

# PRIMEIROS SOCORROS

Soporte Básico  
de Vida (SBV)



## Verifique o estado de consciência

### A vítima responde

- Avalie sinais/sintomas presentes;
- Inicie cuidados de emergência;
- Se necessário, recorra ao serviço de urgência.

### A vítima não responde

#### Desobstrua as vias aéreas

- Coloque a vítima deitada de costas;
- Incline-lhe a cabeça para trás e eleve-lhe o queixo.

## Verifique se a vítima respira

### A vítima respira

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima inconsciente".
- Coloque a vítima na posição lateral de segurança.

### A vítima não respira

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima em paragem respiratória";
- Faça duas insuflações.

## Verifique o pulso

### Tem pulso

- Continue a ventilação assistida fazendo 1 insuflação de 4 em 4 segundos;
- Verifique o pulso em intervalos de 1 minuto.

### Não tem pulso

- Inicie as compressões cardíacas externas e mantenha-as a um ritmo de 15 compressões seguidas de 2 insuflações.

# Verifique o estado de consciência

Para avaliação do estado de consciência, a vítima pode encontrar-se em qualquer posição.

1. Abane a vítima suavemente pelos ombros e veja se ela reage a uma ordem como "aperte a minha mão".



2. Se a vítima não reagir, está provavelmente inconsciente e as suas vias aéreas podem estar obstruídas.

## Verifique o estado de consciência

### A vítima responde

- Avalie sinais/sintomas presentes;
- Inicie cuidados de emergência;
- Se necessário, recorra ao serviço de urgência.

### A vítima não responde

#### Desobstrua as vias aéreas

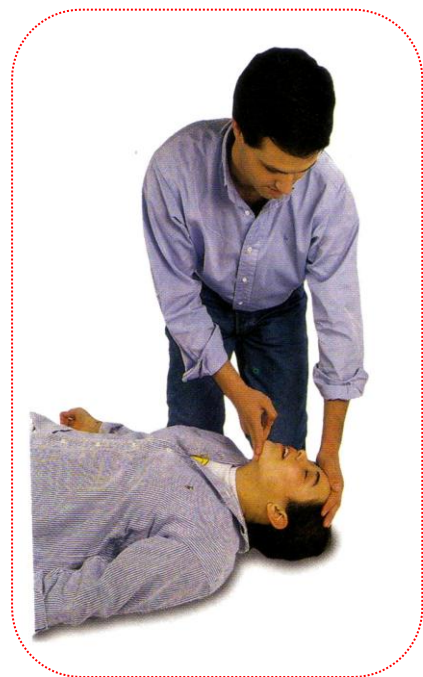
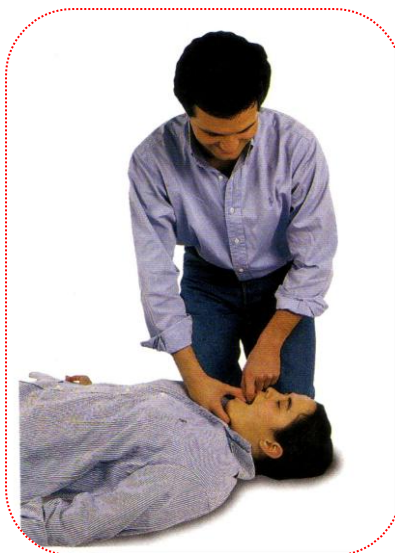
- Coloque a vítima deitada de costas;
- Incline-lhe a cabeça para trás e eleve-lhe o queixo.

# A vítima não responde

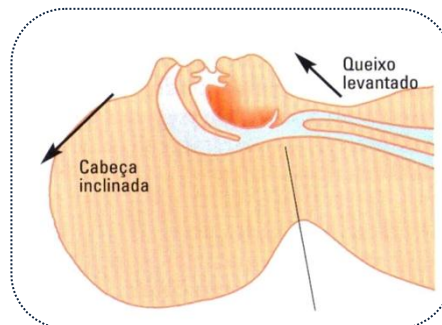
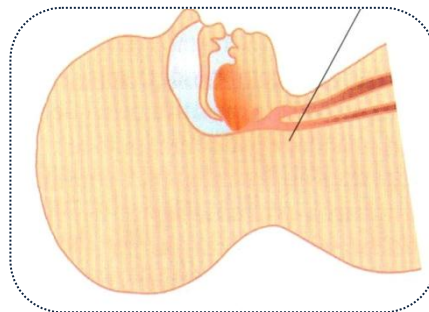
## Desobstrua as vias aéreas

Numa pessoa inconsciente qualquer substância pode causar uma obstrução fatal das vias aéreas.

1. Coloque a vítima deitada de costas. Verifique se existem quaisquer alimentos ou objectos na boca e, caso os encontre, retire-os de imediato.



2. Incline a cabeça da vítima para trás, colocando uma das mãos sobre a testa e levantando-lhe o queixo com a outra.



## Verifique o estado de consciência

### A vítima responde

- Avalie sinais/sintomas presentes;
- Inicie cuidados de emergência;
- Se necessário, recorra ao serviço de urgência.

