

Guia de Habilidades do BLS 2025

Introdução

As práticas de habilidades exigem o uso de materiais de treinamento em nível relativo de alunos por instrutores e equipamentos conforme o TCAM. Recomenda-se o uso de materiais de treinamento conforme exigências dos Standards dos programas. Por conveniência, este conjunto de guia de habilidades inclui as principais habilidades para RCP de adultos, crianças e bebês, leigos e primeiros socorros básicos, a serem utilizados pelos instrutores.



Removendo Luvas Contaminadas



Segure a primeira luva

- Após prestar os cuidados, sempre remova as luvas contaminadas com cuidado.
- Evitando contato com a pele nua, aperte a luva em cada palma com os dedos enluvados da mão oposta.



Remover de dentro para fora

- Puxe gentilmente a luva para longe da palma e em direção aos dedos, virando a luva do avesso sem rasgar.
- Pegue a luva que você acabou de remover com a mão enluvada.



Deslize o dedo sob a segunda luva

- Deslize cuidadosamente o dedo indicador nu por dentro da luva da mão enluvada.



Remova de dentro para fora

- Puxe gentilmente para fora e para baixo, invertendo a luva e prendendo a primeira luva dentro.
- Jogue fora as luvas em um recipiente apropriado para evitar qualquer contato adicional.
- Use água e sabão para limpar as mãos e qualquer pele exposta. Use um desinfetante para as mãos à base de álcool se não houver água e sabão disponíveis.

Compressões Torácicas - Adultos



Posicione suas mãos

- Posicione a pessoa virada para cima em uma superfície firme e plana. Ajoelhe-se perto do tórax.
- Coloque a palma de uma mão no centro do tórax, na metade inferior do esterno.
- Coloque a palma da outra mão em cima e paralela à primeira. Você pode entrelaçar os dedos para mantê-los fora do tórax.



Posicione seu corpo

- Traga seu corpo para cima e sobre o tórax para que seus ombros fiquem diretamente acima de suas mãos. Estique os braços e trave os cotovelos.



Comprima

- Dobrando a cintura, use o peso da parte superior do corpo para comprimir para baixo pelo menos 5 cm.
- Levante as mãos e permita que o tórax retorne totalmente à sua posição normal. Mova imediatamente para o curso descendente da próxima compressão.
- Evite apoiar-se no tórax no topo de cada compressão.
- Continue as compressões a um ritmo de 100 a 120 vezes por minuto.

Compressões Torácicas — Crianças



Posicione suas mãos

- Posicione a criança virada para cima em uma superfície firme e plana. Ajoelhe-se perto do tórax.
- Coloque a palma de uma mão na metade inferior do esterno, logo acima do ponto onde as costelas se encontram. Use as duas mãos, se necessário.



Posicione seu corpo

- Traga seu corpo para cima e sobre o tórax para que seus ombros fiquem diretamente acima de suas mãos. Estique os braços e trave os cotovelos.



Comprima

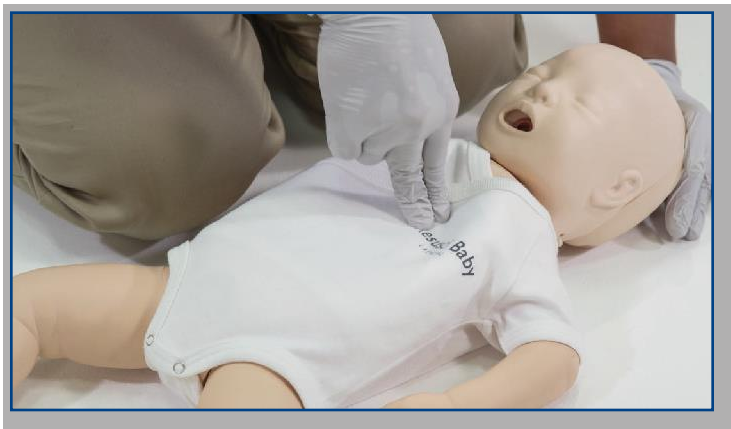
- Dobrando a cintura, use o peso da parte superior do corpo para comprimir para baixo 1/3 da profundidade do tórax, ou cerca de 5 cm.
- Levante a mão e permita que o tórax retorne totalmente à sua posição normal. Mova imediatamente para o curso descendente da próxima compressão.
- Evite apoiar-se no tórax no topo de cada compressão.
- Continue as compressões a um ritmo de 100 a 120 vezes por minuto.

