Autor: Carolina Oliveira, Joana Carvalho, Fábio OLiveira

Última atualização: 2018/12/14

Palavras-chave: Paragem Cardiorrespiratória, Reanimação Cardio-Pulmonar, Morte Súbita, Massagem Cardíaca, Educação para a Saúde

Resumo

A paragem cardiorrespiratória é um acontecimento súbito e é uma das principais causas de morte na Europa e nos Estados Unidos. Estima-se que cerca de 400 000 indivíduos são afetados por ano na Europa.
O Suporte Básico de Vida consiste num conjunto de procedimentos realizados sem recurso a equipamento específico, e que tem como objetivo a manutenção de vida e ganho de tempo numa situação de paragem cardiorrespiratória - em que o coração para - até à chegada de ajuda especializada.
O início imediato destas manobras permite aumentar as hipóteses de sobrevivência da vítima.

Suporte Básico de Vida

O **Suporte Básico de Vida** diz respeito a um conjunto de procedimentos padronizados, com objetivo de reconhecer as situações em que há perigo de vida, pedir ajuda corretamente e nas alturas adequadas e iniciar imediatamente manobras até à chegada de ajuda diferenciada.
Quando há uma paragem na circulação sanguínea, os órgãos deixam de ter oxigénio para o seu funcionamento adequado e começam a surgir lesões. Oxigenar artificialmente o sangue e fazê-lo circular permite atrasar ou evitar a morte cerebral, aumentando as hipóteses de sobrevivência da vítima.
Por isso, é imprescindível saber **identificar uma vítima em paragem cardiorrespiratória** e como **proceder perante esta situação**.
Esta exposição pretende informar acerca destas manobras, no entanto estas requerem treino e supervisão por formadores credenciados. É aconselhável que qualquer cidadão realize uma formação certificada em Suporte Básico de Vida.

Cadeia de Sobrevivência

A **Cadeia de Sobrevivência** é composta por quatro elos de igual importância:
1. Comunicar 112: avaliar as condições de segurança, reconhecimento da vítima e ativação dos serviços de emergência. O número de emergência nos países europeus é o 112. Ao ligar para este número em Portugal, a resposta é assegurada pelos Centros de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) que irão acompanhar e orientar nas manobras de orientação do doente.
2. Reanimar: é necessário iniciar, de imediato, manobras de Suporte Básico de Vida que consistem em duas ações principais: compressões torácicas e insuflações.
3. Restabelecer: em grande parte dos casos, a paragem do coração é devida a uma perturbação do ritmo cardíaco

designada por fibrilhação ventricular. O único tratamento eficaz para resolver esta arritmia consiste na aplicação de um choque elétrico, a desfibrilhação. O Suporte Básico de Vida imediato seguido de desfibrilhação dentro de 5 minutos eleva até 75% a taxa de sobrevivência.
4. Cuidados pós-reanimação: consistem em medidas de Suporte Avançado de Vida, nomeadamente a abordagem diferenciada da via aérea, utilização de fármacos e correção da causa provável da paragem cardiorrespiratória e são realizadas apenas por profissionais com formação nesta área.

Algoritmo do Suporte Básico de Vida do Adulto

---

1. Condições de segurança: a regra fundamental é não haver mais vítimas do que a própria vítima. É necessário avaliar, antes da aproximação à vítima, potenciais riscos tóxicos, ambientais ou infeciosos.
2. Avaliar consciência da vítima: coloque-se lateralmente à vítima, se possível. Abane os ombros da vítima e pergunte: ?Está a ouvir-me??. Se a vítima responder, o reanimador deve avaliar perigos de vida, colocar em posição confortável se possível e ligar 112. Se não estiver reativa, o próximo passo é permeabilizar a via aérea.

3. Permeabilizar a via aérea: virar a vítima sobre as costas; colocar uma mão na testa e inclinar a cabeça da vítima para trás para que faça extensão da cabeça; elevar o queixo com os dois dedos da outra mão e abrir a boca e ver se existem corpos estranhos.
4. Manter a via aérea permeabilizada e verificar se respira: mantendo a via aérea permeabilizada, verificar se a vítima respira normalmente, utilizando a técnica VOS durante 10 segundos:

- **Ver os movimentos torácicos** (caixa torácica a ?encher? e a ?esvaziar?);
- **Ouvir se passa ar no nariz e na boca**;
- **Sentir o ar a sair na face do reanimador**.

5. Chamar 112: se a vítima não respira normalmente, é necessário pedir ajuda especializada.

6. Realizar compressões torácicas: realizar 30 compressões torácicas. O reanimador deverá colocar-se lateralmente à vítima; a vítima deverá estar deitada de costas numa superfície firme e dura. O reanimador coloca a base de uma mão no centro do tórax da vítima, coloca a outra mão sobre a primeira, entrelaçando os dedos; deve ser feita uma compressão de 5 a 6 cm do tórax. As compressões devem ser feitas a uma frequência de 100-120 por minuto.
7. Realizar insuflações: após a realização de 30 compressões, permeabilizar a via aérea e realizar duas insuflações. Permeabilizar a via aérea, apertar as narinas com o indicador e polegar da mão que está na testa da vítima; colocar os seus lábios na boca da vítima e soprar uma expiração contínua até que o peito da vítima se encha de ar durante 1 segundo; mantendo as vias aéreas desobstruídas, levantar a cabeça e esperar que o peito baixe; inspirar ar fresco e soprar novamente pela boca da vítima.

No final das duas insuflações, volte rapidamente a colocar as suas mãos no centro do tórax da vítima e repita 30 compressões. É fundamental manter compressões até à chegada de ajuda especializada ou até à vítima respirar normalmente. Em caso de exaustão e na presença de vários elementos, recomenda-se a troca de reanimador.

Conclusão

O conhecimento do **Suporte Básico de Vida** por parte da população geral poderá salvar vidas. É essencial destacar a importância de formação dos leigos neste tema. Salve uma vida, porque há gestos que salvam!

Referências recomendadas

- INEM. Manual de Suporte Básico de Vida ? Adulto. 2ª Edição. 2017
- Perkins G. et al. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation. Adult basic life support and automated external defibrillation. Resuscitation. 2015. 81-99
- Portal dos Bombeiros Portugueses. Guia de Suporte Básico de Vida. 2017
- Direção Geral da Educação. Reanimação/Suporte Básico de Vida

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco**

Carolina Oliveira • Joana Carvalho • Fábio Oliveira