



**Ciências  
ULisboa**

Faculdade  
de Ciências  
da Universidade  
de Lisboa

## **plano específico de primeiros socorros**



Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade  
(com a contribuição dos elementos da equipa de primeiros socorros)  
g3s@ciencias.ulisboa.pt  
4.ª versão - setembro de 2023 (substitui integralmente a 3.ª versão)

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 1 de 16</i>

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. SIEM E CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA .....</b>	<b>4</b>
<b>3. INTERVENIENTES NO PROCESSO .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1. EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS .....</b>	<b>6</b>
<b>3.2. OUTROS INTERVENIENTES .....</b>	<b>7</b>
<b>4. PLANO DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1. FORMAÇÃO INICIAL DA EQUIPA EM PRIMEIROS SOCORROS.....</b>	<b>8</b>
<b>4.2. FORMAÇÃO INICIAL DA EQUIPA EM DAE .....</b>	<b>10</b>
<b>4.3. FORMAÇÃO CONTÍNUA DA EQUIPA .....</b>	<b>11</b>
<b>4.4. SENSIBILIZAÇÃO DA COMUNIDADE CIÊNCIAS.....</b>	<b>12</b>
<b>5. MALAS DE PRIMEIROS SOCORROS E EQUIPAMENTOS DE DAE.....</b>	<b>13</b>
<b>5.1. LOCALIZAÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>5.2. CONTEÚDO .....</b>	<b>13</b>
<b>5.3. VERIFICAÇÃO PERIÓDICA DAS MALAS DE PRIMEIROS SOCORROS E CONJUNTOS DE DAE.....</b>	<b>13</b>
<b>6. PROCEDIMENTOS .....</b>	<b>14</b>
<b>6.1. EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS .....</b>	<b>14</b>
<b>6.2. POSTO DE SEGURANÇA (CENTRAL DE VIGILÂNCIA) .....</b>	<b>15</b>
<b>6.3. COMUNIDADE CIÊNCIAS .....</b>	<b>15</b>
<b>7. ANEXOS .....</b>	<b>16</b>

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 2 de 16</i>

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

*Anexo II – Equipa de primeiros socorros e operacionais de DAE: com contactos pessoais*

*Anexo III – Equipa de primeiros socorros e operacionais de DAE: 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 e dos conjuntos de DAE*

*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 do posto de segurança (central de vigilância)*

*Anexo XII – Instruções gerais de segurança*

*Anexo XIII – Licenciamento do programa de DAE de Ciências*

*Anexo XIV – Descrição da emergência*

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 3 de 16</i>

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada e republicada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro, na sua redação atual, 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. Em 2014 foi elaborada a segunda versão deste plano, na sequência da implementação do programa de Desfibrilhação Automática Externa (DAE). Em 2019, na sua terceira versão, procedeu-se a nova revisão e atualização do plano específico de primeiros socorros com DAE em Ciências.

Em 2023, na quarta versão do plano, procede-se à revisão e atualização do plano específico de primeiros socorros, nomeadamente no que diz respeito à aquisição de mais dois DAE portáteis, que integram as 2 malas de primeiros socorros existentes em Ciências, sendo que os dois que existiam em Ciências foram deslocados para os Edifícios C3 e C6. Este plano substitui integralmente o plano anterior e entra em vigor em 1 de setembro de 2023.

Este plano mantém o objetivo de 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 operacionais de DAE e de sensibilização em saúde e socorrismo para toda a comunidade Ciências.

O plano contempla também a desfibrilhação automática externa, conforme previsto no decreto-lei n.º 188/2009, de 12 de agosto e no decreto-lei n.º 184/2012, de 8 de agosto, cujo programa em Ciências já se encontra devidamente licenciado pelo Instituto Nacional de Emergência Médica com o registo n.º 309/2018, de 12 de dezembro (**Anexo XIII**).

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

	PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	
	PLANO DE ATUAÇÃO	Data: jul -23
	PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE	Página 4 de 16

## 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

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

	PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	
	PLANO DE ATUAÇÃO	Data: jul -23
	PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE	Página 5 de 16

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 e operacionais de DAE 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 em Ciências, o que se traduz numa resposta mais eficaz em caso de emergência.

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>	
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>	<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>	<i>Página 6 de 16</i>

### 3. INTERVENIENTES NO PROCESSO

#### 3.1. *equipa de primeiros socorros*

A equipa de primeiros socorros e operacionais de DAE de Ciências é constituída por vinte e três pessoas que trabalham nas instalações do Campo Grande. Engloba, maioritariamente, 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 na escolha dos elementos. Pretendeu-se representatividade dos edifícios, dos departamentos e das unidades de serviços centrais.

A identificação dos elementos da equipa e os seus contactos internos (**Anexo I**) 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 do posto de segurança (central de vigilância);
- ✓ Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade;
- ✓ Gabinete de Obras, Manutenção e Espaços;
- ✓ Direção Técnica.