### A vítima não responde

#### Desobstrua as vias aéreas

- Coloque a vítima deitada de costas;
- Incline-lhe a cabeça para trás e eleve-lhe o queixo.

## Verifique se a vítima respira

### A vítima respira

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima inconsciente";
- Coloque a vítima na posição lateral de segurança.

### A vítima não respira

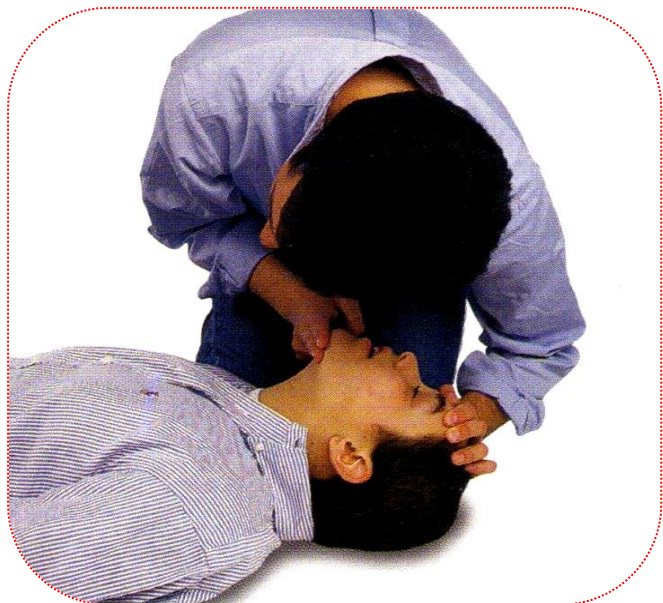
- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima em paragem respiratória";
- Faça duas insuflações.

# Verifique se a vítima respira

Quando uma vítima deixa de respirar, os tecidos do corpo morrem em poucos minutos por falta de oxigénio.

1. Com a vítima deitada de costas e mantendo as vias aéreas desobstruídas, verifique a respiração da vítima durante 10 segundos:

- a) **VER** - os movimentos do tórax;
- b) **OUVIR** - o ar exalado das vias aéreas da vítima;
- c) **SENTIR** - o ar exalado pela vítima contra a nossa face.



## Verifique se a vítima respira

### **A vítima respira**

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima inconsciente";
- Coloque a vítima na posição lateral de segurança.

### **A vítima não respira**

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima em paragem respiratória";
- Faça duas insuflações.



# A vítima respira

## Posição lateral de segurança

Se a vítima estiver inconsciente mas respirar, coloque-a na posição lateral de segurança.

**São exceções a esta regra os casos de suspeita de trauma na cabeça, pescoço ou coluna vertebral.**

1. Levante a perna, da vítima, mais próxima de si, de modo a fazer um ângulo recto;

2. Ainda segurando a perna, coloque o braço da vítima mais afastado de si num ângulo recto com o tronco. Depois, coloque o braço mais próximo sobre o peito.



3. Segure a vítima na perna, por baixo do joelho e no ombro, voltando-a.

4. Mantenha a perna em ângulo recto e coloque-a de modo a impedir que a vítima role para a frente. Cruze-lhe o braço sobre o braço que está no chão.

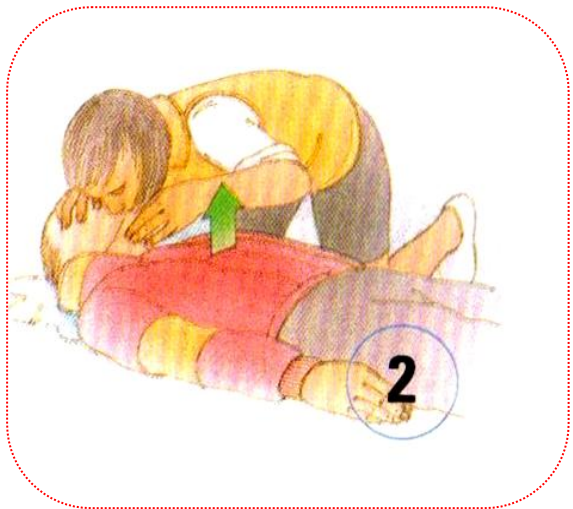


# A vítima não respira

## Ventilação assistida (insuflações)

1. Aperte as narinas, respire fundo, pressione firmemente a sua boca na da vítima. Expire profundamente e verifique se o tórax sobe.

2. A mão que eleva o queixo mantém-se nesse local. Faça duas insuflações pausadas e profundas;



3. Entre as insuflações, deverá existir uma pequena pausa, necessária para que encha os seus pulmões de ar.

## Verifique o estado de consciência

### A vítima responde

- Avalie sinais/sintomas presentes;
- Inicie cuidados de emergência;
- Se necessário, recorra ao serviço de urgência.

### A vítima não responde

#### Desobstrua as vias aéreas

- Coloque a vítima deitada de costas;
- Incline-lhe a cabeça para trás e eleve-lhe o queixo.