Compressões Torácicas - Bebês



Posicionamento

- Posicione o bebê com a face para cima em uma superfície firme e plana.
- Coloque 2 dedos no esterno logo abaixo da linha do mamilo..



Comprima

- Comprima pelo menos 1/3 da profundidade do tórax, ou cerca de 4 cm.
- Levante os dedos e permita que o tórax retorne totalmente à sua posição normal. Mova imediatamente para o curso descendente da próxima compressão.
- Continue as compressões a uma taxa de 100 a 120 vezes por minuto.

Respirações de Resgate - Máscara de RCP



Posicione a Máscara

- Inspeção a máscara para certificar-se de que a válvula unidirecional está no lugar.
- Coloque a máscara plana no rosto da pessoa com a parte superior da máscara sobre a ponte do nariz.
- Use o polegar e o indicador para fornecer pressão uniforme em torno da parte superior da máscara.
- Use o polegar da mão levantando o queixo para controlar a base.



Abra a Via Aérea

- Encaixe as pontas dos dedos da mão controlando a parte inferior da máscara sob a parte óssea do queixo.
- Incline a cabeça e levante o queixo para abrir as vias aéreas. Levante a face para cima na máscara para criar uma vedação hermética.



Forneça Respirações

- Sobre através da abertura da válvula para fornecer respirações.
- Cada respiração tem 1 segundo de duração. Forneça ar suficiente para criar uma elevação visível do tórax, mas não mais.
- Remova a boca e deixe a pessoa expirar após cada respiração. Faça uma respiração regular antes de aplicar outra respiração de resgate.



Crianças e bebês

- Quando possível, use máscara de tamanho adequado.
- Tenha cuidado para não fornecer muito ar.

Respirações de Resgate - Barreira de RCP



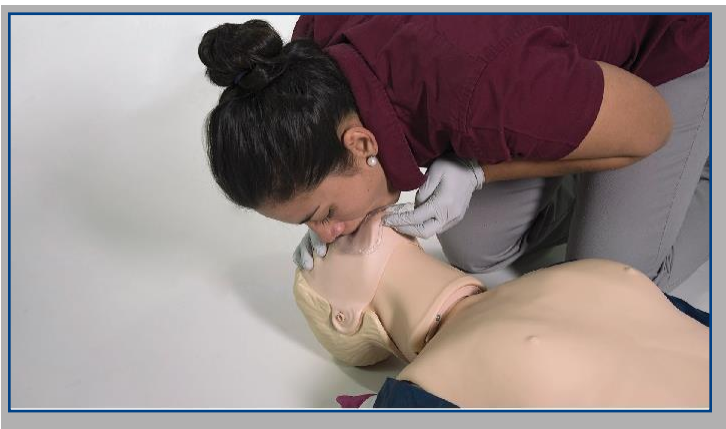
Posicione a Barreira

- Coloque o canal de respiração d barreira entre os dentes e na boca da pessoa.



Abra a Via Aérea

- Coloque uma mão na testa.
- Encaixe as pontas dos dedos da outra mão sob a parte óssea do queixo.
- Incline a cabeça e levante o queixo para abrir as vias aéreas.
- Sele o nariz apertando as narinas sobre ou sob o escudo.



Forneça Respirações

- Respire normalmente. Abra bem a boca. Pressione sua boca no escudo ao redor da boca da pessoa para criar uma vedação hermética.
- Sopre através do canal para fornecer respirações. Cada respiração tem 1 segundo de duração. Forneça apenas ar suficiente para criar uma elevação visível do tórax, mas não mais.
- Remova a boca e deixe a pessoa expirar antes de realizar a segunda respiração de resgate.
- A mesma técnica pode ser usada para realizar respirações de resgate boca a boca diretas se você optar por não usar um dispositivo de barreira.

Usando um DEA — Adultos



Realize a RCP

- Se a pessoa não responder e não respirar, execute imediatamente a RCP.
- Forneça ciclos contínuos de 30 compressões e 2 respirações de resgate.