No **Anexo III** encontra-se uma planta de localização dos elementos da equipa, distribuídos pelos vários edifícios de Ciências.

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



### 3.2. outros intervenientes

Interveniente	Fases do SIEM	Tipo de atuação
Posto de segurança (central de vigilância) ✓ 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 o G3S
GOME	II	✓ Se necessário e possível, garantir condições de segurança
G3S	-	✓ 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 o posto de segurança (central de vigilância) através do número de emergência em Ciências: ext. 20000 ou tlf. 217500600 ✓ Contactar o 112 ✓ Acionar a equipa de primeiros socorros

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 8 de 16</i>

## 4. PLANO DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO

### *4.1. formação inicial da equipa em primeiros socorros*

Os elementos da equipa frequentaram, nas instalações de Ciências, em 2013, 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.

Em 2017 os elementos da equipa fizeram uma revisão e atualização dos conhecimentos teóricos e práticos referidos, numa ação de formação com a duração de 16 horas, realizada nas instalações do INEM.


Em 2022 os elementos da equipa fizeram nova revisão e atualização dos conhecimentos teóricos e práticos da cadeia de sobrevivência, do sistema integrado de emergência médica e dos procedimentos a executar no suporte básico de vida, numa ação de formação com a duração de 21 horas, realizada nas instalações de Ciências.

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



Ação de formação inicial	Saúde e socorrismo		
	2013	2017	2022
Entidade formadora	SPUL + Companhia Própria	INEM	Helpcare
Formador	Bruno Pereira	Pedro Feio	Bruno Pereira + Sérgio + Nuno
Carga horária	25 horas	16 horas	21 horas
Local de realização	Ciências ULisboa	INEM	Ciências ULisboa
Datas	15, 17, 22, 24 e 29 de janeiro de 2013	13 e 14 de dezembro de 2017	13, 14 e 15 de dezembro de 2022
Horário	9h30 às 12h30 e das 13h30 às 15h30	9h às 13h e das 14h às 18h	9h às 12h30 e das 13h30 às 17h
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Compreender o conceito de sobrevivência</li><li>✓ Compreender o sistema integrado de emergência médica</li><li>✓ Identificar a sequência de procedimentos que permitem executar o SBV</li></ul>		
Conteúdo programático	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sistema integrado de emergência médica</li><li>2. Exame primário e secundário (condições de segurança; protocolo de atuação; base para qualquer pré-socorro; posição lateral de segurança)</li><li>3. Emergências médicas (convulsão; dor precordial (EAM); diabetes mellitus; acidente vascular cerebral (AVC))</li><li>4. Queimaduras (grau e profundidade; cuidados de emergência)</li><li>5. Hemorragias (identificação origem/localização; técnicas de controlo; problemas associados)</li><li>6. Suporte Básico de Vida (SBV) (Protocolo SBV adulto; obstrução de via aérea; treino em manequim)</li><li>7. Intoxicações (tipos de intoxicação; vias de contacto; cuidados de emergência)</li></ol>		

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 10 de 16</i>

#### 4.2. formação inicial da equipa em DAE

Os elementos da equipa frequentaram, em 2013, 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.

Em 2018 fizeram uma revisão e atualização de conhecimentos, numa ação de formação com a duração de 7 horas, realizada em Ciências.

Em 2022 os elementos da equipa fizeram uma nova revisão e atualização de conhecimentos, numa ação de formação com a duração de 7 horas, realizada igualmente em Ciências.

Ação de formação inicial	Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa		
	2013	2018	2022
<b>Entidade formadora</b>	HelpCare	HelpCare	HelpCare
<b>Formador</b>	Bruno Pereira	Tiago Vieira	Bruno Pereira + Sérgio + Nuno
<b>Carga horária</b>	6 horas	7 horas	7 horas
<b>Local de realização</b>	Ciências ULisboa	Ciências ULisboa	Ciências ULisboa
<b>Datas</b>	25, 27 de novembro e 2, 4 de dezembro de 2013	6 e 9 de novembro de 2018	14 de dezembro de 2022
<b>Horário</b>	9h30 às 12h30 e das 13h30 às 16h30	9h30 às 12h30 e das 13h30 às 17h30	9h às 12h30 e das 13h30 às 17h
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplicar medidas de Suporte Básico de Vida</li> <li>✓ Utilizar em situação de paragem cardiorrespiratória um DAE no âmbito do plano nacional de DAE</li> </ul>		
<b>Conteúdo programático</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cadeia de Sobrevivência</li> <li>2. Algoritmo do SBV</li> <li>3. Algoritmo de atuação com DAE</li> </ol>		

