



**Ciências
ULisboa**

Faculdade
de Ciências
da Universidade
de Lisboa

plano específico de primeiros socorros



segurança do trabalho
com a contribuição dos elementos da equipa de primeiros socorros, do GCIC e do GIAT
sht@ciencias.ulisboa.pt

2ª versão - julho de 2014 (substitui integralmente a 1ª versão)

ÍNDICE

1 – INTRODUÇÃO.....	3
2 – SIEM E CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA.....	4
3 – INTERVENIENTES NO PROCESSO.....	6
<i>equipa de primeiros socorros.....</i>	<i>6</i>
<i>outros intervenientes.....</i>	<i>7</i>
4 – PLANO DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO.....	8
<i>formação inicial da equipa em primeiros socorros.....</i>	<i>8</i>
<i>formação inicial da equipa em DAE.....</i>	<i>8</i>
<i>formação contínua da equipa.....</i>	<i>10</i>
<i>sensibilização da comunidade Ciências.....</i>	<i>12</i>
5 – MALAS DE PRIMEIROS SOCORROS E EQUIPAMENTO DE DAE.....	13
<i>localização.....</i>	<i>13</i>
<i>conteúdo.....</i>	<i>13</i>
<i>verificações periódicas.....</i>	<i>13</i>
6 – PROCEDIMENTOS.....	14
<i>equipa de primeiros socorros.....</i>	<i>14</i>
<i>central de vigilância.....</i>	<i>15</i>
<i>comunidade Ciências.....</i>	<i>15</i>

7 – ANEXOS.....15

Anexo I – Equipa de primeiros socorros e operacionais de DAE: contactos internos

Anexo II – Equipa de primeiros socorros: com contactos pessoais

Anexo III – Equipa de primeiros socorros: planta de Ciências

Anexo IV – Reunião interna da equipa de primeiros socorros e lista de presenças

Anexo V – Listagem do conteúdo das malas de primeiros socorros e dos conjuntos de DAE

Anexo VI – Registo de verificação periódica das malas de primeiros socorros

Anexo VII – Protocolo de atuação da equipa de primeiros socorros

Anexo VIII – Folha de avaliação da vítima

Anexo IX – Panfleto Escola Nacional de Bombeiros: SBV – reanimação cardiorrespiratória adulto

Anexo X – Panfleto Escola Nacional de Bombeiros: SBV – obstrução da via aérea por corpo estranho

Anexo XI – Protocolo de atuação da central de vigilância

*Anexo XII – Panfleto de divulgação:
Em caso de emergência: primeiros socorros na FCUL*

Anexo XIII – Licenciamento do programa de DAE de Ciências

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Regime do Contrato de Trabalho em Funções Públicas e respetivo Regulamento, a Faculdade de Ciências deve definir uma estrutura interna, estabelecer as medidas que devem ser adotadas, disponibilizar os meios e materiais adequados e implementar um plano de ação que assegure as atividades de primeiros socorros.

Em julho de 2013 foi implementada a primeira versão do plano específico de primeiros socorros em Ciências, com o objetivo de vir a ser integrado nos planos de segurança parciais de cada edifício e no plano de segurança global de Ciências.

Considerando o programa de desfibrilhação automática externa que foi implementado já em 2014 e considerando que implica alterações aos procedimentos anteriormente definidos, importa agora proceder à revisão e atualização do plano de primeiros socorros, substituindo-o integralmente por esta segunda versão, em vigor a partir do dia 1 de setembro de 2014. Mantém como objetivo definir os procedimentos que asseguram o atendimento de emergência que, em situação de lesão ou doença súbita, evitam ou minimizam o agravamento do estado de saúde da vítima e asseguram as suas funções vitais até à chegada do atendimento especializado de emergência. Para isso, identificam-se e organizam-se os elementos das equipas de primeiros socorros; discriminam-se os meios materiais e os locais onde estão disponíveis; descrevem-se os procedimentos de atuação, quer os aplicáveis às equipas, quer os aplicáveis a qualquer elemento de Ciências; sugerem-se os meios de informação e divulgação do plano e, finalmente, propõe-se um plano de formação/atualização de conhecimentos dos elementos das equipas de primeiros socorros e de sensibilização em saúde e socorrismo para toda a comunidade Ciências.

Este plano contempla também a desfibrilhação automática externa, conforme previsto no decreto-lei nº 188/2009 de 12 de agosto e no decreto-lei 184/2012 de 8 de agosto, cujo programa de Ciências já se encontra devidamente licenciado pelo Instituto Nacional de Emergência Médica com o registo nº 0313/2014 de 31/03/2014 (**Anexo XIII**).

2. SIEM E CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA

O Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) é o conjunto de meios humanos e materiais, atividades e procedimentos na área da saúde, com a intervenção ativa dos vários elementos de uma comunidade, e abrange todas as pessoas e tudo o que se passa, desde o momento em que ocorre a emergência até ao momento em que se inicia o tratamento na unidade de saúde mais adequada. O SIEM é composto por uma sequência de seis fases, cada uma representada por uma das seis faixas da *Estrela da Vida*, de acordo com a Figura 1.



Figura 1: A Estrela da Vida e as seis fases do SIEM.

As seis fases do SIEM são:

1. **Deteção/proteção:** Corresponde ao momento em que alguém se apercebe da existência de uma ou mais vítimas de doença súbita ou acidente. É fundamental que quem deteta a situação verifique nesse momento que estão garantidas as condições da sua própria segurança;
2. **Alerta:** É a fase em que se contactam os meios de socorro;
3. **Pré-socorro:** Conjunto de gestos simples que podem salvar uma vida e que podem ser efetuados até à chegada do socorro;
4. **Socorro:** Início do tratamento efetuado às vítimas, com o objetivo de melhorar o seu estado ou evitar que este se agrave;
5. **Transporte:** Transporte do doente desde o local da ocorrência até à unidade de saúde adequada mais próxima;
6. **Transferência e tratamento definitivo:** Entrega do doente na unidade de saúde adequada.

O respeito pela ordem sequencial das seis fases e a rapidez e eficiência com que cada uma é executada define o sucesso do SIEM. Não há uma fase mais importante do que a outra mas o socorro à vítima é normalmente comprometido por se atribuir menor importância à fase III (*pré-socorro*). Existe a tendência de ligar para o 112 e ficar apenas à espera da ambulância embora os gestos que podem ser efetuados até à chegada do socorro especializado sejam igualmente indispensáveis para o socorro à vítima.

Mesmo no caso de vítimas de paragem cardiorrespiratória (PCR), há atitudes que podem modificar o resultado do socorro à vítima, ou seja, há atitudes que podem fazer a diferença entre a vida e a morte. São procedimentos que se sucedem de forma encadeada e constituem uma cadeia de atitudes, denominada **Cadeia de Sobrevivência**, composta por quatro elos de ligação, de acordo com a Figura 2.



Figura 2: Cadeia de Sobrevivência.

O funcionamento adequado de cada elo e a articulação eficaz entre os vários elos da Cadeia de Sobrevivência é vital para que o resultado possa ser uma vida salva. Os quatro elos de ligação são:

1. **Pedir ajuda.** Acionar de imediato o SIEM através do 112;
2. **SBV.** Iniciar de imediato manobras de suporte básico de vida;
3. **DAE.** Aceder à desfibrilhação tão precocemente quanto possível, nos casos indicados;
4. **SAV:** Suporte avançado de vida precoce.

Dotou-se a equipa de primeiros socorros de conhecimentos e competências que contribuem para uma atuação mais adequada ao nível das três primeiras fases do SIEM, incluindo a fase III (*pré-socorro*) e dos três primeiros elos da cadeia de sobrevivência. Todos os elementos da equipa são também operacionais do programa de DAE, o que permite otimizar a eficácia dos elos da cadeia de sobrevivência, atuar rapidamente e avaliar eficazmente situações de doença súbita ou acidente que ocorram na Ciências, o que se traduz numa resposta mais eficaz em caso de emergência.

