Primeiros Socorros — SBVDAE — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, interpretando-a como ação essencial de responsabilidade individual e coletiva — cadeia de sobrevivência, exame primário, chamada ao 112, Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE) e obstrução da via aérea.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A cadeia de sobrevivência inclui ligar 112, reanimar, desfibrilhar e estabilizar. → ____

b) O exame primário avalia a reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação. → ____

c) Na obstrução ligeira da via aérea, deve encorajar-se a tosse da vítima. → ____

d) O desfibrilhador automático externo só pode ser usado por profissionais de saúde. → ____

e) Antes de socorrer, é preciso garantir a segurança do reanimador, da vítima e de terceiros. → ____

2. Completa

a) Ao ligar para o 112, deve indicar-se a ____, o ____ e as ____ do sucedido.

b) A cadeia de sobrevivência tem quatro etapas: ligar ____, ____, ____ e ____.

c) O exame primário verifica a ____, a permeabilização da via aérea e a ____.

d) Na obstrução grave da via aérea aplicam-se ____ interescapulares e a manobra de ____.

e) As manobras de SBVDAE seguem o algoritmo atual do ____ (European Resuscitation Council).

© 2026 Estudantices

3. Agir — Suporte Básico de Vida

a) Descreve a sequência de ações ao encontrar uma vítima inconsciente que não respira.

b) Como se verifica a reatividade da vítima e a permeabilização da via aérea?

c) Que informação deve ser transmitida ao 112 e porque é que a clareza é decisiva?

4. Desfibrilhar e obstruir

a) O que é o desfibrilhador automático externo (DAE) e quais são os passos da sua utilização?

b) Distingue obstrução ligeira de obstrução grave da via aérea e as medidas de socorro de cada uma.

c) Porque é que a cadeia de sobrevivência depende de todos os que estão presentes?

5. Responde por escrito

a) Explica porque é que a segurança do reanimador é o primeiro passo do socorro.

b) Descreve uma situação no desporto escolar em que tenhas de aplicar SBVDAE e a atuação que seguirias.

c) Justifica porque é que os primeiros socorros são uma aprendizagem de Educação Física.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — o DAE é automático e destina-se a ser usado por leigos, seguindo as indicações do aparelho e) **V**.

2. a) **vítima**, o **local** e as **circunstâncias** b) **112**, **reanimar**, **desfibrilhar** e **estabilizar** c) **reatividade** e **ventilação** d) **palmadas** e manobra de **Heimlich** e) **ERC**.

3. a) Garantir a segurança, verificar a reatividade e a respiração (exame primário), pedir ajuda e ligar 112, iniciar compressões torácicas e ventilações conforme o algoritmo, usar o DAE logo que disponível e manter a reanimação até à chegada dos meios de emergência b) Reatividade: falar e tocar suavemente nos ombros; via aérea: extensão da cabeça com elevação do queixo (permeabilização) e verificação da ventilação c) Vítima (estado e idade), local exato e circunstâncias do sucedido — informação clara permite acionar os meios certos e não perder tempo.

4. a) Aparelho que analisa o ritmo cardíaco e indica (ou aplica) choque; passos: ligar o aparelho, colocar os elétrodos no tórax desnudo conforme as figuras, não tocar na vítima durante a análise e seguir as instruções de voz b) Ligeira: a vítima tosse e fala — encorajar a tosse; grave: não fala, não tosse e não respira eficazmente — palmadas interescapulares e manobra de Heimlich, pedindo ajuda c) Porque cada etapa depende do tempo e de alguém que a inicie: reconhecer, alertar, reanimar e desfibrilhar só funcionam encadeados, e qualquer atraso reduz a probabilidade de sobrevivência.

5. a) Sem segurança do reanimador não há socorro: um segundo acidente cria duas vítimas e retira meios à primeira — avaliar riscos (trânsito, água, eletricidade, fogo) vem antes de qualquer manobra b) Resposta pessoal. Exemplo: colega que colapsa no pavilhão — segurança da área, verificação de reatividade e respiração, 112 com local e circunstâncias, compressões e DAE pedido a outro aluno c) Porque a atividade física aumenta a probabilidade de ocorrências e a disciplina trabalha a responsabilidade individual e coletiva: saber agir é uma competência de cidadania, não só de desporto.

© 2026 Estudantices