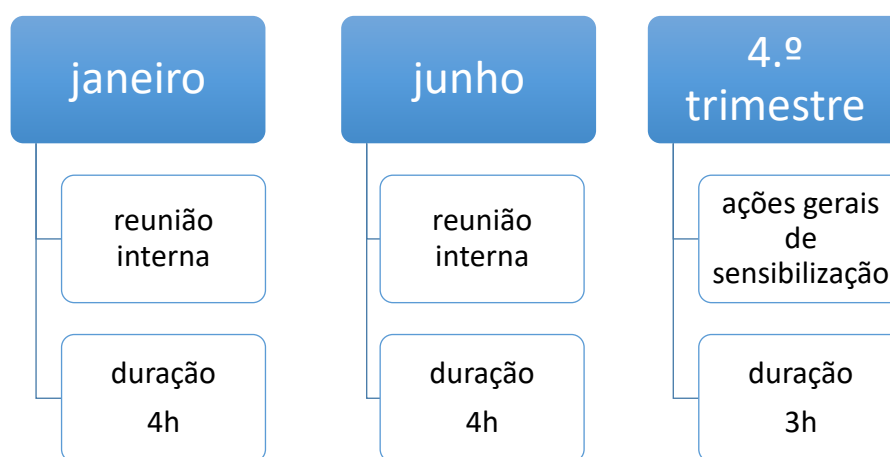
Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>	
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>	<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>	<i>Página 11 de 16</i>

### 4.3. formação contínua da equipa

Para garantir a atualização de conhecimentos e o treino por simulação das técnicas em sala, são consideradas duas reuniões internas por ano que, sempre que possível, devem coincidir com as pausas letivas. Deve permanecer registo das reuniões internas (**Anexo IV**).

**FIGURA 3: AÇÕES ANUAIS DE REVISÃO E ATUALIZAÇÃO DE CONHECIMENTOS DOS ELEMENTOS DA EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS E OPERACIONAIS DE DAE.**



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 duração e conteúdos programáticos adequados aos critérios de qualidade do INEM. Também de cinco em cinco anos deve ser feita a renovação da formação dos operacionais de DAE, com a duração e conteúdos programáticos adequados aos critérios de qualidade do INEM.

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>	
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>	<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>	<i>Página 12 de 16</i>

#### 4.4. 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 em 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.

<b>Ação de sensibilização</b>	<b>Saúde e socorrismo - plano específico de primeiros socorros de Ciências</b>
<b>Entidade responsável</b>	Ciências + outra a designar
<b>Público-alvo</b>	Docentes, investigadores, não-docentes, alunos e colaboradores
<b>Carga horária</b>	3 horas
<b>Local de realização</b>	Ciências
<b>Datas</b>	A combinar, 2ª semana de outubro
<b>Horário</b>	Sessões das 10h às 13h ou das 14h às 17h
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compreender o conceito de sobrevivência</li> <li>✓ Compreender o sistema integrado de emergência médica</li> <li>✓ Aplicar manobras de suporte básico de vida</li> <li>✓ Conhecer a sequência de contactos que permitem acionar a equipa de primeiros socorros</li> <li>✓ Identificar os erros mais comuns na prestação de primeiros socorros</li> </ul>
<b>Conteúdo programático</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistema integrado de emergência médica</li> <li>2. Algoritmo do suporte básico de vida</li> <li>3. Plano específico de primeiros socorros em Ciências               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Equipa de primeiros socorros</li> <li>3.2. Procedimentos em caso de doença súbita ou acidente</li> <li>3.3. Sequência de contactos</li> </ol> </li> <li>4. Erros mais comuns na prestação de primeiros socorros</li> </ol>

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 13 de 16</i>

## 5. MALAS DE PRIMEIROS SOCORROS E EQUIPAMENTOS DE DAE

### 5.1. localização

Em Ciências, existe uma mala completa com DAE, no posto de segurança (central de vigilância do C5), uma mala completa com DAE na portaria do edifício C8, um DAE em suporte fixo no edifício C3 e outro DAE em suporte fixo no edifício C6.

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.

### 5.2. conteúdo

Em termos de utensílios, descartáveis e fármacos, o conteúdo das malas de primeiros socorros completas e dos DAE em suporte fixo está descrito no **Anexo V**. O conteúdo das malas foi definido com base na informação técnica número 1/2010 da Direção-Geral da Saúde, adaptada aos fatores de risco profissionais associados à atividade de Ciências, sendo que consta também nas malas um DAE portátil bem como um par de elétrodos extra. 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.

### 5.3. verificação periódica das malas de primeiros socorros e conjuntos de DAE

As malas de primeiros socorros e os conjuntos de DAE são verificados trimestralmente pelo G3S e o registo (**Anexo VI**) deve ser arquivado e estar disponível para consulta pelos interessados, a pedido. O G3S é igualmente responsável por propor à Direção todas as aquisições necessárias à manutenção das malas de primeiros socorros e dos DAE em suporte fixo, atualizados e com o material dentro dos prazos de validade.