3. INTERVENIENTES NO PROCESSO

equipa de primeiros socorros

A equipa de primeiros socorros da Ciências é constituída por dezassete pessoas que trabalham nas instalações do Campo Grande. Engloba apenas trabalhadores não-docentes porque são os mais facilmente contactáveis em caso de emergência, uma vez que a atividade de docência implica maior circulação entre gabinete, salas de aula e laboratórios. Para otimizar também a rapidez da resposta em caso de emergência, foi considerada a localização do posto de trabalho. Pretendeu-se representatividade dos edifícios, dos departamentos e das unidades de serviços centrais. Para além destes elementos, existem ainda mais seis operacionais de DAE que poderão, no futuro, vir a integrar a equipa de primeiros socorros.

A identificação dos elementos da equipa e dos operacionais de DAE e os seus contactos internos (**Anexo I e III**) devem ser divulgados por toda a comunidade Ciências e estar disponíveis no portal.

A identificação dos elementos da equipa, incluindo os seus contactos pessoais (**Anexo II**), devem apenas ser disponibilizados a:

- ✓ Todos os elementos da equipa de primeiros socorros
- ✓ Elementos da Central de Vigilância da Ciências
- ✓ Assessoria para a segurança do trabalho
- ✓ Gabinete de Infraestruturas e Apoio Técnico

outros intervenientes

Interveniente	Fases do SIEM	Tipo de atuação
Central de Vigilância da Ciências ✓ Portaria C5 ✓ Portaria C8	I, II, III	✓ Manter as malas de primeiros socorros nos locais definidos ✓ Contactar os elementos da equipa ✓ Conduzir a ambulância ao local exato da emergência ✓ Informar a AST
GIAT	II	✓ Se necessário e possível, garantir condições de segurança
AST	-	✓ Planificar a formação contínua ✓ Atualizar e rever periodicamente o plano ✓ Organizar periodicamente exercícios de simulação ✓ Verificar periodicamente o conteúdo das malas de primeiros socorros e DAE ✓ Elaborar e enviar relatórios de ocorrências
Direção	-	✓ Garantir os meios humanos, materiais e financeiros previstos no plano
Toda a comunidade Ciências	I,II	✓ Contactar a Central de Vigilância (ext. 25205 ou 968693307) ✓ Contactar o 112 ✓ Acionar a equipa de primeiros socorros

4. PLANO DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO

formação inicial da equipa em primeiros socorros

Os elementos da equipa frequentaram, nas instalações de Ciências, uma ação de formação inicial em Saúde e Socorrismo com a duração de 25 horas, onde demonstraram ter adquirido conhecimentos teóricos e práticos para compreender e praticar “gestos simples que salvam vidas”. Os objetivos da ação foram compreender o conceito de sobrevivência; compreender o sistema integrado de emergência médica e identificar a sequência de procedimentos que permitem executar o suporte básico de vida.

Ação de formação inicial	Saúde e socorrismo
Entidade formadora	SPUL + Companhia Própria
Formador	Bruno Pereira
Carga horária	25 horas
Local de realização	Ciências
Datas	15,17,22, 24 e 29 de janeiro de 2013
Horário	das 09h30 às 12h30 e das 13h30 às 15h30
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compreender o conceito de sobrevivência ✓ Compreender o sistema integrado de emergência médica ✓ Identificar a sequência de procedimentos que permitem executar o SBV
Conteúdo programático	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistema integrado de emergência médica 2. Exame primário e secundário (condições de segurança; protocolo de atuação; base para qualquer pré-socorro; posição lateral de segurança) 3. Emergências médicas (convulsão; dor precordial (EAM); diabetes mellitus; acidente vascular cerebral (AVC)) 4. Queimaduras (grau e profundidade; cuidados de emergência) 5. Hemorragias (identificação origem/localização; técnicas de controlo; problemas associados) 6. Suporte Básico de Vida (SBV) (Protocolo SBV adulto; obstrução de via aérea; treino em manequim) 7. Intoxicações (tipos de intoxicação; vias de contacto; cuidados de emergência)

formação inicial da equipa em DAE

30s elementos da equipa e outros seis voluntários frequentaram, nas instalações de Ciências, uma ação de formação inicial em Suporte Básico de Vida (SBV) com Desfibrilhação Automática Externa (DAE) com a duração de 6 horas, onde demonstraram ter adquirido conhecimentos teóricos e práticos para aplicar procedimentos de SBV com utilização de um desfibrilhador automático externo no âmbito do plano nacional de DAE.

Ação de formação inicial	Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa
Entidade formadora	HelpCare
Formador	Bruno Pereira
Carga horária	6 horas
Local de realização	Ciências
Datas	25, 27 de dezembro e 2,4 de dezembro de 2013
Horário	das 09h30 às 12h30 e das 13h30 às 16h30
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicar medidas de Suporte Básico de Vida ✓ Utilizar em situação de paragem cardiorrespiratória um DAE no âmbito do plano nacional de DAE
Conteúdo programático	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cadeia de Sobrevivência 2. Algoritmo do SBV 3. Algoritmo de atuação com DAE

formação contínua da equipa



Figura 3: Ações anuais de revisão e atualização de conhecimentos dos elementos da equipa de primeiros socorros e operacionais de DAE.

Para garantir a atualização de conhecimentos e o treino por simulação das técnicas em sala, são consideradas duas atividades por ano, que devem coincidir com as pausas letivas: uma reunião interna entre os elementos da equipa na terceira semana de janeiro e uma ação com formador externo na terceira semana de junho. Deve permanecer registo da reunião interna (**Anexo IV**).

Ação de formação contínua	Primeiros socorros, SBV e DAE
Entidade formadora	A designar
Público-alvo	Elementos da equipa de primeiros socorros e operacionais de DAE
Carga horária	7 horas
Local de realização	Ciências
Datas	A combinar, 3ª semana de junho
Horário	das 09h30 às 12h30 e das 13h30 às 17h30
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar o conceito de sobrevivência ✓ Recordar o sistema integrado de emergência médica ✓ Identificar a sequência de procedimentos que permitem executar o SBV ✓ Utilizar em situação de paragem cardiorrespiratória um DAE no âmbito do plano nacional de DAE
Conteúdo programático	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistema integrado de emergência médica 2. Exame primário e secundário (condições de segurança; protocolo de atuação; posição lateral de segurança) 3. Emergências médicas (convulsão; dor precordial (EAM); diabetes mellitus; acidente vascular cerebral (AVC)) 4. Queimaduras (cuidados de emergência) 5. Hemorragias (técnicas de controlo; problemas associados) 6. Suporte Básico de Vida (SBV) (Protocolo SBV adulto; obstrução de via aérea; treino em manequim) 7. Algoritmo de atuação com DAE 8. Intoxicações (cuidados de emergência)

Os elementos da equipa devem também participar nas ações gerais de sensibilização que, apesar de não aprofundarem os temas abordados, contribuem para recordar aprendizagens, constituindo por isso um reforço positivo às competências da equipa.

