



www.erc.edu
info@erc.edu

**European
Resuscitation
Council**



Conselho Português de Ressuscitação

www.cprportugal.net

Suporte Básico de Vida



---> Está bem? Sente-se bem?

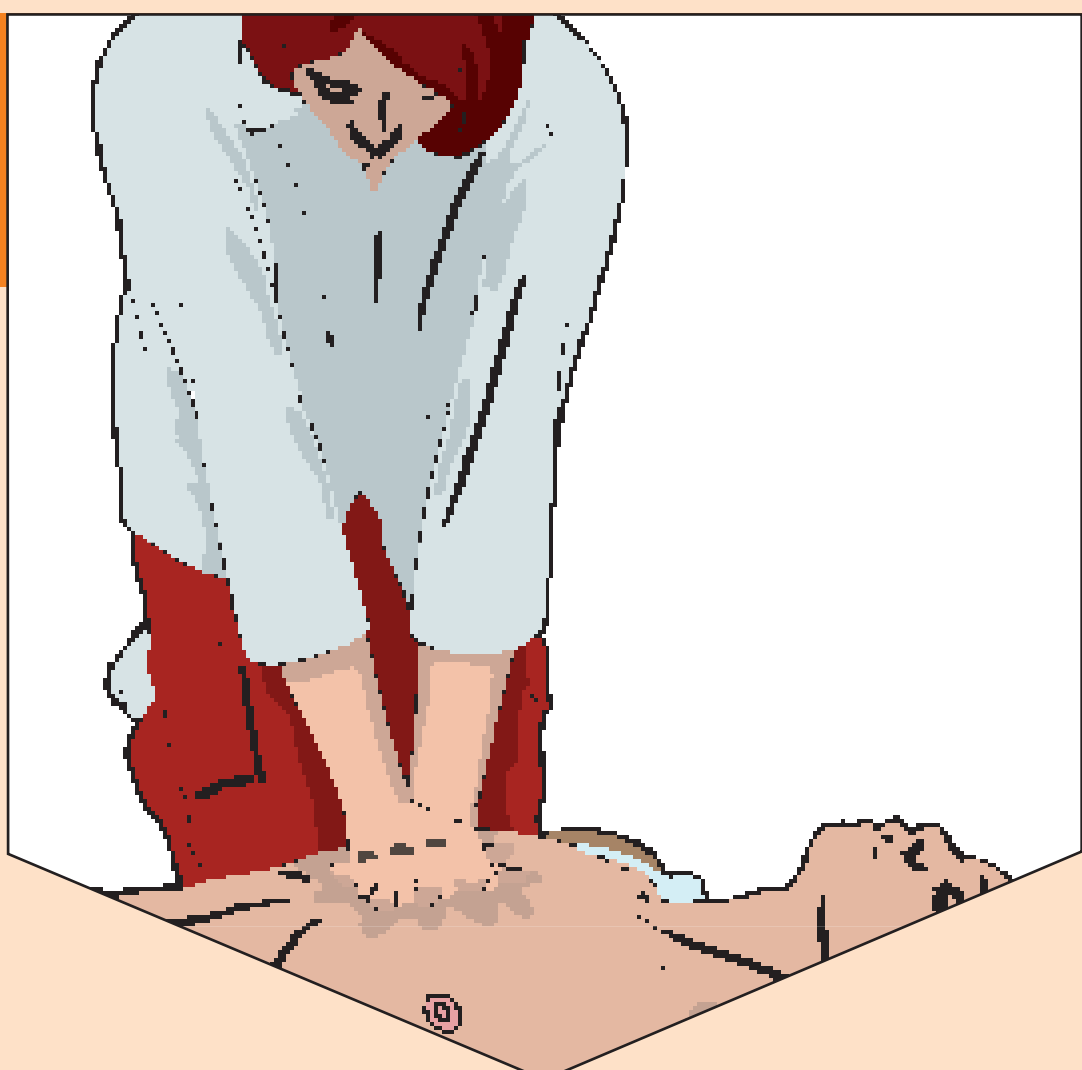
- Abane a vítima suavemente
- Grite por ajuda



---> Se NÃO responde

Permeabilize a via aérea
A respiração é normal?