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 14 de 16</i>

## 6. PROCEDIMENTOS

### 6.1. *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. O elemento 1 é o chefe de equipa;
- ✓ **Elemento 2** - o que mais rapidamente pode chegar ao local da emergência se os vigilantes transportarem a mala ao local da ocorrência **OU**:
  - o que mais rapidamente pode ir buscar a mala de primeiros socorros e levá-la ao local da emergência.

Os elementos da equipa de primeiros socorros devem fazer-se identificar com o seu próprio colete específico, de cor verde, sempre que isso não atrase a rapidez no socorro.

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, máscara FFP2 (opcional) e máscara de reanimação**;
- ✓ Se é o **segundo elemento** da equipa, precisa saber se a mala já se encontra a ser transportada para o local pelos vigilantes. Se a mala não estiver a ser transportada pelos vigilantes, deve ir buscar a mala de primeiros socorros mais próxima **antes** de se deslocar para o **local exato** da ocorrência. Se a mala estiver a ser transportada pelos vigilantes, deve deslocar-se **diretamente para o local exato** da ocorrência.

Os dois elementos da equipa de primeiros socorros, sendo o primeiro elemento o chefe de equipa, 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 o G3S, no prazo máximo de 24 horas após a emergência, através do endereço [g3s@ciencias.ulisboa.pt](mailto:g3s@ciencias.ulisboa.pt).

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul -23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 15 de 16</i>

Em caso de necessidade, os elementos da equipa de primeiros socorros devem:

- Pedir ao segurança para afastar as pessoas do local;
- Pedir o apoio de outro(s) elemento(s) da equipa.

## 6.2. posto de segurança (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.

Se, após quatro tentativas, não se conseguir contactar nenhum elemento da equipa, ou fora do horário de aplicação do plano, a central de vigilância deve adotar os seus procedimentos internos. A situação de emergência deve ser reportada ao G3S (através de e-mail: [g3s@ciencias.ulisboa.pt](mailto:g3s@ciencias.ulisboa.pt)).

De igual forma, deve ser comunicada qualquer anomalia detetada com as malas de primeiros-socorros.

## 6.3. 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 m<sup>2</sup> de área construída e circulação permanente de cerca de 5000 pessoas por dia entre os 11 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 pelo posto de segurança (central de vigilância) através do número de emergência em Ciências (ext. 20000 – tlf. 217 500 600). Assim, em caso de emergência qualquer elemento de Ciências deve seguir as indicações disponibilizadas nas instruções gerais de segurança (**Anexo XII**).

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



7. ANEXOS



## EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS / DAE

**IDENTIFICAÇÃO E CONTACTOS DA EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS E OPERACIONAIS DE DAE:  
CONTACTOS INTERNOS, POR EDIFÍCIO, LOCALIZAÇÃO DO POSTO DE TRABALHO E DEPARTAMENTO OU  
UNIDADE DE SERVIÇO**

Edifício/Piso/Sala			Dep./Unid.	Nome	Extensão
C1	1	1.1.41	GOME-NM	Carlos Rosa	521241
	3	1.3.22A	FCIÊNCIAS.ID	Beatriz Rosa	521370
		1.3.05	FCIÊNCIAS.ID	Miguel Pedrosa	521368
	4	1.4.30A	GAL-CF	João Martins	521427
C2	2	2.2.03	GAL - CT	Fernanda Ferreira	522203
	4	2.4.17	GAL-CV	Marta Costa	522464
		2.4.36	GAL-CV	Teresa Granja	522418
C4	1	4.1.38	GOME	Diva Sousa	524141
		4.1.16	DT	Júlia Alves	524126
		4.1.26	G3S	Filipa Pegarinhos	524127
		4.1.26	G3S	Tânia Lampreia	524129
		4.1.26	G3S	Joel Santos	524133
C5	1	5.1.26	APC	Catarina Carvalho	525146
	3	5.3.25B	GJ	Marta Tavares	525355
C6	0	6.0.17	GAL - CT	Sofia Rodrigues	526017
	1	6.1.23	N2A-C6	Helena Afonso	526123
		6.1.23	N2A-C6	Marta Antunes	526180
		6.1.40	GAL-CT	Pedro Rodrigues	526140/52
C8	2	8.2.26	N2A-C8	Céu Louro	528650
		8.2.26	N2A-C8	Ioana Santos	528226
MARE		OC.2.02	MARE	Elsa Cabral	520308

### ANEXO I

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

## EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS / DAE

**IDENTIFICAÇÃO E CONTACTOS DOS ELEMENTOS, INCLUINDO TELEMÓVEIS PESSOAIS, POR EDIFÍCIO, LOCALIZAÇÃO DO POSTO DE TRABALHO E DEPARTAMENTO OU UNIDADE DE SERVIÇO**

