



# SUORTE BÁSICO DE VIDA

## GARANTIR CONDIÇÕES DE SEGURANÇA



## AVALIAR O ESTADO DE CONSCIÊNCIA

Estimular a vítima, falando e tocando nos ombros.



## PERMEABILIZAR A VIA AÉREA



## VER/OUVIR/SENTIR (VOS)

Durante 10 segundos:

VER os movimentos torácicos.

OUVIR os sons respiratórios.

SENTIR a saída de ar pela boca e nariz.



## SE A VÍTIMA RESPIRA NORMALMENTE

Deve colocá-la em Posição Lateral de Segurança; Ligar 112; Manter vigilância.



## SE A VÍTIMA NÃO RESPIRA NORMALMENTE LIGAR 112

Informações fundamentais:

QUEM? (nome e contato)

ONDE? (morada exata e pontos de referência)

O QUÊ? (ex: vítima em paragem cardiorespiratória, género, idade e informar se vai iniciar SBV)



## INICIAR COMPRESSÕES TORÁDICAS

Faça **30 COMPRESSÕES**, com:

As mãos no centro do tórax;

Uma frequência de 100 a 120/min;

Uma depressão do tórax de 5 a 6 cm;

Tempos de compressão e descompressão iguais.



## INSUFLAÇÕES

Realizar **2 INSUFLAÇÕES** (com máscara de bolso), no máximo em 10 segundos, garantindo uma expansão eficaz do tórax.

**NOTA:** Sem máscara de bolso realizar compressões torácicas contínuas



CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA





**Número europeu de emergência  
112**

**SOS 24 HORAS SMPC**  
800 966 112 (GRATUITO)

**Intoxicações e envenenamentos**  
800 250 250

**Corpos de bombeiros**

**Bucelas** 219 694 007

**Camarate** 219 472 020

**Fanhões** 219 738 640

**Loures** 219 839 999

**Moscavide e Portela** 219 458 640

**Sacavém** 219 427 910

**Zambujal** 219 749 110



Serviço Municipal de Proteção Civil  
Rua da Carapuça – Casal das Lages  
2670-424 Loures  
211 151 470 | [smpc@cm-loures.pt](mailto:smpc@cm-loures.pt)