- Incline a cabeça para trás e levante o queixo
- Ver
- Ouvir
- Sentir
- Não demore mais de 10 seg.



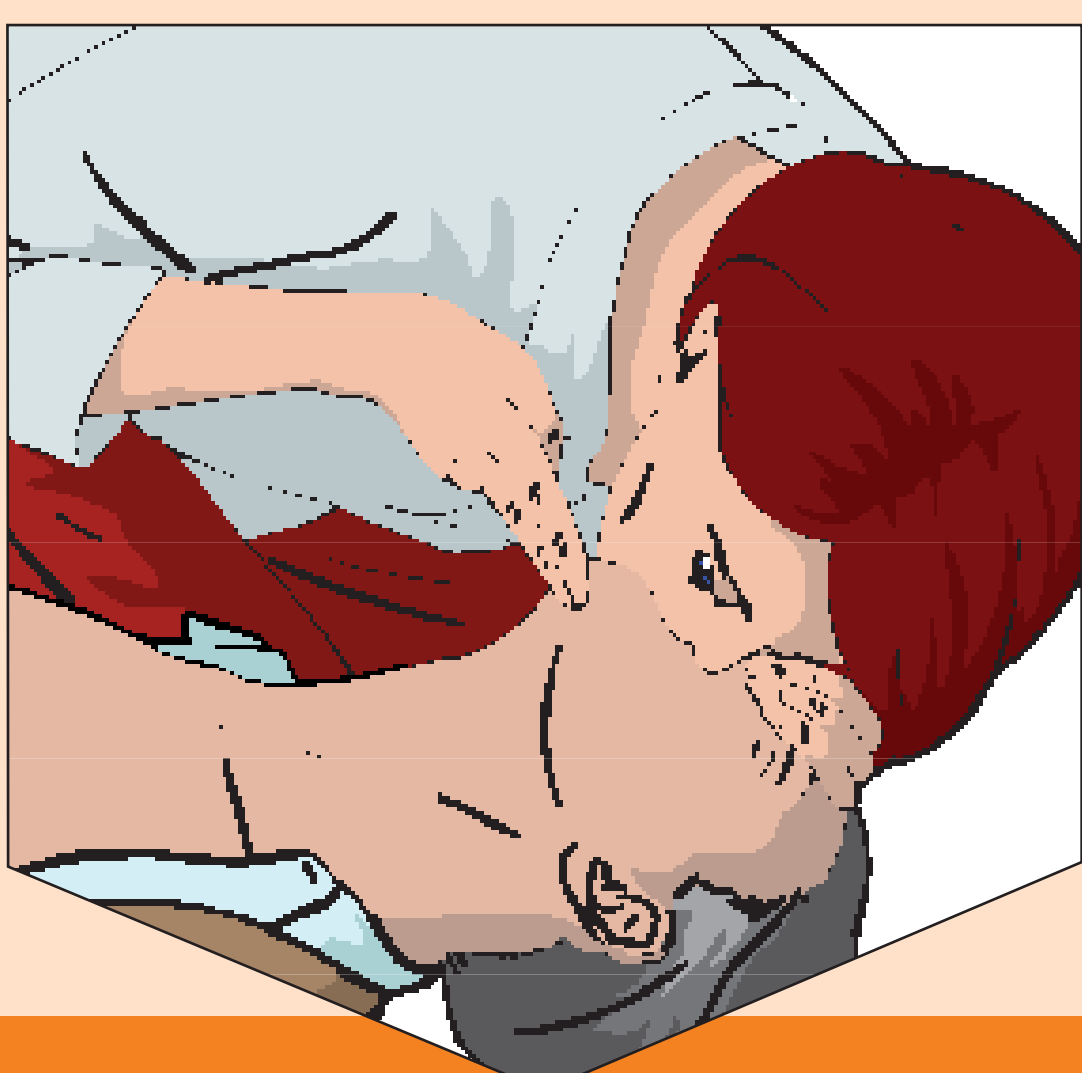
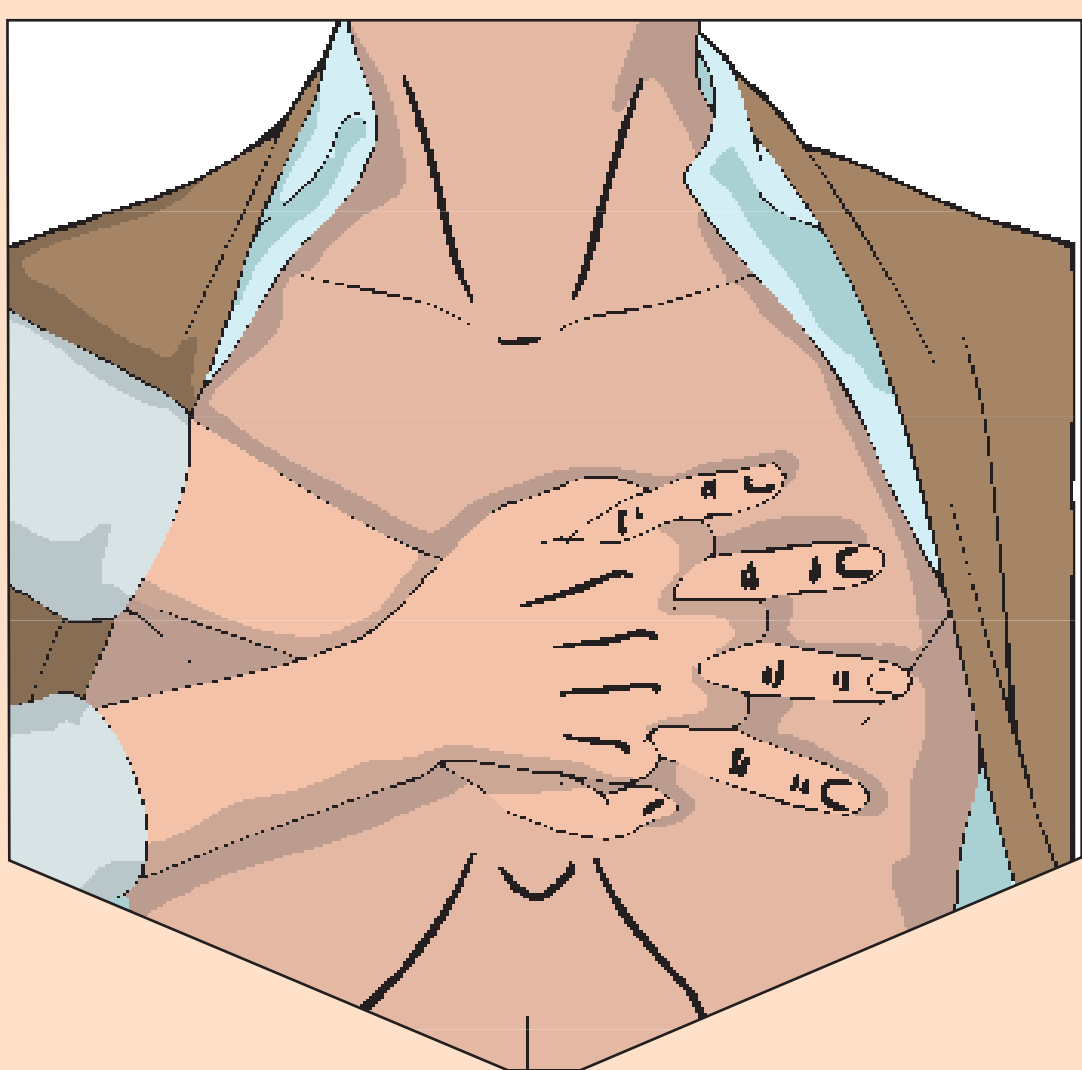
---> Se a respiração NÃO é normal

Ligar 112
30 compressões torácicas

Coloque as mãos no centro do torax

Permeabilize a via aérea
Fazer 2 insuflações

- Selar os lábios com os da vítima
- Soprar em contínuo verificando se o tórax expande
- Insuflar de novo quando o torax voltar á posição normal



---> Manter 30 compressões / 2 ventilações até chegar ajuda diferenciada

Se a vítima responde

- Observar regularmente
- Pedir ajuda, se necessário

Se respira normalmente

- Colocar a vítima em Posição Lateral de Segurança (PLS)
- Pedir ajuda
- Voltar a verificar a respiração



©ERC