
12 Meses 12 Temas

Primeiros Socorros III
– PLS – Posição
Lateral de Segurança

SST – Janeiro de 2020





Comarca do Porto

Posição Lateral de Segurança



Ilustração 1 - Posição lateral de segurança

A posição lateral de segurança, também chamada de posição de recuperação, deverá ser utilizada apenas quando a vítima se encontra inconsciente mas a respirar.

Garantir a permeabilização da via aérea é fundamental.

A colocação da vítima nesta posição evita, por um lado, que a queda da língua obstrua a via aérea. Por outro, diminui o risco de aspiração de vômito ou de outros fluídos que poderiam contribuir para a obstrução e asfixia e, eventualmente, pneumonia.

A posição lateral de segurança não deve ser aplicada em situações de trauma ou suspeita de trauma.

Lembre-se que, se ao abordar uma vítima ela responde, deve mantê-la como a encontrou. Procure eventuais alterações e solicite ajuda (112), reavaliando o seu estado regularmente.

Lembre-se também que a mobilização da vítima só deverá ocorrer se não for possível manter a via aérea permeável, se o local não for seguro ou se não conseguir realizar as manobras de suporte básico de vida na posição em que a vítima foi encontrada.



Procedimentos a seguir



Ilustração 2 - sequência de colocação da vítima em posição lateral de segurança

Se, ao abordar uma vítima, a mesma se encontrar inconsciente mas a respirar normalmente, coloque-a em posição lateral de segurança.

Ajoelhe-se ao lado da vítima e retire todos os objetos que possam causar lesões (óculos, chaves, telemóvel).

Assegure-se que as pernas se encontram estendidas e proceda da seguinte forma:

1. Coloque o braço mais próximo de si a 90º, formando um ângulo reto com o corpo, com o cotovelo dobrado e a palma da mão virada para cima. Segure o outro braço (mais afastado) cruzando o tórax e coloque o dorso da mão na face da vítima, segurando-a nesta posição;
2. Coloque a outra mão na região do joelho mais afastado de si, dobrando a perna de forma a deixar o pé em contacto com o chão. Mantendo o dorso da mão da vítima encostada à face e segurando o membro inferior, role-a para si. A perna da vítima deve funcionar como uma alavanca, garantindo que a mesma fica lateralizada e estabilizada;
3. Incline a cabeça para trás de forma a assegurar a permeabilidade da via aérea. Ajuste a mão debaixo do queixo de forma a manter a extensão da cabeça;
4. Reavalie com regularidade a respiração. Em caso de dúvida, desfaça a posição lateral de segurança, permeabilize a via aérea e efetue VOS (ver, ouvir e sentir) até 10 segundos.



Comarca do Porto

ESTEJA ATENTO E COLABORE!

LEMBRE-SE QUE A SEGURANÇA É A ATITUDE DE CADA UM DE NÓS PARA TODOS NÓS.

Bom trabalho!

Fontes:

Manual de suporte básico de vida – adulto , do INEM

Manual de primeiros socorros da Escola Nacional de Bombeiros

Posição Lateral de Segurança

<https://www.youtube.com/watch?v=R2zQxYlqias>

Nota: As imagens utilizadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo

