



www.enb.pt

# PRIMEIROS SOCORROS SUORTE BÁSICO DE VIDA - ADULTO

## 1

### Garanta as condições de segurança

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

## 2

#### VERIFIQUE O ESTADO DE CONSCIÊNCIA

- Toque na vítima
- Chame por ela



## 3

#### INCONSCIENTE? GRITE POR AJUDA Sem abandonar a vítima



## 4

#### PERMEABILIZE A VIA AÉREA



## 5

#### PESQUISE SINAIS DE VIDA

Durante 10 segundos procure:

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



## NÃO RESPIRA? LIGUE 112

- Responda às perguntas
- Execute as ordens



### INICIE MANOBRAS DE SBV

- 30 compressões
- 2 insuflações

### A



### B



### C



Se não conseguir realizar as insuflações, mantenha as compressões

## RESPIRA? COLOQUE EM PLS\*

Rode o corpo da vítima para que esta fique na Posição Lateral de Segurança (PLS).



### A



### B



### C



### D



Permeabilize a via aérea e verifique se a vítima continua a respirar  
**Controle a temperatura e ligue 112**

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

**ENB EMPRESAS**

Escola Nacional de Bombeiros

#### FORMAÇÃO EM:

- > Primeiros Socorros
- > Combate a Incêndio
- > Segurança Contra Incêndio em Edifícios

ESCOLA NACIONAL DE BOMBEIROS  
Centro de Formação para Empresas  
Rua Dr. António Macieira  
Quinta do Anjinho  
São Pedro de Penaferrim  
2710 - 689 Sintra PORTUGAL

Tel.: +351 219 239 048  
Fax: +351 219 106 250  
empresas@enb.pt

www.enb.pt