Edifício/Piso/Sala			Dep./Unid.	Nome	Extensão	Telemóvel	Horário
C1	1	1.1.41	GOME-NM	Carlos Rosa	521241		
	3	1.3.22A	FCIÊNCIAS.ID	Beatriz Rosa	521370		
		1.3.05	FCIÊNCIAS.ID	Miguel Pedrosa	521368		
	4	1.4.30A	GAL-CF	João Martins	521427		
C2	2	2.2.03	GAL - CT	Fernanda Ferreira	522203		
	4	2.4.17	GAL-CV	Marta Costa	522464		
		2.4.36	GAL-CV	Teresa Granja	522418		
C4	1	4.1.38	GOME	Diva Sousa	524141		
		4.1.16	DT	Júlia Alves	524126		
		4.1.26	G3S	Filipa Pegarinhos	524127		
		4.1.26	G3S	Tânia Lampreia	524129		
		4.1.26	G3S	Joel Santos	524133		
C5	1	5.1.26	APC	Catarina Carvalho	525146		
	3	5.3.25B	GJ	Marta Tavares	525355		
C6	0	6.0.17	GAL - CT	Sofia Rodrigues	526017		
	1	6.1.23	N2A-C6	Helena Afonso	526123		
		6.1.23	N2A-C6	Marta Antunes	526180		
		6.1.40	GAL-CT	Pedro Rodrigues	526140/52		
C8	2	8.2.26	N2A-C8	Céu Louro	528650		
		8.2.26	N2A-C8	Ioana Santos	528226		
MARE		OC.2.02	MARE	Elsa Cabral	520308		

(LISTA DE DISTRIBUIÇÃO LIMITADA)

## ANEXO II

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



## EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS - PLANTA DE CIÊNCIAS



### ANEXO III

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



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

ANEXO IV

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>	
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>	<i>Data: jul - 23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>	<i>Página 5 de 17</i>

## REUNIÃO INTERNA - LISTA DE PRESENCAS

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nome	Assinatura
Ana Teresa Granja	
Beatriz Rosa	
Carlos Rosa	
Catarina Carvalho	
Céu Louro	
Diva Sousa	
Elsa Cabral	
Fernanda ferreira	
Filipa Pegarinhos	
Helena Afonso	
Ioana Santos	
João Martins	
Joel dos Santos	
Júlia Alves	
Marta Antunes	
Marta Costa	
Marta Tavares	
Miguel Pedrosa	
Pedro Rodrigues	
Sofia Rodrigues	
Tânia Lampreia	

### ANEXO IV (cont.)

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



## LISTAGEM DO CONTEÚDO DAS MALAS DE PRIMEIROS SOCORROS

	QT.	MATERIAL	TIPO DE UTILIZAÇÃO
<b>BOLSAS CENTRAIS</b>	4	Açúcar (pacotes)	Administração (hipoglicémia)
	1	Adesivo (rolo 2,5cmx5m)	Fixação de compressas e pensos
	1	Água	Administração
	10+10	Compressas não tecido 10x10 e 5x5 cm	Cobertura estéril em não tecido para feridas ou
	1	DAE portátil	Desfibrilhação automática externa
	5	Iodopovidona dérmica 5 ml (betadine)	Limpeza/desinfecção da pele e pequenas feridas
	1	Lâmina tipo Gillette	Corte de pelos, ...
	5	Lancetas	Medição da glicémia
	1	Lápis / Caneta	Preenchimento da ficha de avaliação da vítima
	1	Ligaduras fixação (8cmx4m ou 6 cmx4m)	Ligadura para fixação de pensos, talas, ...
	10	Luvas descartáveis vinil ou latex	Proteção individual do socorrista
	4	Máscaras faciais	Proteção do socorrista
	1	Máscara SBV	Suporte Básico de Vida
	1	Medidor de glicémia	Medição da glicémia
	1	Medidor de Tensão Arterial	Exames secundários (determinação de parâmetros vitais)
	1	Óculos de segurança	Proteção do socorrista
	1	Oxímetro	Medição da % oxigénio no sangue
	1	Pack frio	Vasoconstrição, arrefecimento
	10	Pensos rápidos	Proteção de pequenas feridas
	1	Pinça descartável	Manuseamento de pensos, remoção de objetos, ...
	5	Soro fisiológico 5 ml	Lavagem de feridas, olhos, arrefecimento de queimaduras,
	1	Termómetro digital	Medição da temperatura corporal
	1	Termómetro de Infravermelhos	Medição da temperatura corporal
	1	Tesoura pontas redondas	Corte de compressas, ligaduras, ...
	10	Tiras para teste de glicémia	Medição da glicémia
	6	Toalhetes de álcool	Limpeza da pele, ...
<b>BOLSA ESQUERDA</b>	3	Ativação do seguro escolar/acidente de trabalho (alunos/trabalhadores/bolseiros)	Informação de apoio
	1	Esquema protocolo de emergência	Guia rápido de procedimentos
	1+1	Esquemas SBV - ENB	Guia rápido de procedimentos
	5	Folha de avaliação da vítima	Guia rápido de procedimentos
	1	Lista da equipa de primeiros socorros	Informação de apoio
	1	Listagem de contactos de emergência	Informação de apoio
	1	Listagem do conteúdo das malas	Informação de apoio
<b>BOLSA DIREITA</b>	1	Garrote	Controlo da hemorragia
	2	Lençol isotérmico 210x160 cm	Cobertura para prevenção de hipotermia
	1	Par de luvas esterilizadas	Queimaduras ou ferimentos de elevada gravidade
	4	Pilhas AA	Medidor de tensão arterial
	4	Pilhas AAA	Termómetro de Infravermelhos
	2	Saco de papel	Controlo respiratório em situações de ansiedade
	1	Saco de plástico	Vómitos