Para além das ações indicadas, de cinco em cinco anos, a renovação da formação em Saúde e Socorrismo deve ser feita através de nova ação de formação com a duração mínima de 25 horas e com os conteúdos programáticos adequados aos critérios do INEM. Também de cinco em cinco anos deve ser feita a renovação da formação dos operacionais de DAE, com a duração mínima de 6 horas e com os conteúdos programáticos adequados aos critérios do INEM.

sensibilização da comunidade Ciências

Anualmente, deve ser realizada uma ação de sensibilização em primeiros socorros, com a duração de 3 horas, direcionada para toda a comunidade Ciências, incluindo docentes, investigadores, não-docentes e alunos. Deve ser amplamente divulgada pelos meios habituais e o objetivo é que, no fim da ação, o público compreenda os contactos que deve estabelecer para uma resposta rápida e eficiente em caso de acidente ou doença súbita na Ciências, identifique os elementos da equipa, compreenda o Sistema Integrado de Emergência Médica, aplique manobras de suporte básico de vida e compreenda os erros mais comuns na prestação de primeiros socorros.

Ação de sensibilização	Saúde e socorrismo – plano específico de primeiros socorros da Ciências
Entidade responsável	Ciências + outra a designar
Público - alvo	Docentes, investigadores, não-docentes, alunos e colaboradores
Carga horária	3 horas
Local de realização	Ciências
Datas	A combinar, 2ª semana de outubro
Horário	Sessões das 10h às 13h ou das 14h às 17h
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compreender o conceito de sobrevivência ✓ Compreender o sistema integrado de emergência médica ✓ Aplicar manobras de suporte básico de vida ✓ Conhecer a sequência de contactos que permitem acionar a equipa de primeiros socorros ✓ Identificar os erros mais comuns na prestação de primeiros socorros
Conteúdo programático	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistema integrado de emergência médica 2. Algoritmo do suporte básico de vida 3. Plano específico de primeiros socorros em Ciências <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Equipa de primeiros socorros 2.2. Procedimentos em caso de doença súbita ou acidente 2.3. Sequência de contactos 4. Erros mais comuns na prestação de primeiros socorros

5. MALAS DE PRIMEIROS SOCORROS E EQUIPAMENTOS DE DAE

localização

Em Ciências, existem duas malas de primeiros socorros completas e dois conjuntos de desfibrilhação automática externa: um par mala+DAE na portaria do edifício C8 e outro junto da central de vigilância no edifício C5.

O tipo e conteúdo de todos os outros conjuntos de primeiros socorros, que possam existir em laboratórios, espaços comuns ou outros, são definidos com base nos resultados da avaliação de riscos profissionais em curso e não são objeto do presente programa específico de primeiros socorros.

conteúdo

Em termos de utensílios, descartáveis e fármacos, o conteúdo das malas de primeiros socorros completas e dos conjuntos de DAE está descrito no **Anexo V**. O conteúdo das malas foi definido com base na informação técnica número 1/2009 da Direção-geral da Saúde, adaptada aos fatores de risco profissionais associados à atividade da Ciências. Encontra-se também nas malas de primeiros socorros documentação específica com os procedimentos e protocolos de primeiros socorros, bem como documentação geral de apoio, cujo objetivo não é ser utilizada durante a prestação dos primeiros socorros mas que, em caso de necessidade, estará ao dispor para consulta imediata.

verificação periódica das malas de primeiros socorros e conjuntos de DAE

As malas de primeiros socorros e os conjuntos de DAE são verificados trimestralmente pela assessoria para a segurança do trabalho e o registo (**Anexo VI**) deve ser arquivado e estar disponível para consulta pelos interessados, a pedido. A assessoria é igualmente responsável por propor à Direção todas as aquisições necessárias à manutenção das malas de primeiros socorros e dos conjuntos de DAE atualizados e com o material dentro dos prazos de validade.

6. PROCEDIMENTOS

equipa de primeiros socorros

Numa situação de emergência, são contactados os dois elementos da equipa de primeiros socorros que melhor satisfaçam os critérios:

- ✓ **Elemento 1** – o que mais rapidamente pode chegar ao local da emergência
- ✓ **Elemento 2** – o que mais rapidamente pode ir buscar a mala de primeiros socorros e/ou o conjunto de DAE e levá-los ao local da emergência

Quando um elemento da equipa de primeiros socorros é contactado a prioridade é a rapidez no socorro à vítima. Assim:

- ✓ A troca de informação não pertinente só serve para perder tempo
- ✓ Nesta fase, não é necessário qualquer detalhe sobre o estado da vítima ou sobre o tipo de acidente
- ✓ Precisa apenas de saber o **local exato** da ocorrência e se é o **primeiro elemento** da equipa - nesse caso, deve deslocar-se imediatamente para o local, com um **par de luvas e máscara de reanimação**
- ✓ Ou se é o **segundo elemento** da equipa – nesse caso, precisa também de saber se a vítima está **consciente**
- ✓ Se a vítima estiver **consciente**, deve ir buscar a mala de primeiros socorros mais próxima antes de se deslocar para o **local exato** da ocorrência
- ✓ Se a vítima **não estiver consciente**, deve ir buscar a mala de primeiros socorros e o **conjunto de DAE** mais próximos antes de se deslocar para o **local exato** da ocorrência

Os dois elementos da equipa de primeiros socorros atuam em conjunto na aplicação eficaz do protocolo de atuação em primeiros socorros (**Anexo VII, Anexo VIII, Anexo IX e Anexo X**) e a atuação da equipa apenas cessa com a chegada de socorro especializado. Os elementos que participaram na emergência devem informar a assessoria para a segurança do trabalho no prazo máximo de 24 horas após a emergência, através do endereço jmaalves@ciencias.ulisboa.pt.

central de vigilância

Nos dias úteis, das 8h às 19h, sempre que detetar ou receber informação sobre uma situação de emergência médica, os vigilantes devem seguir o protocolo de atuação definido no **Anexo XI**, tendo presente que a prioridade é a rapidez da prestação do pré-socorro à vítima.

comunidade Ciências

Em caso de emergência médica, é crucial para a vítima a rapidez com que os meios de socorro disponíveis são acionados. Estando Ciências dotada de uma equipa de primeiros socorros, a chegada desses elementos junto da vítima é a principal prioridade, uma vez que estão habilitados para agirem de forma a estabilizar e preservar a vida da vítima. Desta forma, devem ser os primeiros elementos a ser contactados, antes ainda de ser efetuada a ligação para o 112. Sendo mais do que uma pessoa a detetar a situação, os dois contactos podem ser feitos em simultâneo.

Apesar da divulgação dos contactos e localizações dos elementos da equipa de primeiros socorros, considera-se que a dimensão de Ciências (mais de 75 mil m² de área construída e circulação permanente de cerca de 5000 pessoas por dia entre os 8 edifícios do campus) condiciona a rapidez no contacto direto com a equipa de primeiros socorros. Além disso, o pré-socorro à vítima no campus de Ciências envolve a ação de dois socorristas porque se otimiza a rapidez da resposta: um elemento desloca-se imediatamente para o local da ocorrência e o segundo elemento vai buscar a mala de primeiros socorros mais próxima. Assim, não é expedito para quem deteta a emergência saber quem são os socorristas que mais rapidamente podem chegar ao local, pelo que a tentativa de contactar diretamente a equipa de primeiros socorros se traduz numa perda maior de tempo do que a mediação do contacto através da Central de Vigilância. Assim, em caso de emergência qualquer elemento de Ciências deve seguir as indicações disponibilizadas nos panfletos de divulgação (**Anexo XII**).