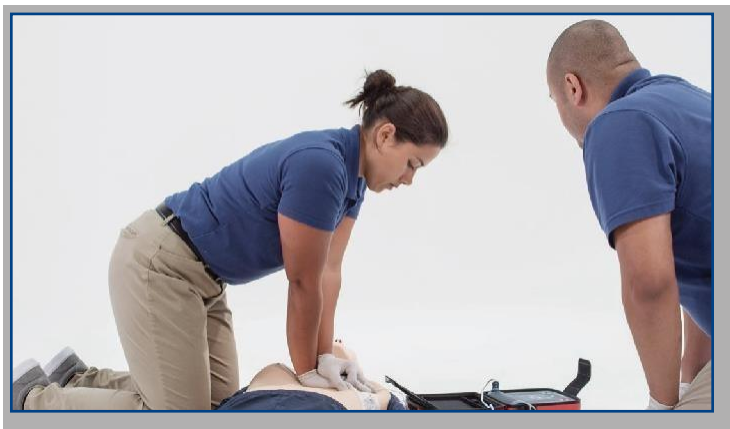
Quando disponível, use o DEA

- Ligue o DEA e exponha o tórax da pessoa.
- Retire o primeiro eletrodo do suporte e coloque abaixo da clavícula direita, acima do mamilo e ao lado do esterno.
- Remova o segundo eletrodo do suporte e coloque no lado esquerdo, sobre as costelas e alguns centímetros abaixo da axila..



Se indicado, aplique o choque

- Permita que o DEA analise o coração. Pare a RCP. Não toque na pessoa.
- Se o choque for recomendado, afaste todos e pressione o botão para aplicar o choque.



Retome a RCP

- Retome rapidamente a RCP com compressões torácicas. Siga quaisquer instruções de voz adicionais do DEA.
- Continue até que outro provedor ou pessoal do SME assuma o controle.
- Se a pessoa responder, pare a RCP e coloque-a em posição de recuperação. Deixe o DEA ligado e conectado.

Usando um DEA — Crianças e bebês



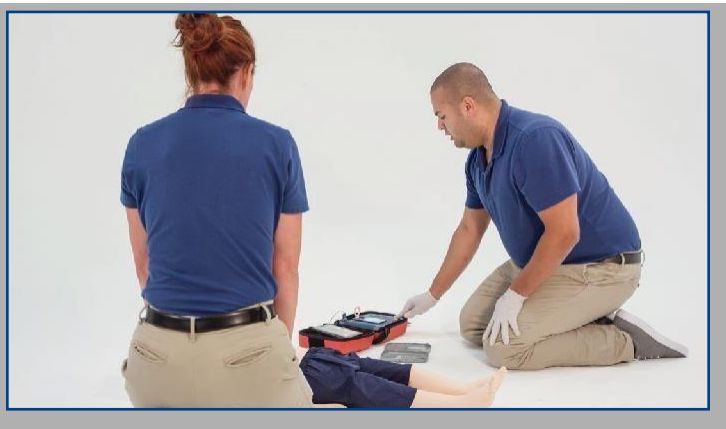
Realize a RCP

- Se a criança não responder e não respirar, execute imediatamente a RCP.
- Forneça ciclos contínuos de 30 compressões e 2 respirações de resgate..



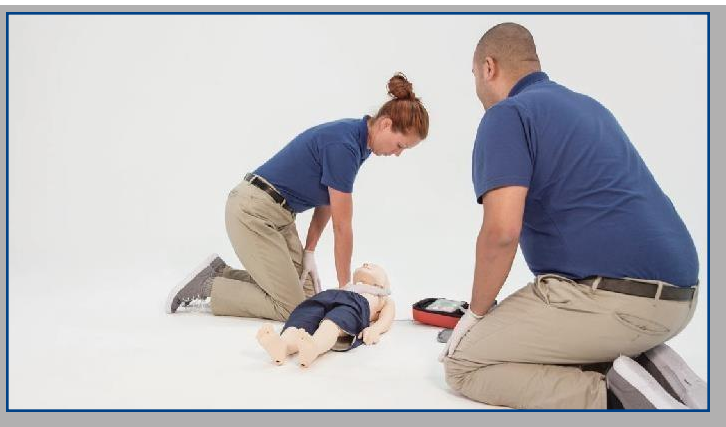
Quando disponível, use o DEA

- Ligue o DEA e exponha o tórax da criança.
- Retire o primeiro eletrodo do suporte e coloque no centro do tórax logo abaixo das clavículas.
- Vire a criança e coloque o segundo eletrodo no centro das costas entre as omoplatas.