### ANEXO V

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



## LISTAGEM DO CONTEÚDO DOS CONJUNTOS DE DAE

ID.	QT.	MATERIAL	TIPO DE UTILIZAÇÃO
1	1	Equipamento de DAE	Desfibrilhação automática externa
2	6	Compressas 10 x 10 cm (ou outras)	Limpeza da pele
3	1	Par de elétrodos (suplente)	Desfibrilhação automática externa
4	4	Luvas descartáveis vinil ou latex	Proteção individual do socorrista
5	1	Máscara SBV	Suporte Básico de Vida
6	1	Tesoura universal	Corte de roupa, ...
7	1	Lâmina tipo Gillette	Corte de pelos, ...
8	2	Folha de registo de evento de DAE	Preenchimento para envio ao INEM

### ANEXO V (cont.)

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>	
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>	<i>Data: jul - 23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>	<i>Página 8 de 17</i>

## VERIFICAÇÃO PERIÓDICA DAS MALAS DE PRIMEIROS SOCORROS / DAE

DATA		VERIFICAÇÕES						NÃO CONFORMIDADES, MEDIDAS CORRETIVAS E OBSERVAÇÕES	
<div><div></div><div>/20</div></div>	MALAS	C5	C8	DAE	C3	C6	VALIDADE	O Responsável: _____	
	Arrumação e limpeza			Equipamento de DAE					
				Compressas 7,5 x 7,5 cm					
	Conteúdo completo			Par de elétrodos (suplente)					
				Luvas descartáveis vinil ou latex					
	Datas de validade			Máscara SBV					
				Tesoura universal					
	Equipamento DAE			Lâmina tipo Gillette					
				Folha de registo de evento de DAE					

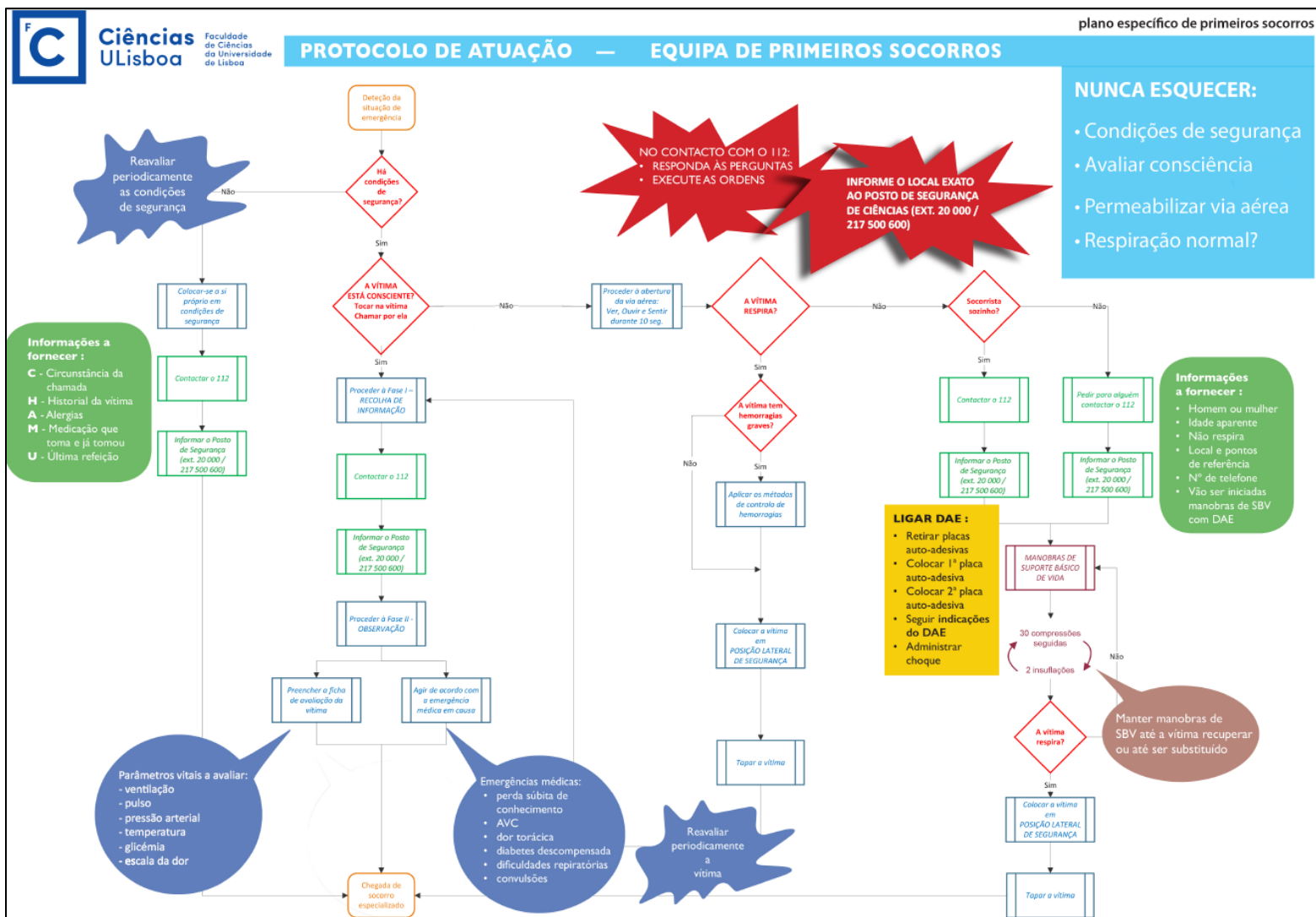
DATA	VERIFICAÇÕES							NÃO CONFORMIDADES, MEDIDAS CORRETIVAS E OBSERVAÇÕES
<div><div></div><div>/20</div></div>	MALAS	C5	C8	DAE	C3	C6	VALIDADE	O Responsável: _____
	Arrumação e limpeza			Equipamento de DAE				
				Compressas 7,5 x 7,5 cm				
	Conteúdo completo			Par de eléktrods (suplente)				
				Luvas descartáveis vinil ou latex				
	Datas de validade			Máscara SBV				
				Tesoura universal				
	Equipamento DAE			Lâmina tipo Gillette				
				Folha de registo de evento de DAE				