7. ANEXOS



EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS E OPERACIONAIS DE DAE

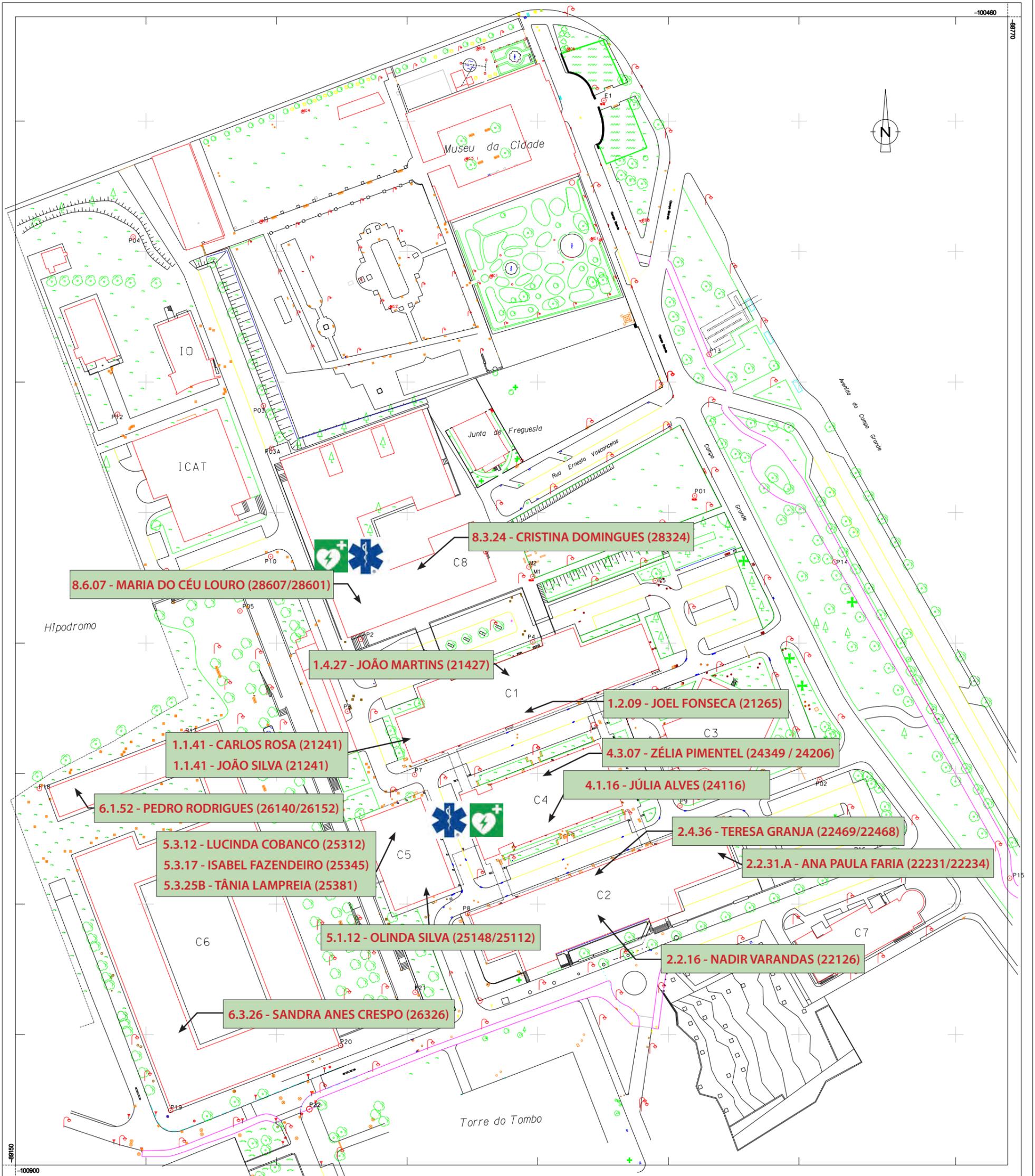
		Edifício/Piso/Sala	Dep./Unid.	Nome	Extensões int.	Horário normal	
EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS	C1	1	1.1.41	GIAT	Carlos Rosa	21241	9h-18h
			1.1.41	GIAT	João Silva	21241	8h-14h
		2	1.2.09	UI	Joel Fonseca	21265	9h30-18h30
		4	1.4.30A	DF	João Martins	21427	8h-17h
	C2	2	2.2.03	DBV	Nadir Varandas	22126	9h-18h
			2.2.31A	DBA	Ana Paula Faria	22231 / 22234	9h-16h30
		4	2.4.36	DBV	Teresa Granja	22469 / 22468	10h30-17h30
	C4	1	4.1.16	AST	Júlia Alves	24116	9h30-16h30
		3	4.3.07A	Biblioteca	Zélia Pimentel	24349 / 24206	10h-19h
	C5	1	5.1.12	URH	Olinda Silva	25148 / 25112	8h30-17h30
			5.3.12	UA	Lucinda Cobanco	25315	10h-18h
		3	5.3.17	UA	Isabel Fazendeiro	25345	8h30-17h30
			5.3.25B	GCIC	Tânia Lampreia	25381	8h30-15h30
	C6	1	6.1.52	Geo	Pedro Rodrigues	26140 / 26152	9h30-19h
		3	6.3.26	DI	Sandra Anes Crespo	26326	9h-16h30
	C8	3	8.3.24	IDL	Cristina Domingues	28324	8h30-17h30
6		8.6.07	DF	Maria do Céu Louro	28607 / 28601	9h-16h	

		Edifício	Dep./Unid.	Nome	Extensões int.	Horário normal
OPERACIONAIS DAE	TecLabs			Bruno Amaro	20147	9h30-18h
	IO			Elsa Cabral	20308	9h-17h
	C5	1	URFP	Guida Carvalheiro	25155	9h-18h
			URFP	Jesuína Franco	25150	9h30-18h30
	C8	4	DQB	Manuel Luís Lopes	28403	-
	IBEB			Ricardo Salvador	20515	-

EQUIPAS DE PRIMEIROS SOCORROS

Identificação e contactos dos elementos, por edifício
Localização do posto de trabalho

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa



LEGENDA:

Construção	Ponto de Apoio
Zona Verde	Caixa de Visita
Banco Jardim	Tampa de Conduta
Muro	Candeiro
Vedação	Jardim
Talude	Árvore
Parqueamento	Ciclovia
Escadaria	Conduta de água

PLANTA TOPOGRAFICA

ESCALA 1:750



COORDENADAS Hayford-Gauss : Ponto Central Métrica
Datum Lisboa

Edição Faculdade de Ciências da U.L.

Supervisão Técnica : Eng. CARLOS ANTUNES

Levantamentos Topográficos :
 Julho de 2001
 Junho de 2002
 Junho de 2003
 Junho de 2004
 Junho de 2005
 Junho de 2006
 Julho de 2007

Última Edição FCUL em Julho de 2007



Reunião interna	Saúde e socorrismo – plano específico de primeiros socorros
Participantes	Elementos da equipa de primeiros socorros
Carga horária	4 horas
Local de realização	Ciências
Data	
Horário	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">✓ Relembrar os conceitos e os procedimentos✓ Simulação dos procedimentos em sala✓ Preparar ações de simulação✓ Analisar o período anterior✓ Propor revisões ao plano
Principais conclusões	

