



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 à 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