Se indicado, aplique o choque

- Permita que o DEA analise o coração. Pare a RCP. Não toque na criança.
- Se o choque for recomendado, afaste todos e pressione o botão para aplicar o choque.



Retome a RCP

- Retome rapidamente a RCP com compressões torácicas. Siga quaisquer instruções de voz adicionais do DEA.
- Continue até que outro provedor ou pessoal do SME assumo o controle.
- Se a pessoa responder, pare a RCP e coloque-a em posição de recuperação. Deixe o DEA ligado e conectado.

Avaliação primária - Pessoa Sem Resposta



Avalie o Local

- Pause e avalie o local por segurança.
- Se inseguro, ou se tornar inseguro a qualquer momento, SAIA!



Verifique a Resposta

- Toque ou aperte o ombro e pergunte em voz alta: "Você está bem?"
- Se não responder, peça a alguém para ativar o SME e obter um DEA.



Procure por uma respiração normal

- Posicione a pessoa com a face para cima em uma superfície firme e plana.
- Olhe para o rosto e o tórax procurando uma respiração normal. Não leve mais de 10 segundos. Se não tiver certeza, assuma que a respiração não é normal.
- A respiração fraca, irregular, bufando ou borbulhando não é uma respiração normal.



Fornecer os Cuidados Indicados

- Se a pessoa não estiver respirando, ou apenas ofegante, execute a RCP, começando com as compressões.
- Se a respiração normal for encontrada, coloque uma pessoa ileso na posição de recuperação.

Cuidando da Parada Cardíaca — Adultos



Verifique a Pessoa

- Se for seguro, bata ou aperte o ombro. Pergunte em voz alta: "Você está bem?" Nenhuma resposta!
- Peça para alguém ativar o SME e obter um DEA.
- Verifique o rosto e o tórax procurando uma respiração normal. Respiração normal ausente!



Forneça 30 compressões

- Coloque a palma de uma mão no centro do tórax. Coloque a palma da outra mão em cima da primeira.
- Traga o corpo para cima e sobre o tórax, usando o peso da parte superior do corpo para comprimir para baixo com força, pelo menos 5 cm.
- Comprima rápido, a um ritmo de 100-120 vezes por minuto. Permita que o tórax recue totalmente.



Forneça 2 respirações de resgate

- Usando um dispositivo de barreira, incline a cabeça e levante o queixo para abrir as vias aéreas.
- Faça o tórax subir visivelmente a cada respiração, mas não mais.
- Respire novamente entre as respirações de resgate. Forneça respirações em menos de 10 segundos.
- Forneça ciclos contínuos de 30 compressões e 2 respirações de resgate..



Use um DEA

- Se o DEA estiver disponível, interrompa a RCP e use-o imediatamente. Ligue o DEA e siga suas instruções de voz.
- Aplique um choque se indicado pelo DEA. Retome imediatamente a RCP após a aplicação de um choque ou nenhum choque for recomendado.

Continue até que outro provedor ou pessoal do SME assuma o controle, a pessoa mostre sinais de vida ou você esteja exausto demais para continuar.



Verifique a Criança

- Se for seguro, bata ou aperte o ombro. Pergunte em voz alta: "Você está bem?" Nenhuma resposta!
- Peça para alguém ativar o SME e obter um DEA. Se estiver sozinho, forneça RCP por 2 minutos antes de fazer isso sozinho.
- Verifique o rosto e o tórax para respiração normal. Respiração normal ausente!



Forneça 30 Compressões

- Coloque a palma de uma mão na metade inferior do esterno, logo acima do ponto onde as costelas se encontram. Use as duas mãos, se necessário.
- Traga o corpo para cima e sobre o tórax, usando o peso da parte superior do corpo para comprimir para baixo pelo menos 1/3da profundidade do tórax ou cerca de 5 cm.
- Comprima rápido, a um ritmo de 100-120 vezes por minuto. Permita que o tórax recue totalmente.



Forneça 2 Respirações de Resgate

- Usando um dispositivo de barreira, incline a cabeça e levante o queixo para abrir as vias aéreas.
- Faça o tórax subir visivelmente a cada respiração, mas não mais.
- Respire novamente entre as respirações de resgate. Dê respirações em menos de 10 segundos.



