

PRIMEIROS SOCORROS NO DESPORTO

PARAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA



01

ALERTAR

- A vítima **não reage e não respira** ou não respira eficazmente (menos de 2 elevações do tórax durante 10 segundos). O alerta tem que ser feito imediatamente.
- Se estiver sozinho e tiver o telemóvel consigo, **ponha o telemóvel em alta voz e inicie o suporte básico de vida imediatamente**.
- **Peça a alguém para ligar 112**, se não for possível pedir a alguém use o seu telemóvel. O 112 irá ajudar e dar-lhe indicações sobre como pode ajudar.
- Se estiver sozinho e sem telefone, deixe a vítima onde está para poder ligar ao 112 e depois volte para a vítima para a poder socorrer.



02

COMPRIMIR

- Faça **30 compressões torácicas** a um ritmo de **100 a 120 compressões por minuto** ou **2 compressões por segundo**.
- Faça **2 insuflações iniciais** colocando a sua boca na boca da vítima. Coloque as suas mãos no centro do tórax novamente e faça 30 compressões.
- O suporte básico de vida tem os mesmos procedimentos nos adulto e nas crianças, no entanto é importante considerar:
 - Nas crianças inicie SBV com 5 insuflações iniciais antes de iniciar as compressões torácicas.
 - Nas crianças pode usar 1 ou 2 mãos para fazer as compressões, deverá utilizar a força necessária para deprimir o tórax um terço do seu diâmetro.
- Se a **paragem cardiorrespiratória surge na sequência de um afogamento**, deverá:
 - Retirar a vítima da água de forma a garantir as condições de segurança.



03

DESFIBRILHAR

- Pergunte se existe um **desfibrilhador automático externo no local (DAE)**. Se houver um DAE no local continue a fazer compressões torácicas enquanto o o DAE não chegar.
- **Siga as instruções do DAE**, exponha o tórax da vítima de forma a ser possível a colocação dos elétrodos.
- Garanta que **ninguém toca na vítima nem no DAE durante a análise do DAE**. Garanta que ninguém toca na vítima nem no DAE durante a administração do choque.
- Recomece as compressões torácicas e insuflações assim que seja seguro.
- Mantenha as **30 compressões, alternadas com 2 insuflações** e siga a indicações do DAE até à chegada do 112.

**AOS SEUS LUGARES,
PRONTOS...
SOCORRER**



Global **First Aid**
Reference Centre

Global First Aid Reference Centre
International Federation of Red Cross and Red Crescent
Societies / French Red Cross
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email : firstaid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

**DIA
MUNDIAL
PRIMEIROS
SOCORROS
2024**