## Verifique se a vítima respira

### A vítima respira

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima inconsciente".
- Coloque a vítima na posição lateral de segurança.

### A vítima não respira

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima em paragem respiratória";
- Faça duas insuflações.

## Verifique o pulso

### Tem pulso

- Continue a ventilação assistida fazendo 1 insuflação de 4 em 4 segundos;
- Verifique o pulso em intervalos de 1 minuto.

### Não tem pulso

- Inicie as compressões cardíacas externas e mantenha-as a um ritmo de 15 compressões seguidas de 2 insuflações.

# Verifique o pulso

1. Coloque uma mão na testa da vítima;

2. Localize a maçã-de-adão e deslize os dedos lateralmente até encontrar um sulco entre a laringe e os músculos laterais do pescoço.

3. Verifique a pulsação durante 1 minuto, sendo 60 a 100 batimentos por minuto os valores normais para um adulto.



## Verifique o pulso



```
graph TD; A[Verifique o pulso] --> B[Tem pulso]; A --> C[Não tem pulso]; B --> B1[Continue a ventilação assistida fazendo 1 insuflação de 4 em 4 segundos]; B --> B2[Verifique o pulso em intervalos de 1 minuto.]; C --> C1[Inicie as compressões cardíacas externas e mantenha-as a um ritmo de 15 compressões seguidas de 2 insuflações.];
```

### Tem pulso

- Continue a ventilação assistida fazendo 1 insuflação de 4 em 4 segundos;
- Verifique o pulso em intervalos de 1 minuto.

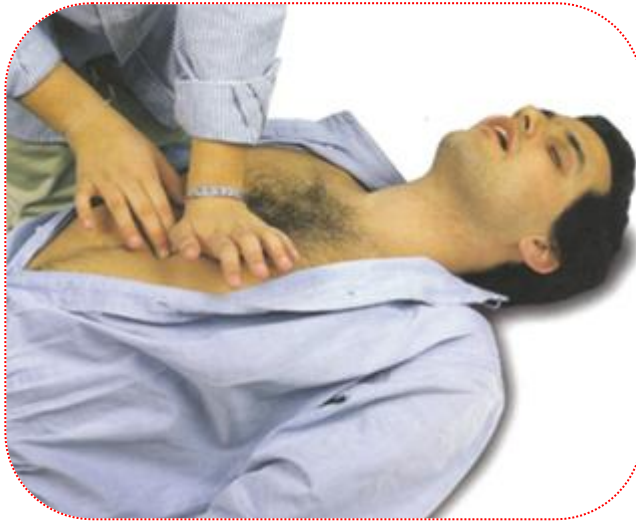
### Não tem pulso

- Inicie as compressões cardíacas externas e mantenha-as a um ritmo de 15 compressões seguidas de 2 insuflações.

# Não tem pulso

## Ressuscitação cardiopulmonar

1. A vítima deve estar deitada de costas sobre uma superfície dura. Mantenha-se ajoelhado junto à vítima, com os seus joelhos ao nível dos ombros dela;



2. Com os dedos indicador e médio localize a extremidade inferior do esterno e mantenha-os nesse local. Coloque o calcanhar da outra mão sobre o esterno imediatamente acima dos seus dois dedos;

# Não tem pulso

## Ressuscitação cardiopulmonar

3. Sobreponha a mão que localizou a extremidade inferior do esterno à que já se encontra sobre este osso e entrecruze os dedos.



4. Mantenha os seus braços esticados sem flectir os cotovelos e incline-se sobre a vítima, de modo que os seus ombros fiquem perpendiculares ao esterno.

5. Inicie as compressões cardíacas apoiando o peso do seu corpo sobre o esterno da vítima. Não assente os dedos no tórax enquanto faz as compressões. Faça séries de 15 compressões seguidas de 2 insuflações.

## Verifique o estado de consciência

### A vítima responde

- Avalie sinais/sintomas presentes;
- Inicie cuidados de emergência;
- Se necessário, recorra ao serviço de urgência.

### A vítima não responde

#### Desobstrua as vias aéreas

- Coloque a vítima deitada de costas;
- Incline-lhe a cabeça para trás e eleve-lhe o queixo.

## Verifique se a vítima respira

### A vítima respira

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima inconsciente".
- Coloque a vítima na posição lateral de segurança.

### A vítima não respira

- Ligue 112: "Tenho aqui uma vítima em paragem respiratória";
- Faça duas insuflações.

## Verifique o pulso

### Tem pulso

- Continue a ventilação assistida fazendo 1 insuflação de 4 em 4 segundos;
- Verifique o pulso em intervalos de 1 minuto.

### Não tem pulso

- Inicie as compressões cardíacas externas e mantenha-as a um ritmo de 15 compressões seguidas de 2 insuflações.



- ✓ **Trabalho elaborado por:**  
Ana Rute Fernandes nº2  
Carla Matos nº6  
Liliana Lopes nº12  
Marta Maia nº13  
Tiago Marques nº17

**Área de Projecto  
12ºA  
Ano lectivo 2010/11**