Continue a RCP

- Forneça ciclos contínuos de 30 compressões e 2 respirações de resgate.
- Use um DEA imediatamente assim que chegar. Siga as instruções de voz do DEA.
- Continue até que outro provedor ou pessoal do SME assuma o controle, a criança mostre sinais de vida ou você esteja exausto demais para continuar.

Cuidando de Parada Cardíaca – Bebês



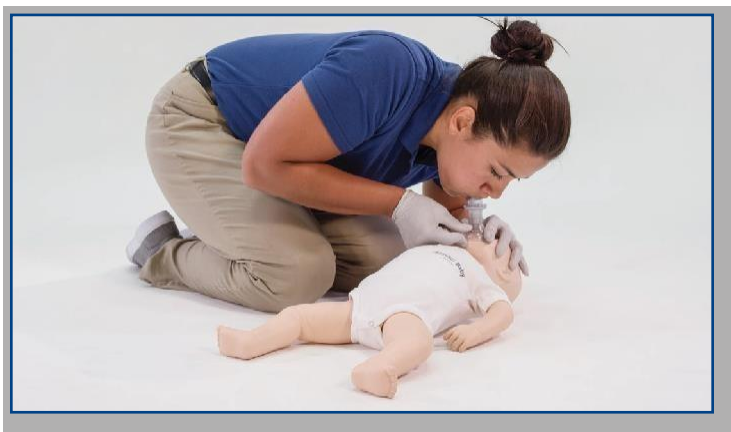
Verifique o Bebê

- Se for seguro, bata no pé. Grite alto. Nenhuma resposta!
- Peça para alguém ativar o SME e obter um DEA. Se estiver sozinho, forneça RCP por 2 minutos antes de fazer isso sozinho.
- Verifique o rosto e o tórax para respiração normal. Respiração normal ausente!



Forneça 30 Compressões

- Coloque 2 dedos no esterno logo abaixo da linha do mamilo.
- Comprima pelo menos 1/3 da profundidade do tórax, ou cerca de 4 mc.
- Comprima rápido, a um ritmo de 100-120 vezes por minuto. Permita que o tórax recue totalmente.



Forneça 2 Respirações de Resgate

- Usando um dispositivo de barreira, incline a cabeça e levante o queixo para abrir as vias aéreas.
- Faça o tórax subir visivelmente a cada respiração, mas não mais.
- Respire novamente entre as respirações de resgate. Forneça respirações em menos de 10 segundos.



Continue a RCP

- Forneça ciclos contínuos de 30 compressões e 2 respirações de resgate.
- Use um DEA imediatamente assim que chegar. Siga as instruções de voz do DEA.
- Continue até que outro provedor ou pessoal do SME assuma, o bebê mostre sinais de vida ou você esteja exausto.

Engasgo — Bebês



Verifique o Bebê

- Olhe para o rosto do bebê.
- Se a criança tiver tosse fraca e ineficaz ou falta de som, mesmo quando estiver tentando respirar claramente, aja rapidamente!
- Se disponível, peça para um espectador ativar o SME.



Forneça 5 Tapas nas Costas

- Deite o bebê de bruços sobre o antebraço com as pernas abertas e com a cabeça mais baixa que o tórax. Apoie a cabeça segurando a mandíbula.
- Usando a palma da outra mão, forneça 5 tapas nas costas entre as omoplatas.



Forneça 5 Compressões no Tórax

- Coloque o bebê entre os antebraços e vire de costas.
- Coloque 2 dedos no esterno logo abaixo da linha do mamilo e forneça 5 compressões torácicas.
- Repita os tapas nas costas e as compressões no tórax até que o bebê possa respirar normalmente.