DATA		VERIFICAÇÕES						NÃO CONFORMIDADES, MEDIDAS CORRETIVAS E OBSERVAÇÕES	
<div><div></div><div>/20</div><div></div></div>	MALAS	C5	C8	DAE	C3	C6	VALIDADE	O Responsável: _____	
	Arrumação e limpeza			Equipamento de DAE					
				Compressas 7,5 x 7,5 cm					
	Conteúdo completo			Par de eléktrods (suplente)					
				Luvas descartáveis vinil ou latex					
	Datas de validade			Máscara SBV					
				Tesoura universal					
	Equipamento DAE			Lâmina tipo Gillette					
				Folha de registo de evento de DAE					

## ANEXO VI

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

## PROTOCOLO DE ATUAÇÃO DA EQUIPA DE PRIMEIROS SOCORROS



## ANEXO VII

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:	Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	---------	---	----------	---



FOLHA DE AVALIAÇÃO DA VÍTIMA

Idade: \_\_\_\_\_ anos Sexo biológico: masculino ☐ feminino ☐ intersexo ☐ hora: \_\_\_\_ h \_\_\_\_ m

Nome: \_\_\_\_\_ Pronome: \_\_\_\_\_ N.º de estudante: \_\_\_\_\_

Em caso de aplicação do garrote: Registo de horas \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

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 (nº ciclos ventilatórios por minuto: <b>12 a 20</b> )			
		Amplitude (superficial, <b>normal</b> ou profunda)			
		Ritmo ( <b>regular</b> ou irregular)			
	pulso	Frequência (nº batimentos por minuto: <b>60 a 100</b> )			
		Amplitude ( <b>cheio</b> ou fino)			
		Ritmo ( <b>regular</b> ou irregular)			
	pressão arterial	Sistólica (máxima: <b>100 a 140 mmHg</b> )			
		Diastólica (mínima: <b>60 a 90 mmHg</b> )			
	glicémia	Jejum ( <b>70-100mg/L</b> ) ou 2h. após refeição ( <b>70-140mg/L</b> )			
	saturação de oxigénio no sangue ( <b>normal: &gt; 95%</b> )				
pele ( <b>normal</b> , vermelha, pálida, suada, etc.)					
temperatura ( <b>normal: 35,5°C a 37,5°C</b> , hipotermia ou febre)					
preenchimento capilar (> 2 segundos ou <b>&lt; 2 segundos</b> )					
Escala da dor (de 0 a 10 como classifica a dor que sente, sendo 10 a dor máxima que já sentiu)					

ANEXO VIII

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>	
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>	<i>Data: jul - 23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>	<i>Página 11 de 17</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, sou operacional de DAE e tenho comigo o equipamento
- ☒ 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**

### No contacto com a Central de Vigilância, NÃO ESQUECER:

- ☒ Ligar para a extensão 520000 ou número 217500600 (**POSTO DE SEGURANÇA DA FCUL - CENTRAL DE VIGILÂNCIA**) a informar da emergência e do local exato para rápido encaminhamento da ambulância à chegada e informar se é necessário o apoio de outro elemento da equipa no local.

