja respiração, é uma parada cardiorrespiratória;



2. Peça para alguma pessoa ligar para o SAMU - 192 e explicar que o paciente está em parada cardiorrespiratória. O SAMU irá orientar via telefone até a chegada da ambulância. Solicite que busque o DEA - Desfibrilador automático;

3. Inicie as compressões no tórax com uma velocidade de 100 a 120 por minuto;

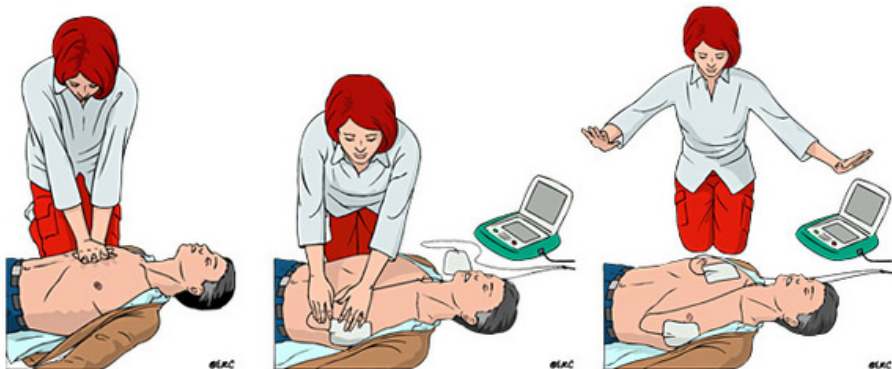




# PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA



- 4) Caso chegue o DEA, ligue imediatamente enquanto outra pessoa continua as compressões;
- 5) Siga as instruções do aparelho;
- 6) Cole as pás conforme o desenho;
- 7) Caso o DEA indique o choque, afaste as pessoas e esteja afastado antes de apertar o botão de choque.
- 8) Retorne as compressões após o choque e continue o atendimento até a chegada o SAMU.



## MASSAGEM

A massagem desempenha um papel fundamental na recuperação dos romeiros após longas jornadas a pé. Ao aplicar pressão sobre os músculos tensos e fadigados, a massagem promove a circulação sanguínea, aliviando dores e rigidez.

Além disso, essa prática auxilia na liberação de endorfinas, substâncias que atuam como analgésicos naturais e proporcionam uma sensação de bem-estar. A massagem também contribui para o relaxamento muscular e mental, auxiliando os romeiros a reduzir o estresse acumulado durante a peregrinação e a recuperar suas energias para dar continuidade à jornada espiritual.



# LIBERAÇÃO MUSCULAR

A liberação muscular é uma massagem profunda que atinge os tecidos musculares, e tem como objetivo:

- Reduzir a tensão e ajudar os músculos a relaxar.
- Melhorar a circulação do sangue e o retorno da linfa, que é um líquido do corpo.
- Aumentar a flexibilidade e a capacidade de movimento dos músculos, relaxando suas fibras.
- Aliviar a dor, estimulando a liberação de substâncias naturais que ajudam a controlar a dor, como a serotonina.

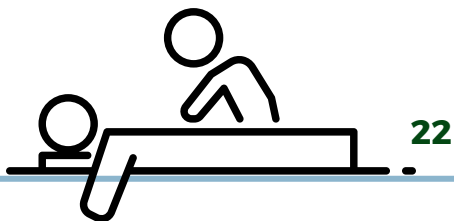


# CARACTERÍSTICAS DOS ROMEIROS



O romeiro pode apresentar:

- Rigidez muscular, tornando os músculos mais tensos.
- Inchaço nos membros inferiores, como pernas e pés.
- Hipersensibilidade em algumas áreas, com pontos de rigidez chamados nódulos musculares.
- Encurtamento das musculaturas, que pode ocorrer devido à rigidez e fadiga acumulada.



# AVALIAÇÃO INICIAL

1) **Verificar alergias e feridas:** Pergunte ao romeiro se tem alguma alergia ou feridas na pele. Se houver feridas, observe o tipo e a extensão, pois pode ser melhor evitar a liberação nesse local.

2) **Avaliar a circulação:** Verifique se há sinais de problemas vasculares, como varizes. Se notar inflamação, como vermelhidão, dor intensa ou calor na área, evite fazer a liberação muscular.



Psoríase



Varizes

Esses cuidados ajudam a garantir a segurança e o bem-estar do romeiro durante a massagem.

## DESLIZAMENTO PROFUNDO

O deslizamento profundo requer uma pressão média das mãos para atingir o tecido muscular. O movimento deve ser feito na direção das fibras musculares.

As posições das mãos podem variar e incluem:

- Mão espalmada
- Polegares
- Punho fechado

A escolha da posição fica a critério do terapeuta, dependendo do que for mais confortável e eficaz. Essa técnica ajuda a relaxar os músculos e liberar a tensão.





