



# NOÇÕES BÁSICAS DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA ADULTO E PEDIÁTRICO

CONHECIMENTOS QUE UM DIA PODEM FAZER A DIFERENÇA!



**Numa paragem cardiorrespiratória (PCR), o tempo torna-se o inimigo mas a ação rápida transforma-se na chave para a sobrevivência.**

A PCR é um acontecimento súbito, repentino e consiste na interrupção ou falência súbita da função cardíaca e respiratória. Constitui-se como uma das principais causas de morte em todo o mundo.

O Suporte Básico de Vida (SBV) aumenta consideravelmente a probabilidade de sobrevivência da vítima quando iniciado nos primeiros minutos após a paragem cardíaca. Consiste essencialmente em duas ações: compressões torácicas e ventilações.



# ALGORITMO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA ADULTO

CONDIÇÕES DE SEGURANÇA



ESTADO DE CONSCIÊNCIA



PERMEABILIZAR A VIA AÉREA



VER, OUVIR E SENTIR (10seg.)



LIGAR 112



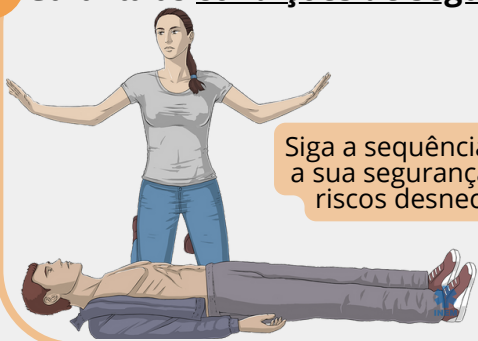
30 COMPRESSÕES  
2 INSUFLAÇÕES



# SUORTE BÁSICO DE VIDA ADULTO



## 1 Garanta as **condições de segurança**



Siga a sequência, garantindo a sua segurança sem correr riscos desnecessários

## 2 Avalie o **estado de consciência**

Toque na vítima. Chame por ela.  
Está bem? Sente-se bem?  
Grite por ajuda (sem abandonar a vítima).

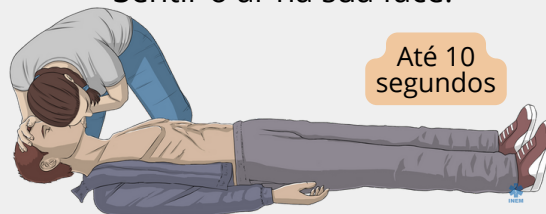


## 3 Se **não responde**: Permeabilize a via aérea (incline a cabeça para trás e levante o queixo)



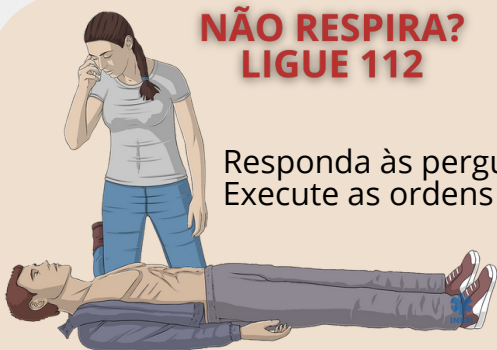
## 4 Pesquise **sinais de vida**:

Ver se o tórax expande;  
Ouvir o ar a passar;  
Sentir o ar na sua face.