Se o bebê não reagir

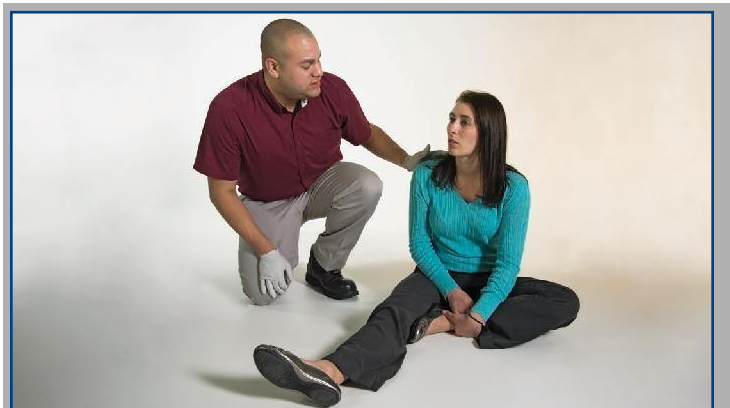
- Delicadamente, coloque o bebê em uma superfície firme.
- Se estiver sozinho, forneça 2 minutos de RCP antes de ativar o SME.
- Comece a RCP, começando com as compressões.
- Procure um objeto na boca antes de realizar as respirações de resgate. Remova qualquer objeto visto.
- Continue a RCP até que o bebê mostre sinais óbvios de vida, ou outro provedor ou pessoal do EMS assumo o controle.

Avaliação primária - Pessoa responsiva



Verifique o Local

- Pause e avalie o local por segurança.
- Se inseguro, ou se tornar inseguro a qualquer momento, SAIA!



Apresente-se

- Diga à pessoa que você é treinado em primeiros socorros e pergunte se pode ajudar.
- Verifique se há diminuição do nível de responsividade ou estado mental alterado.
- Avalie qualquer dificuldade respiratória..



Procure por Hemorragias

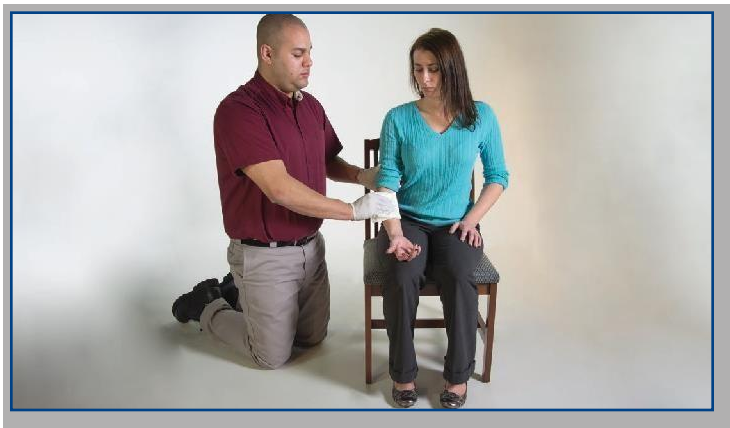
- Verifique o corpo para sangramento intenso. Se encontrado, controle-o imediatamente.



Verifique a Cor da Pele e Temperatura

- Olhe para o rosto para verificar a cor da pele. Dependendo do tom, pode ser mais fácil verificar a cor da pele nas palmas das mãos, unhas ou dentro do lábio.
- Toque a testa da pessoa com o pulso nu para avaliar a temperatura corporal.
- Ative o SME e preste os cuidados indicados quando for constatada ou suspeitada uma condição de risco de vida.

Controle da Hemorragia



Aplique Pressão Direta

- Exponha e verifique o ferimento
- Usando um curativo limpo, aplique pressão diretamente no ponto de sangramento. Use apenas a mão enluvada se o curativo não estiver disponível.
- Se o sangue penetrar no curativo, deixe-o no lugar. Aplique o segundo curativo em cima do primeiro.
- Quando controlado, mantenha pressão direta contínua.



Se a Hemorragia for Controlada

- Considere uma bandagem de pressão. Enrole uma bandagem em torno do membro e sobre os curativos para fornecer pressão direta contínua.
- Evite apertar demais fazendo com que a pele além do curativo fique fria ao toque ou de cor azul.



Se a Hemorragia Continuar em um Membro

- Aplique um torniquete comercial. Se não estiver disponível, use um improvisado.
- Coloque a faixa de compressão confortavelmente alguns centímetros acima da lesão. Gire a alça e aperte a faixa até que o sangramento pare. Prenda a alça no lugar.



Se a Hemorragia Continuar no Torso

- Considere usar um curativo hemostático, se houver um disponível e você for treinado para usá-lo.
- Envolve o curativo firmemente na ferida aberta. Coloque o curativo restante em cima da ferida.
- Fixe no lugar com pressão direta ou bandagem de pressão.