# PRESSÃO ISQUÊMICA



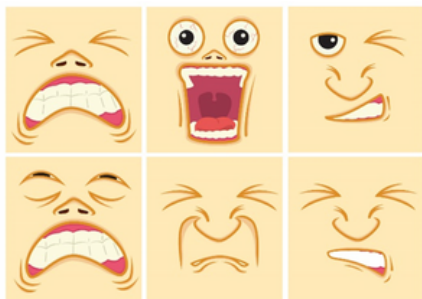
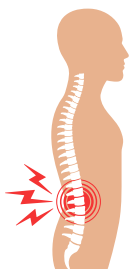
A técnica de pressão isquêmica envolve:

1. **Localizar o nódulo:** Encontre o ponto de hipersensibilidade no músculo.
2. **Aplicar pressão:** Use o polegar para pressionar o nódulo até atingir a musculatura.
3. **Manter a pressão:** Segure a pressão por cerca de 1 a 2 minutos, até sentir o nódulo relaxar e diminuir.

Essa técnica ajuda a aliviar a tensão muscular e a reduzir a dor.

## O QUE NÃO É NORMAL

- **Dor intensa:** O romeiro não deve sentir muita dor durante a massagem. Como seus músculos já estão fadigados e estressados, o terapeuta deve começar com um toque leve e gentil, aumentando a pressão apenas quando os músculos estiverem mais relaxados.



- **Hematomas:** Não é normal deixar hematomas no paciente. A pressão deve ser média, evitando estrangular a área em tratamento.



Sempre pergunte ao paciente se está sentindo dor e observe suas expressões faciais. Isso ajuda a garantir que a massagem seja confortável e segura.



# ALONGAMENTO

O alongamento muscular envolve distanciar a origem e a inserção do músculo, criando uma tensão que visa:

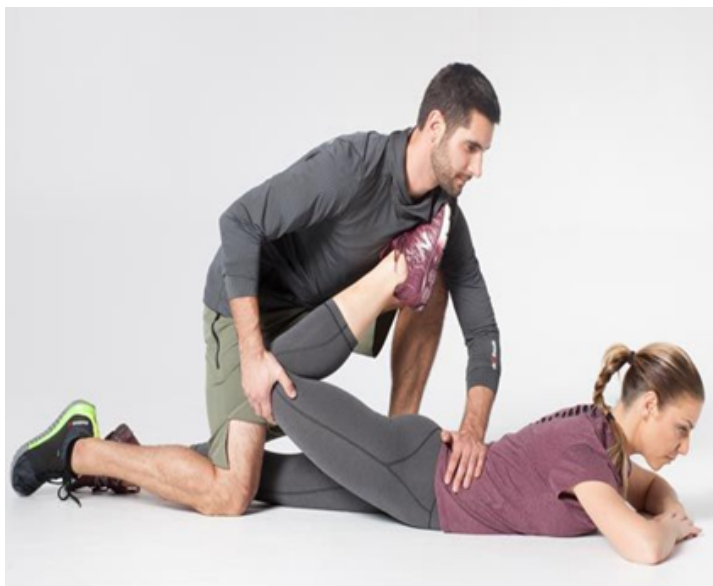
- Relaxar a musculatura: Ajuda a aliviar a tensão e o estresse nos músculos.
- Melhorar a vascularização: Aumenta o fluxo sanguíneo na área, beneficiando a saúde muscular.
- Aumentar a amplitude de movimento: Facilita a flexibilidade e a mobilidade.
- Reduzir câimbras: Pode ajudar a aliviar câimbras na fase aguda.

## Como Realizar o Alongamento

1. **Aumentar a tensão devagar:** Comece a esticar o músculo aos poucos, perguntando ao romeiro se está confortável e até onde ele consegue ir sem dor.
2. **Manter a posição:** Quando chegar a um ponto que o romeiro consegue suportar, mantenha essa posição por 30 a 60 segundos.
3. **Momento do alongamento:** Faça o alongamento antes ou depois da massagem para ajudar os músculos a relaxarem.

# POSIÇÕES PARA ALONGAMENTO

As posições mais comuns para o alongamento dos membros inferiores são:



## CONCLUSÃO

O romeiro muitas vezes não é um atleta, não tem preparo físico e irá chegar aos pontos de apoio com lesões, dores musculares por fadiga e cansaço. Sendo assim é importante uma abordagem suave e confortável, sendo a liberação muscular uma forma de recuperação rápida para que ele continue seu trajeto, então o cuidado com a pressão exercida e a intensidade da massagem é crucial para que ele se sinta confortável, então o tratamento não pode gerar mais desconforto.

Lembre-se, o romeiro precisa sair melhor do que ele estava quando chegou!

Fisioterapeuta Dr. Felipe Henrique Nogueira Garcia  
Fisioterapeuta Dra. Bruna Ribeiro Bernardino