



Suporte básico de vida

O que é o suporte básico de vida?

O Suporte Básico de Vida (SBV) é um conjunto de procedimentos que tem como objetivo a recuperação da vida de uma vítima de paragem cardiorrespiratória (PCR), até à chegada de ajuda especializada. Faz parte da cadeia de sobrevivência e consiste em duas ações:

- compressões torácicas (para fazer o sangue circular)
- ventilações (para dar oxigénio aos pulmões)

O suporte básico de vida pode prevenir lesões dos órgãos vitais, como o cérebro e [coração](#), aumentando a probabilidade de sobrevivência com qualidade de vida. A pandemia [COVID-19](#) exigiu um ajuste nos procedimentos de suporte básico de vida com vista a minimizar o risco de contágio. Neste contexto, não são realizadas ventilações.

O que é a cadeia de sobrevivência?

A cadeia de sobrevivência envolve uma sequência atitudes vitais para recuperar uma vítima em paragem cardiorrespiratória:

- pedir ajuda, ligando 112. Identifique-se, diga o local onde se encontre e que identificou uma pessoa em paragem cardiorrespiratória. Não desligue enquanto não lhe disserem que o pode fazer
- volte para junto da vítima e inicie de imediato as manobras de suporte básico de vida, com as devidas adaptações em contexto de pandemia por [COVID-19](#) (ver passos abaixo)
- se tiver acesso a um desfibrilhador, utilize-o seguindo as orientações do equipamento

A cadeia de sobrevivência é constituída por quatro elos:

1. alerta precoce: ligar 112
2. início precoce de suporte básico de vida
3. desfibrilhação precoce
4. suporte Avançado de Vida (SAV) precoce

Quando deve ser aplicado o suporte básico de vida?

O suporte básico de vida deve ser aplicado sempre que a vítima estiver inconsciente e que não respire. Para avaliar a vítima deve determinar se:

- está **consciente**
 - proteja-se com uma máscara cirúrgica e coloque uma máscara também na vítima. Se não tiver acesso a máscaras, mantenha uma distância de segurança de 2 metros da vítima
 - chame em voz alta
 - averigue o que se passou e se necessário ligue o 112
- está **inconsciente**
 - devido ao risco de contágio esta avaliação é agora realizada apenas através do V (ver se o tórax expande), sem abrir ou contactar com a via aérea. Observe a vítima e pesquise se há reação. Se se verificar ausência de respiração ligue de imediato para o 112 (ou peça a alguém que o faça) e dê início às manobras de suporte básico de vida (ver passos abaixo)

Quem pode fazer manobras de suporte básico de vida?

Se estiver sozinho, após o pedido de ajuda realizado para o 112, deve iniciar de imediato as manobras de suporte básico de vida, enquanto aguarda a chegada da equipa de emergência. Se existir um segundo reanimador, peça que ligue o 112, e inicie de imediato as manobras de suporte básico de vida.

É preciso algum curso específico?

Sim. As manobras de suporte básico de vida carecem de treino e de supervisão por formadores credenciados.

Onde posso fazer um curso de suporte básico de vida?

Os cursos de suporte básico de vida podem ser frequentados em escolas creditadas pelo Conselho Português de Ressuscitação e/ou Instituto Nacional de Emergência Médica.

Quais os passos a seguir nas manobras de suporte básico de vida?

- aproxime-se com cuidado da vítima e assegure-se que não existe perigo para si, para a vítima ou para terceiros

- se não tiver máscara cirúrgica, mantenha distância de segurança e chame em voz alta: “Sente-se bem?”
- se tiver máscara cirúrgica consigo, coloque-a a si e à vítima: avalie o estado de consciência da vítima, abanando os ombros com cuidado e questione a vítima perguntando em voz alta: “Sente-se bem?”
- se a vítima responder:
 - deixe-a na posição em que a encontrou desde que não implique perigo
 - tente perceber o que se passou e peça ajuda, se necessário
 - reavalie regularmente a vítima
- se não responder:
 - avalie a respiração, observando se há movimentos respiratórios
 - não se aproxime da boca e nariz da vítima
- se a vítima não responde e não respira normalmente deve ligar o 112
- peça a alguém para ir buscar um desfibrilhador
- garanta a colocação de uma máscara cirúrgica ou uma peça de roupa sobre a boca e nariz da vítima e comece as compressões torácicas contínuas, ajoelhando-se ao seu lado com as suas mãos sobrepostas e com os dedos entrelaçados no meio do peito da vítima
- pressione o peito pelo menos a 5 a 6 cm, fazendo com que este baixe visivelmente e alivie a pressão a um ritmo de 100 a 120 compressões por minuto.
- em tempos de pandemia por [COVID-19](#):
 - não faça ventilações
 - deve logo que possível lavar cuidadosamente as mãos com água e sabão ou desinfetar as mãos com solução de gel de álcool
 - deve contactar com o SNS 24 - [808 24 24 24](#) - para obter informações do seu próprio acompanhamento após ter estado em contacto com uma pessoa suspeita ou com confirmação de [COVID-19](#)