LISTAGEM DO CONTEÚDO DAS MALAS DE PRIMEIROS-SOCORROS

ID	Qt.	Material	Tipo de utilização	Data de validade	
BOLSA CENTRAL	20	4	Açúcar (pacotes)	Administração (primeiros socorros)	-
	7	1	Adesivo (rolo 2,5cmx5m)	Fixação de compressas e pensos	06/2015
	3	10	Compressas não tecido 10x10 cm	Cobertura estéril em não tecido para feridas ou queimaduras (não aderente)	12/2015
	21	10	Compressas não tecido 5x5 cm	Cobertura estéril em não tecido para feridas ou queimaduras (não aderente)	08/2017
	8	1+2	Iodopovidona dérmica 60 ml	Limpeza/desinfecção da pele e pequenas feridas	03/2016 10/2017
	14	2	Lençol isotérmico 210x160 cm	Cobertura para prevenção de hipotermia	-
	6	1+1	Ligaduras fixação (8cmx4m e 6cmx4m)	Ligadura para fixação de pensos, talas, ...	-
	2	12	Luvas descartáveis vinyl ou latex	Proteção individual do socorrista	-
	1	1	Máscara SBV	Suporte Básico de Vida	-
	38	1	Medidor de Tensão Arterial	Exame secundários (determinação de parâmetros vitais)	-
	13	1	Pack frio	Vasoconstrição, arrefecimento	07/2017
	4	2	Pensos compressivos	Pensos absorventes para compressão direta (hemostase)	08/2017
	5	2	Pensos oculares	Cobertura estéril de feridas/queimaduras oculares	01/2018
	12	10	Pensos rápidos tamanhos diversos	Proteção de pequenas feridas	07/2017
	17	2	Pinças descartáveis	Manuseamento de pensos, remoção de objetos, ...	04/2015
	11	1+5	Soro fisiológico 5ml	Lavagem de feridas, olhos, arrefecimento de queimaduras, ...	05/2018
	18	1	Termómetro digital	Medição da temperatura corporal	-
	15	1	Tesoura pontas redondas	Corte de compressas, ligaduras, ...	-
	16	1	Tesoura universal	Corte de roupa, ...	-
	9	4	Toalhetes de álcool	Limpeza da pele, ...	06/2017
10	2	Toalhetes Sterilium	Desinfecção das mãos	01/2017	
34	1	Lápis/caneta	Preenchimento da ficha de avaliação da vítima	-	
TOPO CENTRAL	31	1	Esquema protocolo de emergência	Guia rápido de procedimentos	-
	32	1+1	Esquemas SBV - ENB	Guia rápido de procedimentos	-
	33	1	Ficha de avaliação da vítima	Guia rápido de procedimentos	-
	35	1	Lista da equipa de primeiros-socorros	Informação de apoio	-
	36		Listagem de contactos de emergência	Informação de apoio	-
	37	1	Listagem do conteúdo das malas	Informação de apoio	-
	BOLSA DIREITA	23	1	Coberturas triangulares	Usos diversos (coberturas, imobilizações)
19		2	Compressas parafinadas	Cobertura de feridas e queimaduras superficiais (após arrefecimento)	01/2017
26		1	Hydrogel 125 ml ou 10 saquetas	Arrefecimento/hidratação de queimaduras (uso externo)	02/2016
27		1	Pack calor	Controlo da hipotermia	07/2017
24		1	Rede tubular elástica para dedos	Fixação de coberturas nas extremidades	-
29	1	SteriStrips (embalagem 10 unidades)	Suturas autocolantes para feridas de bordos regulares	12/2016	
ESQ.	28	1	Contentor cortantes	Recolha de detritos contaminados para incineração	-
	30	2	Talas moldáveis FlexAll Splint	Talas moldáveis para imobilização de membros (900x105 mm)	-



LISTAGEM DO CONTEÚDO DOS CONJUNTOS DE DAE

ID	Qt.	Material	Tipo de utilização	Data de validade
BOLSAS CENTRAIS	1	Equipamento de DAE	Desfibrilhação automática externa	-
	1	10 Compressas 7,5 x 7,5 cm	Limpeza da pele	-
	1	1 Par de elétrodos (suplente)	Desfibrilhação automática externa	04/2016
	1	4 Luvas descartáveis vinyl ou latex	Proteção individual do socorrista	-
	1	1 Máscara SBV	Suporte Básico de Vida	08/2017
	1	1 Tesoura universal	Corte de roupa, ...	-
	1	1 Lâmina tipo Gillette	Corte de pelos, ...	-
	1	2 Folha de registo de evento de DAE	Preenchimento para envio ao INEM	-



VERIFICAÇÃO PERIÓDICA DAS MALAS DE PRIMEIROS-SOCORROS

Data	Verificações			Não conformidades, medidas corretivas e observações
	Malas	C5	C8	
	Arrumação e limpeza			
	Conteúdo completo			
	Datas de validade			
	Malas	C5	C8	
	Arrumação e limpeza			
	Conteúdo completo			
	Datas de validade			

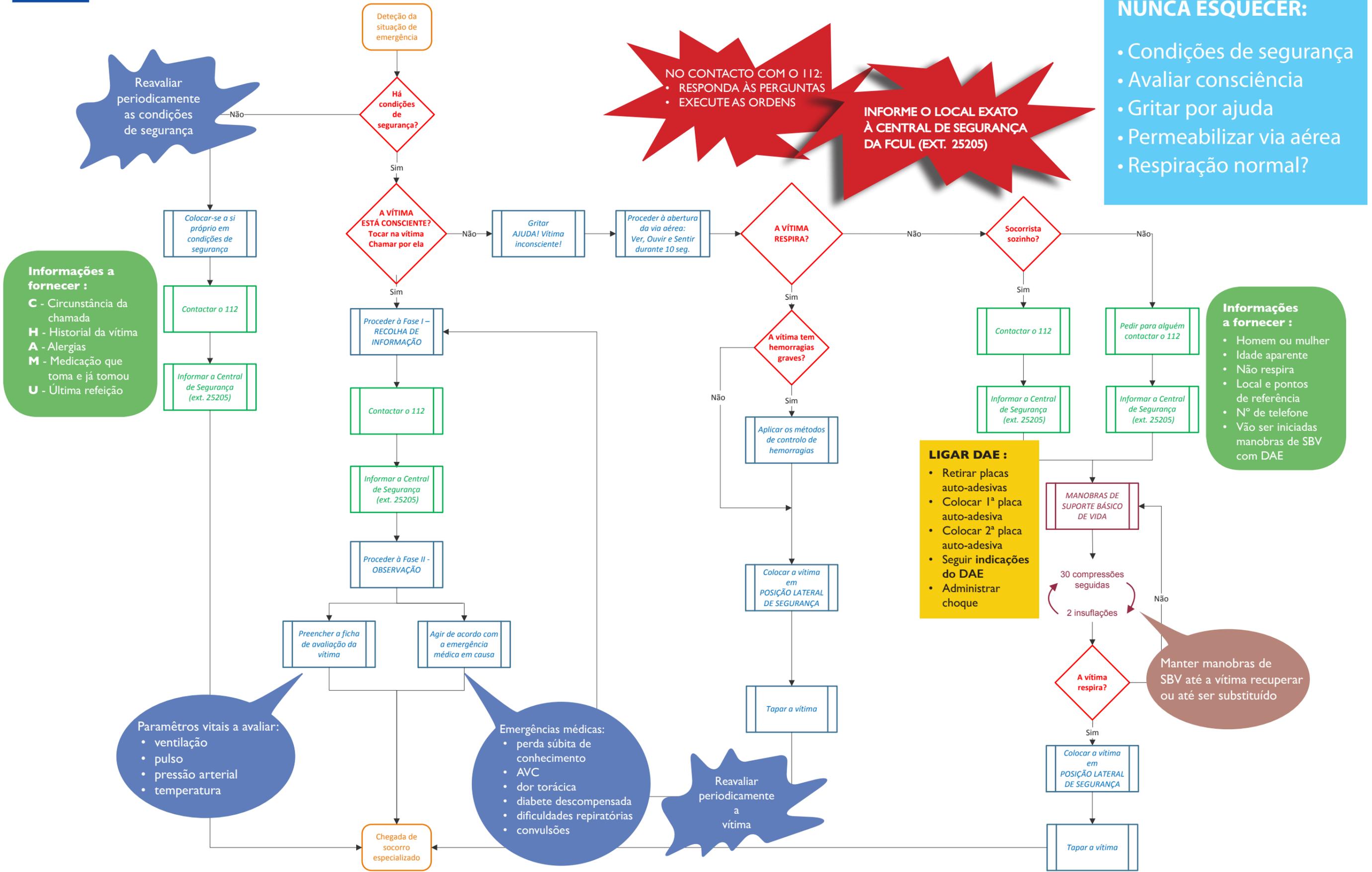
O Responsável: _____

O Responsável: _____

PROTOCOLO DE ATUAÇÃO — EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS

NUNCA ESQUECER:

- Condições de segurança
- Avaliar consciência
- Gritar por ajuda
- Permeabilizar via aérea
- Respiração normal?