Até 10 segundos

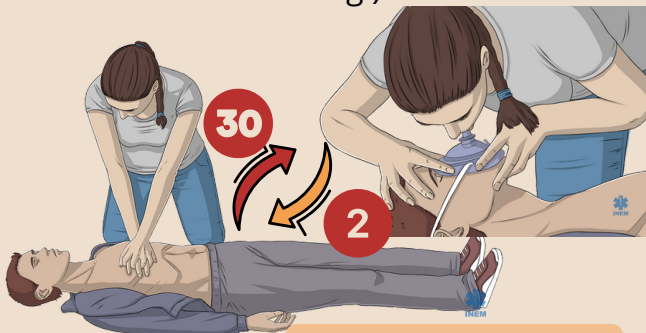
## **NÃO RESPIRA? LIGUE 112**



Responda às perguntas  
Execute as ordens

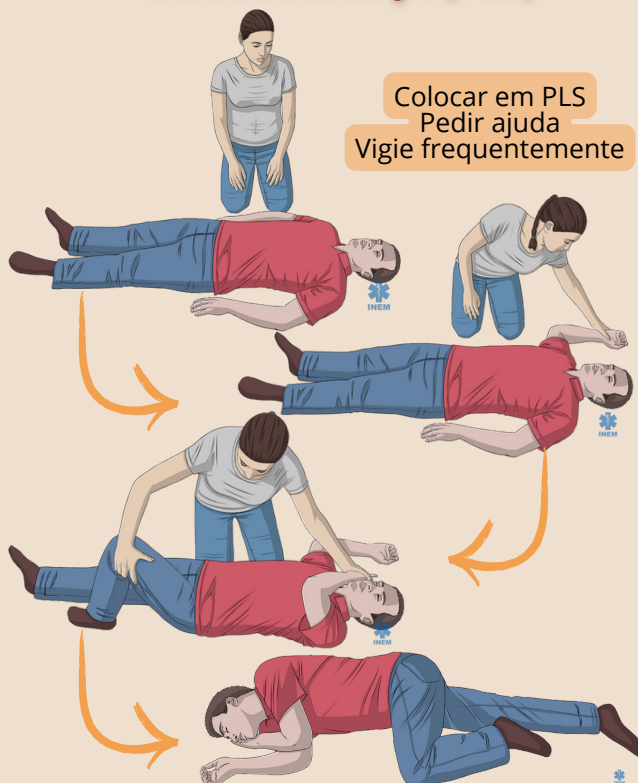
### Inicie as manobras:

- **30 compressões** (coloque as mãos no centro do peito, frequência entre 100 a 120/min);
- **2 insuflações** (permeabilize a via aérea, insuflar durante 1seg.).



**PARE APENAS QUANDO:**  
Vítima apresentar sinais de vida;  
Chegar ajuda diferenciada;  
Exaustão.

## **RESPIRA? COLOQUE EM POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA (PLS)**



Se necessário, é ajustada a mão sob a face da vítima para que a cabeça fique em extensão, de modo a garantir a permeabilidade da via aérea.

Se suspeitar de traumatismo da cabeça, da coluna ou da bacia não realize esta manobra.





# ALGORITMO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA PEDIÁTRICO

CONDIÇÕES DE SEGURANÇA



ESTADO DE CONSCIÊNCIA



PERMEABILIZAR A VIA AÉREA



VER, OUVIR E SENTIR (10seg.)



5 INSUFLAÇÕES



LIGAR 112



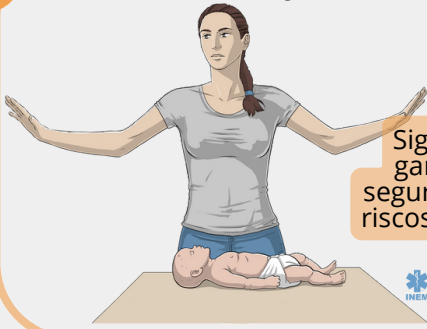
15 COMPRESSÕES  
2 INSUFLAÇÕES



Existindo um 2º reanimador, o mesmo liga 112 assim que detetada vítima inconsciente, enquanto o 1º prossegue com a avaliação.

# SUORTE BÁSICO DE VIDA PEDIÁTRICO

## 1 Garanta as **condições de segurança**



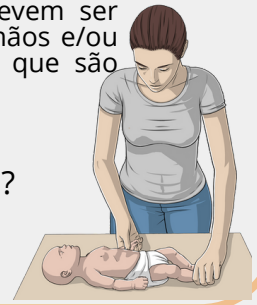
Siga a sequência, garantindo a sua segurança sem correr riscos desnecessários.

## 2 Avalie o **estado de consciência**

Toque na vítima (nas crianças, até 1 ano, devem ser estimulados mexendo nas mãos e/ou nos pés, ao mesmo tempo que são chamados em voz alta).