Corro riscos ao fazer as manobras de suporte básico de vida?

Sim. O desejo de ajudar alguém pode levar a ignorar os riscos que pode correr. Deve ter atenção a diferentes tipo de riscos:

- **acidente de viação** – tome medidas de precaução se o socorro tiver de ser feito numa estrada
- **intoxicações** – no caso de intoxicação por fumos ou gases tóxicos é

importante identificar o produto em causa

- **produtos químicos ou matérias perigosas** – se detetar a presença destes produtos é fundamental evitar o contacto sem as devidas medidas de proteção (ex. luvas, máscara)
- **transmissão de doenças** – os reanimadores devem adotar precauções de segurança em todas as vítimas, dado que na atualidade da pandemia [COVID-19](#), todas as vítimas de paragem cardiorrespiratória são consideradas suspeitas

Existem riscos associados em doentes com COVID-19?

As evidências que abordam esta questão são escassas, mas sendo que o principal mecanismo de transmissão da [COVID-19](#) é por secreções respiratórias diretamente do doente ou tocando em superfícies contaminadas, e as evidências sugerem que as compressões torácicas têm potencial para gerar aerossóis, então sim, existem riscos.

Quais são as recomendações para os casos com COVID-19?

Sugere-se que no atual quadro pandémico:

- a reanimação seja feita apenas com compressões torácicas e a desfibrilhação com desfibrilhador automático externo de acesso público
- os profissionais de saúde usem equipamento de proteção individual durante a reanimação e procedimentos que possam gerar aerossóis
- os profissionais de saúde considerem a desfibrilhação antes de usar equipamentos de proteção individual geradores de aerossóis nas situações em que os benefícios podem exceder os riscos

O suporte básico de vida para os adultos é igual para as crianças?

Sim. O suporte básico de vida de adulto pode ser usado com segurança na criança. No entanto, existem algumas diferenças que importa realçar:

- é necessário adaptar as manobras de suporte básico de vida ao tamanho e idade da criança
- para as crianças com idade inferior a 1 ano existem procedimentos específicos

Quais os cuidados a ter no suporte básico de vida em crianças?

A causa de paragem cardiorrespiratória na criança é maioritariamente de origem respiratória. No contexto de pandemia por [COVID-19](#) a manipulação da via aérea (boca e nariz) aumenta o risco de contágio, pelo que tal como no adulto, as ventilações são desaconselhadas. Deve:

- adaptar as compressões ao tamanho da vítima:
 - se for um bebé até 1 ano usar apenas 2 dedos
 - se for uma criança até 8 anos apenas uma mão
- voltar para junto da criança, e dar continuidade às manobras de suporte básico de vida (2 ventilações por cada 30 compressões torácicas)

Se não realizar ventilações, proceda como no adulto:

- ligue 112
- coloque uma máscara cirúrgica ou uma peça de roupa a cobrir a boca e nariz da criança realize compressões torácicas contínuas

Existem cuidados especiais de suporte básico de vida na grávida?

Sim. As manobras de suporte básico de vida na mulher [grávida](#) são uma situação especial pela existência de duas vítimas – a mãe e o feto. As probabilidades de sobrevivência do feto dependem do sucesso da reanimação da mãe. Deve ter alguns cuidados, como:

- não aplicar as compressões abdominais das manobras de desobstrução da via aérea por corpo estranho nas grávidas no final da gravidez e substituir por compressões torácicas
- colocar uma almofada (ou algo equivalente) debaixo da anca direita da vítima, para que o útero seja deslocado para a esquerda

Devo ter algum equipamento específico para fazer suporte básico de vida?

Para executar as manobras de suporte básico de vida, sempre que seja possível, é recomendável a utilização de equipamento protetor, como:

- máscara cirúrgica (para o reanimador e vítima)

Fonte: [Conselho Português de Ressuscitação](#)