NO CONTACTO COM O 112:

- RESPONDA ÀS PERGUNTAS
- EXECUTE AS ORDENS

INFORME O LOCAL EXATO À CENTRAL DE SEGURANÇA DA FCUL (EXT. 25205)

Informações a fornecer :

- C** - Circunstância da chamada
- H** - Historial da vítima
- A** - Alergias
- M** - Medicação que toma e já tomou
- U** - Última refeição

Informações a fornecer :

- Homem ou mulher
- Idade aparente
- Não respira
- Local e pontos de referência
- N° de telefone
- Vão ser iniciadas manobras de SBV com DAE

Paramêtrros vitais a avaliar:

- ventilação
- pulso
- pressão arterial
- temperatura

Emergências médicas:

- perda súbita de conhecimento
- AVC
- dor torácica
- diabete descompensada
- dificuldades respiratórias
- convulsões

Manter manobras de SBV até a vítima recuperar ou até ser substituído

FOLHA DE AVALIAÇÃO DA VÍTIMA

idade: _____ anos

género: masculino feminino

hora: ____ h ____ m

Nome: _____

o que aconteceu?	sinais e sintomas
histórico clínico, medicação que toma e que já tomou, alergias, última refeição	procedimentos adotados pelo socorrista

		Hora: __:__	Hora: __:__	Hora: __:__
PARÂMETROS VITAIS	ventilação	Frequência (<i>nº ciclos ventilatórios por minuto: 12 a 20</i>)		
		Amplitude (<i>superficial, normal ou profunda</i>)		
		Ritmo (<i>regular ou irregular</i>)		
	pulso	Frequência (<i>nº batimentos por minuto: 60 a 100</i>)		
		Amplitude (<i>cheio ou fino</i>)		
		Ritmo (<i>regular ou irregular</i>)		
	pressão arterial	Sistólica (<i>máxima: 100 a 140 mmHg</i>)		
		Diastólica (<i>mínima: 60 a 90 mmHg</i>)		
	pele (<i>normal, vermelha, pálida, suada, etc.</i>)			
	temperatura (<i>normal: 35,5°C a 37,5°C, hipotermia ou febre</i>)			
preenchimento capilar (<i>> 2 segundos ou < 2 segundos</i>)				



No contacto com o 112, NÃO ESQUECER:

- Pedir para **LIGAR À EMERGÊNCIA MÉDICA**
- Indicar o **LOCAL EXATO** com pontos de referência
- Fornecer número de **TELEFONE DE CONTACTO**
- Se a **VÍTIMA NÃO RESPIRA**, informações necessárias ao operador são apenas:
 - ✓ A vítima não respira
 - ✓ É homem ou mulher
 - ✓ Idade aparente
 - ✓ Vão ser iniciadas manobras de suporte básico de vida
- Se a **VÍTIMA RESPIRA**, as informações necessárias ao operador são o máximo que se conseguir recolher sobre:
 - ✓ É homem ou mulher
 - ✓ Idade
 - ✓ Vítima consciente ou inconsciente
 - ✓ Circunstâncias/descrição da situação (o que foi observado e avaliado)
 - ✓ Histórico clínico
 - ✓ Alergias
 - ✓ Medicação que toma e que já tomou
 - ✓ Última refeição
 - ✓ Descrição dos primeiros socorros que já foram prestados
- Desligar só **APÓS AUTORIZAÇÃO DO OPERADOR**
- Ligar para a ext. 25205 (**CENTRAL DE SEGURANÇA DA FCUL**) a informar da emergência e do local exato para rápido encaminhamento da ambulância à chegada.

Ultrapassada a situação de emergência, deve informar logo que possível a assessoria para a segurança do trabalho (ext. 25367; sht@fc.ul.pt) para garantir a reposição do material na mala de primeiros socorros.

Suporte Básico de Vida

Reanimação Cardio-respiratória **Adulto**

Reavalie
periodicamente
Peça ajuda se necessário



Se **inconsciente**
e **respira**
coloque a vítima
na posição lateral
de segurança



Vigie
permanentemente



ESCOLA NACIONAL DE
BOMBEIROS

Quinta do Alentejo - Ramalhas
Rua Doutor António Macieira
2710-689 SINTRA
PORTUGAL

Tel.: 219 239 040
Fax: 219 106 290
E-mail: geral@enb.pt
www.enb.pt

Garanta **condições de segurança**



Consciente?
- Toque na vítima
- Chame por ela

SIM



NÃO

Grite por ajuda
sem abandonar a vítima



Permeabilize a **via aérea**



Procure **sinais de vida**
Durante **10 segundos** procure:

- Ver se o tórax expande
- Ouvir o ar a passar
- Sentir o ar na sua face

SIM



NÃO

Ligue 112

- Responda às perguntas
- Execute as ordens



Inicie manobras

- 30 compressões
- 2 insuflações



Suporte Básico de Vida

Obstrução da via aérea

POR CORPO ESTRANHO

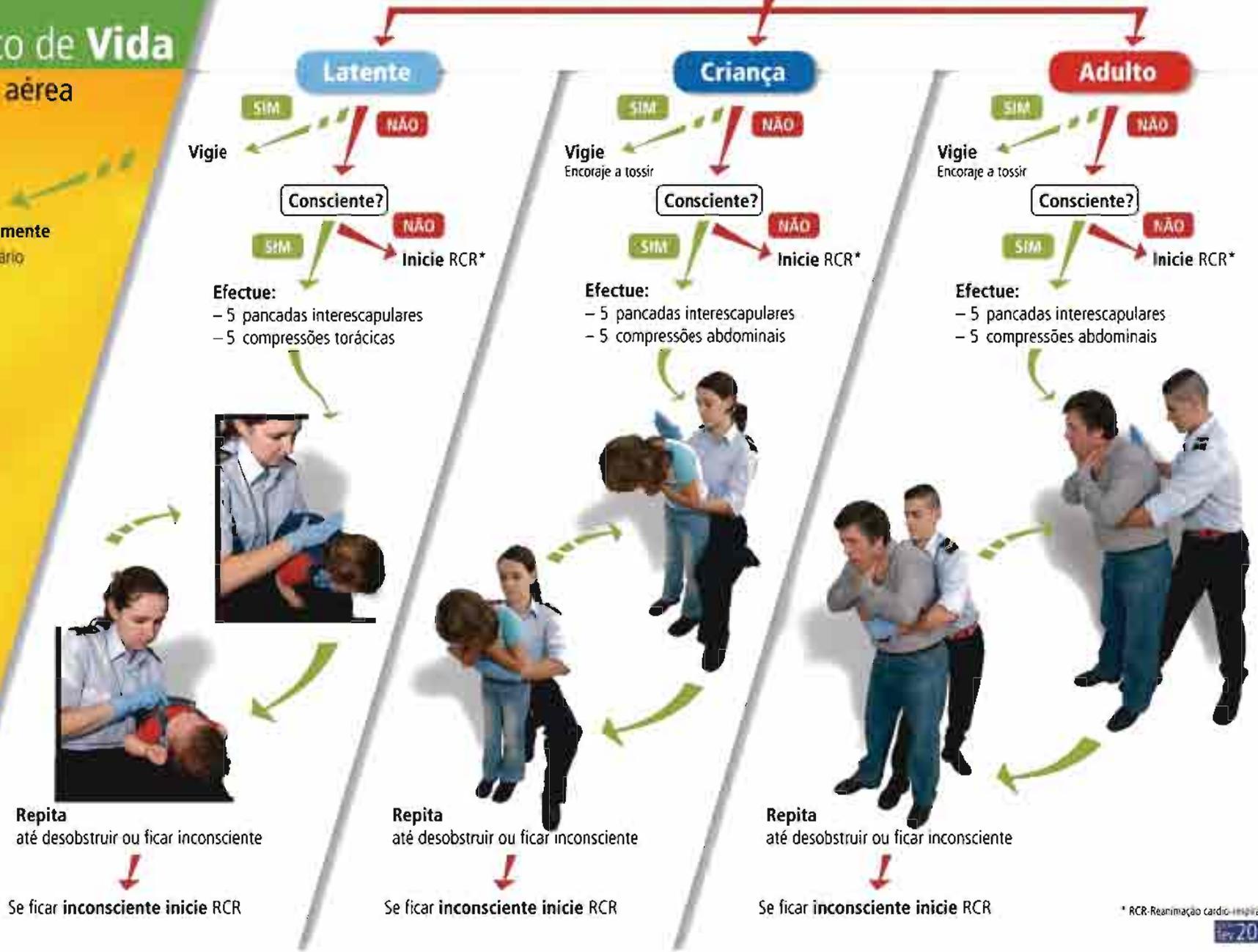
Reavalie periodicamente
Peça ajuda se necessário