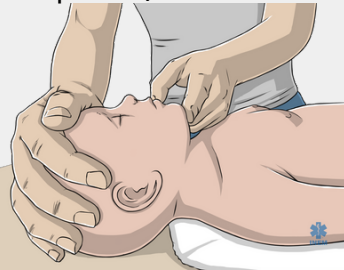
Chame por ela.  
Está bem? Sente-se bem?

Grite por ajuda (sem abandonar a vítima).



## 3 Se **não responde**: Permeabilize a via aérea (incline a cabeça para trás e levante o queixo).

Nas crianças até 1 ano de idade, coloque a cabeça em posição neutra (face paralela ao plano onde está deitado).



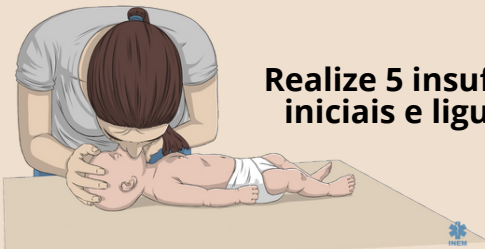
## 4 Pesquise **sinais de vida**:

Ver se o tórax expande;  
Ouvir o ar a passar;  
Sentir o ar na sua face.



Até 10 segundos

## NÃO RESPIRA?



Realize 5 insuflações iniciais e ligue 112

Após as 5 insuflações iniciais, na ausência de sinais de vida, iniciam-se as manobras:

- **15 compressões** (colocar a mão na metade inferior do esterno, frequência entre 100 a 120/min);
- **2 insuflações** (permeabilize a via aérea, insuflar durante 1seg.).



Se **sozinho**, efetue as manobras durante **1 minuto** e de seguida pedir ajuda ligando 112.

Se **dois reanimadores** um confirma vítima inconsciente, pesquisa sinais de vida e na sua ausência, inicia SBV com 5 insuflações, enquanto o outro liga imediatamente 112.

## RESPIRA? COLOQUE EM POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA (PLS)

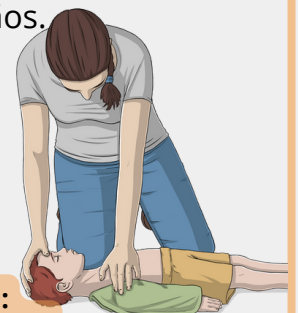
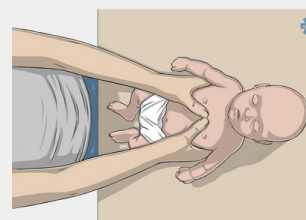
Colocar em PLS  
Pedir ajuda  
Vigiar frequentemente



Se necessário, é ajustada a mão sob a face da vítima para que a cabeça fique em extensão, de modo a garantir a permeabilidade da via aérea.

Se suspeitar da existência de traumatismo da cabeça, da coluna ou da bacia não realize esta manobra.

Em virtude do tamanho da criança poderá as compressões podem ser realizadas com uma mão ou a técnica a duas mãos.



**PARE APENAS QUANDO:**  
Vítima apresentar sinais de vida;  
Chegar ajuda diferenciada;  
Exaustão.

A colaboração do cidadão é fundamental para transformar uma situação crítica numa oportunidade de sobrevivência, agindo de maneira precisa e rápida ao acionar o 112 e realizar suporte básico de vida.



A cada minuto que passa, após uma PCR, a vítima perde 10% de hipóteses de sobrevivência, pelo que, ao fim de cinco minutos sem assistência, a vítima tem apenas 50% de probabilidade de sobreviver.

Nas mãos de quem aprende a salvar vidas, reside o dom precioso de fazer a diferença entre o fim e um novo começo.




**Conhecimento é a chave para a ação.**



### **E se em 2024 aprender a Salvar Vidas?**

O Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) lança o desafio a todos os cidadãos para que aprendam Suporte Básico de Vida (SBV).

O INEM disponibiliza uma formação online, sem custos, para que todos possam aprender a agir em caso de PCR. Aceda a  e aprenda a socorrer.

*"No suporte básico de vida, cada respiração e batimento cardíaco são sinfonias da sobrevivência, tocadas pelos heróis anónimos que mantêm a esperança viva."*

Autor desconhecido