

image not found or type unknown



# Suporte básico de vida

**NOTA** Em março de 2020, data de atualização das [recomendações](#) no contexto da pandemia COVID-19, identificou-se o elevado risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2. Assim, obrigou a reforçar todas as prioridades em medidas de segurança com **o cidadão enquanto reanimador, todos os que rodeiam** e com a **própria vítima**, partindo sempre do mais rigoroso princípio de evitar a propagação do vírus entre todas as partes. Todos os conteúdos aqui publicados dizem respeito à atuação do **cidadão** (leigo). Estas recomendações **não incidem** sobre o que profissionais de saúde devem fazer numa situação semelhante, uma vez que as indicações são necessariamente diferentes. Reforçamos que esta informação se destina ao **público em geral**, sem acesso a equipamento de proteção e que se deve cuidar e proteger antes de iniciar as medidas, que o exponham a qualquer tipo de risco.

## 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 oxigênio 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 cardiopulmonar:

pedir ajuda, ligando 112. Identifique-se, diga o local onde se encontra e que identificou uma pessoa em paragem cardiopulmonar. 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:

alerta precoce: ligar 112

início precoce de suporte básico de vida

desfibrilhação precoce

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 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](#)