Quinta da Avenida - Benfica
1500-020 Lisboa, Portugal
2179-0293 (fixo)
2179-0294 (móvel)
www.enb.pt

Garanta condições de segurança
Avalie a gravidade da situação

Tosse? Chora? Fala?

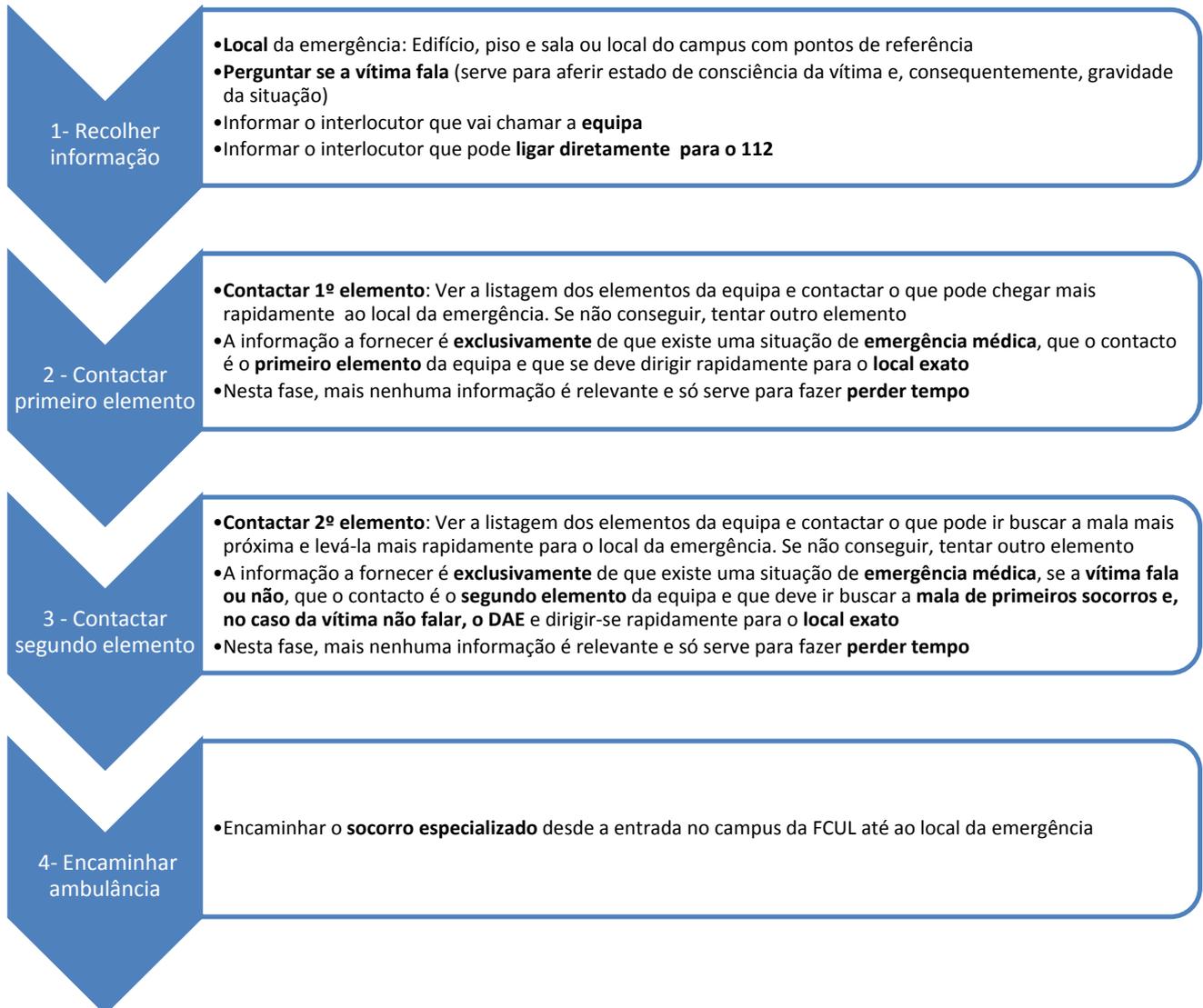


* RCR: Reanimação cardio-respiratória

CENTRAL DE VIGILÂNCIA – PROTOCOLO DE ATUAÇÃO

Dias úteis das 8h às 19h

Se for detetada/informada uma situação de emergência médica com origem num acidente ou doença súbita no horário de funcionamento do plano, deve:



Se, após quatro tentativas, não se conseguir contactar nenhum elemento da equipa, a Central deve abortar o plano e seguir os seus procedimentos internos. A situação de emergência deve ser reportada à assessoria para a segurança do trabalho (através de e-mail: jmaalves@ciencias.ulisboa.pt). De igual forma, deve ser comunicada qualquer anomalia detetada com as malas de primeiros-socorros.

PROTOCOLO DE ATUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA IN CASE OF EMERGENCY

PRIMEIROS-SOCORROS NA FCUL FIRST AID IN FCUL

SE FOR DETETADA/INFORMADA UMA SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA MÉDICA COM ORIGEM NUM ACIDENTE OU DOENÇA SÚBITA, A PRIORIDADE DEVE SER A RAPIDEZ DO PRÉ-SOCORRO/SOCORRO DA VÍTIMA. A EQUIPA DE PRIMEIROS-SOCORROS DA FCUL ESTÁ DOTADA DE CONHECIMENTOS QUE PERMITEM ESTABILIZAR E PRESERVAR A VIDA DA VÍTIMA.

IF YOU DETECT A MEDICAL EMERGENCY RESULTING FROM AN ACCIDENT OR SUDDEN ILLNESS, THE PRIORITY MUST BE THE FIRST AID TO THE VICTIM. THE FCUL'S FIRST AID TEAM KNOWS HOW TO STABILIZE AND HOW TO SUSTAIN THE LIFE OF THE VICTIM.



- **MANTER A CALMA**
Lembre-se que a rapidez e o sucesso do socorro à vítima depende da sua calma.

- **KEEP CALM**
Remember that the speed and success of the aid to the victim depends on your own calm.



- **IDENTIFICAR O LOCAL EXATO DA OCORRÊNCIA**
Identifique o local específico da ocorrência (edifício, piso e sala ou local do campus com os pontos de referência mais próximos).

- **IDENTIFY THE EXACT LOCATION OF THE OCCURENCE**
Identify the specific location of the occurrence (building, floor and room or location on campus by using reference points).



- **ACIONAR A EQUIPA DE PRIMEIROS-SOCORROS**
Ligue ext. 25205 (ou 968693307) para contactar rapidamente os dois socorristas que estão mais próximos do local. Não perca tempo com informações não relevantes. Indique que se trata de uma emergência médica e informe o local exato.

- **ACTIVATE THE FIRST AID TEAM**
Call ext. 25205 (or 968693307) and they will quickly contact the two first aiders that are near. Do not waste time with irrelevant information. Just inform that it is a medical emergency and report the exact location.



- **CONTACTAR O 112**
Contacte diretamente o 112. Responda a todas as perguntas e informe há uma equipa de primeiros-socorros que vai prestar socorro à vítima.
TODOS OS TELEFONES DA FCUL TÊM ACESSO DIRETO AO 112.

- **CALL 112**
Call 112 directly. Answer all the questions and inform that there is a first aid team that will provide first aid to the victims.
YOU CAN CALL 112 FROM ANY PHONE IN FCUL.

• **OUTROS CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS:**

BOMBEIROS LISBOA – 3ª COMP. / FIREMEN LISBON - **218 171 431**
HOSPITAL DE SANTA MARIA - **217 805 000**
CENTRO INFORM. ANTIVENENOS / INFORM. POISON CENTER - **808 250 143**

POLÍCIA SEGURANÇA PÚBLICA / POLICE FORCE - **217 961 834**
CENTRO DE SAÚDE ALVALADE / HEALTH CENTER - **217 816 440**
LINHA SAÚDE 24 / HEALTH LINE - **808 242 424**



Programa Nacional de Desfibrilhação Automática Externa

Sede

Rua Almirante Barroso, 36 | 1000-013 Lisboa
Tel.: 213 508 100 | Fax: 213 508 180

Delegação Regional do Centro

Estrada das Eiras - Edifício B-Side | 3020-199 Coimbra
Tel.: 239 797 800 | Fax: 239 797 825

Delegação Regional do Norte

Rua Alfredo Magalhães, 62 - 5.º | 4000-063 Porto
Tel.: 222 065 010 | Fax: 222 065 000

Delegação Regional do Sul

Rua Almirante Barroso, 36 - 3.º | 1000-013 Lisboa
Tel.: 213 508 161 | Fax: 213 508 144

MART - Edifício A1, Site do Guilhim - Estó | 8009-021 Faro
Tel.: 289 570 480 | Fax: 289 870 481

Exmo. Senhor
Nelson Teixeira Batista
Helpcare
Rua de Timor nº 4
2670-643 Bucelas

Sr Referência

Sr Comunicação de

Nº Referência

297114-04-03

Assunto: Envio de Certificado de Licenciamento de Programa de Desfibrilhação Automática Externa

Exmo. Senhor Nelson Batista,

É com satisfação que enviamos em anexo o Certificado de Licenciamento do Programa de DAE da seguinte entidade:

- Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Encontramo-nos ao dispor de V. Exas. para responder a quaisquer questões que julguem necessárias.

Com os nossos melhores cumprimentos.

O Presidente do INEM

(Paulo Amado de Campos)



Programa Nacional de Desfibrilhação Automática Externa

Parecer Técnico - Licenciamento de Programa de DAE

Nº de Registo:

Data do Relatório:

ENTIDADE: Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Sim

Não

NA Não se aplica

Requerimento dirigido ao Presidente do CD do INEM, IP

Declaração de compromisso da Entidade para com o INEM, IP

Identificação do Responsável Médico: Paulo José Sintra de Jesus Silva

Curriculum Vitae relevante resumido

Declaração onde assume possuir as competências para ser responsável médico do PDAF

Carta de aceitação da função de responsável médico do PDAE

Lista de Contactos do Responsável Médico

Morada: Av. Grão Vasco, n° 46, Torre A, 3° F, 1500-339 Lisboa

E-mail: speedoctor@gmail.com

Telefone: 917661852

Lista de Contactos da Entidade requeritante

Nome do Representante: Júlia Maria Almeida Marques Alves

Morada: Campo Grande

E-mail: jmalves@fc.ul.pt

Telefone: 217500000

Identificação dos Operacionais de DAE (ODAE)

Numero mínimo de ODAE disponíveis a qualquer momento:

Nomes dos ODAE:

Moradas dos ODAE:

Profissão dos ODAE:

Relação Jurídica com o requerente:

Certificados de Formação dos ODAE onde seja evidente:

Entidade Formadora:

Helpcare

Curso(s) Frequentado(s):

Conteúdos de Formação:

Data de Validade da formação:



GOVERNO DE
PORTUGAL





Programa Nacional de Desfibrilhação Automática Externa

Características dos equipamentos de DAE

Marca: IPAD

Modelo: IPAD SP1

Números de Série:

Número de unidades disponíveis: 2



Procedimentos previstos para a revisão de casos de utilização de DAE

Software utilizado: DAE SP1 Cu Medical Expert_ver3.70_PO



Localização das estruturas de:

Armazenamento de Documentos

Revisão dos casos de DAE:

Prática de DAE (Veículos ou Localizações)



Identificação do período de funcionamento do PDAE

das 9 às 18 horas de seg. a sex.

EM LOCAIS DE ACESSO PÚBLICO

Plantas dos locais de acesso (escala 1:500):

Número médio mensal de utilizadores do espaço: 130 000

Locais exactos de instalação dos equipamentos DAE:

Modo de mobilidade dos ODAE:

Indicação da forma de activação do SIEM a cada utilização de DAE:

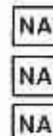


EM AMBULÂNCIAS

Licença de Transporte de Doentes

Certificado de Vistoria INEM

Alvará (se aplicável)



OBSERVAÇÕES

Programa bem estruturado, cumprindo todos os requisitos para licenciamento por parte do INEM, I.P.

CONCLUSÃO

Programa de DAE

Licenciado

Não Licenciado

Pendente de documentação em falta

O Responsável,

100 Cad. 70



GOVERNO DE
PORTUGAL

Mod. INEM 181/3

MINISTERIO DA SAUDE





CERTIFICADO

(Decreto-Lei n.º 188/2009 de 12 de agosto e 184/2012 de 8 de agosto)

Certifica-se que o Programa de DAE – Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa está licenciado nos termos do Decreto-lei 188/2009 de 12 de agosto e do Decreto-lei 184/2012 de 8 de agosto, para o uso de Desfibrilhação Automática Externa, sendo responsável médico o(a) Dr.(a) Paulo José Sintra de Jesus Silva, titular da cédula profissional n.º 36091 emitida pela Ordem dos Médicos.

Lisboa, 31 de março de 2014

O Presidente do Conselho Diretivo do
Instituto Nacional de Emergência Médica, I.P.



(Paulo Amado de Campos)



CERTIFICADO

(Decreto-Lei n.º 188/2009 de 12 de agosto e 184/2012 de 8 de agosto)

Certifica-se que o Programa de DAE – Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa está licenciado nos termos do Decreto-lei 188/2009 de 12 de agosto e do Decreto-lei 184/2012 de 8 de agosto, para o uso de Desfibrilhação Automática Externa, sendo responsável médico o(a) Dr.(a) Paulo José Sintra de Jesus Silva, titular da cédula profissional n.º 36091 emitida pela Ordem dos Médicos.

Lisboa, 31 de março de 2014

O Presidente do Conselho Diretivo do
Instituto Nacional de Emergência Médica, I.P.

(Paulo Amado de Campos)