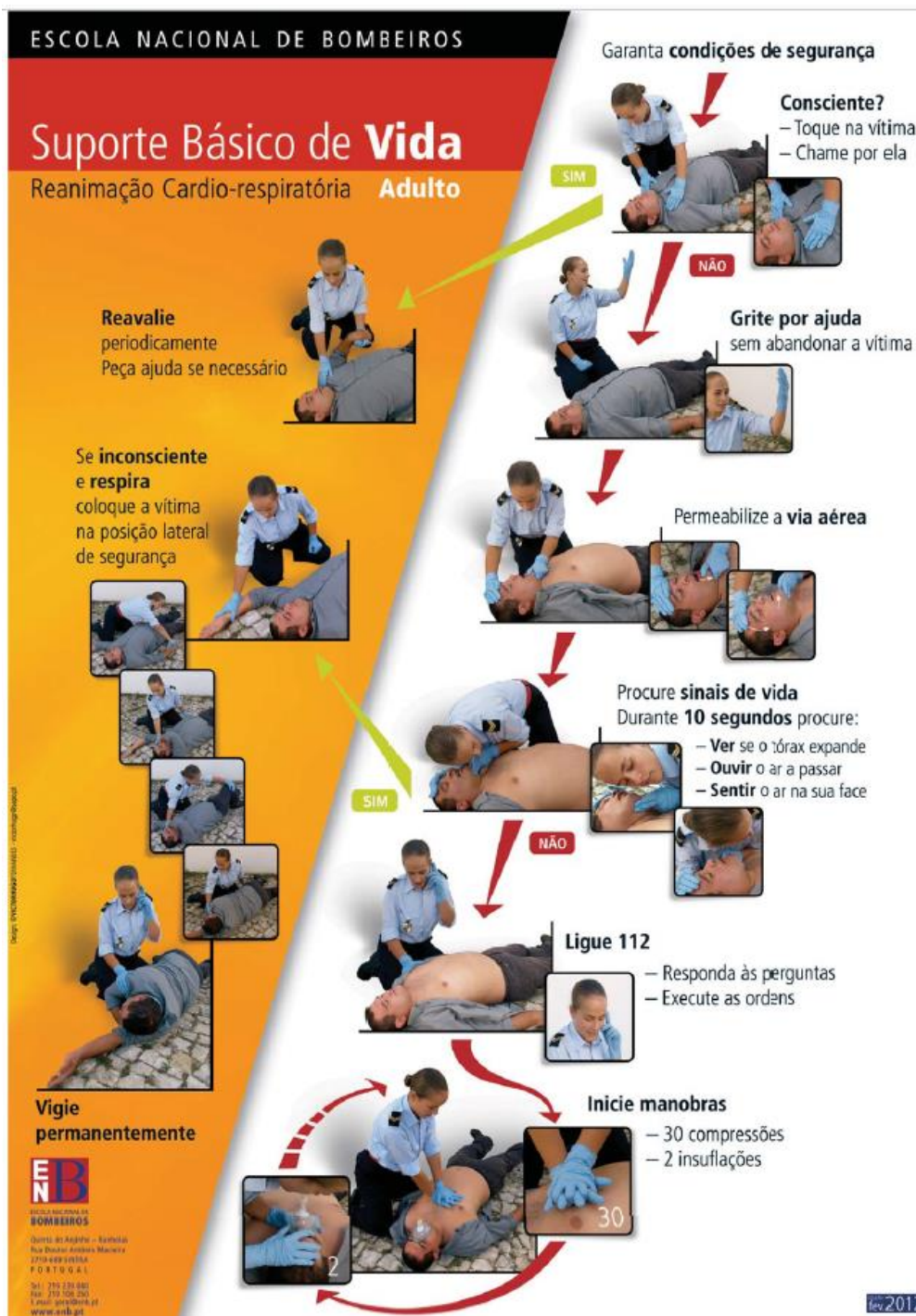
Ultrapassada a situação de emergência, deve informar logo que possível o Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade (ext. 524129; [g3s@ciencias.ulisboa.pt](mailto:g3s@ciencias.ulisboa.pt)) para garantir a reposição do material na mala de primeiros socorros.

### ANEXO VIII (cont.)

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



PANFLETO ESCOLA NACIONAL DE BOMBEIROS: SBV – REANIMAÇÃO  
CARDIORRESPIRATÓRIA ADULTO



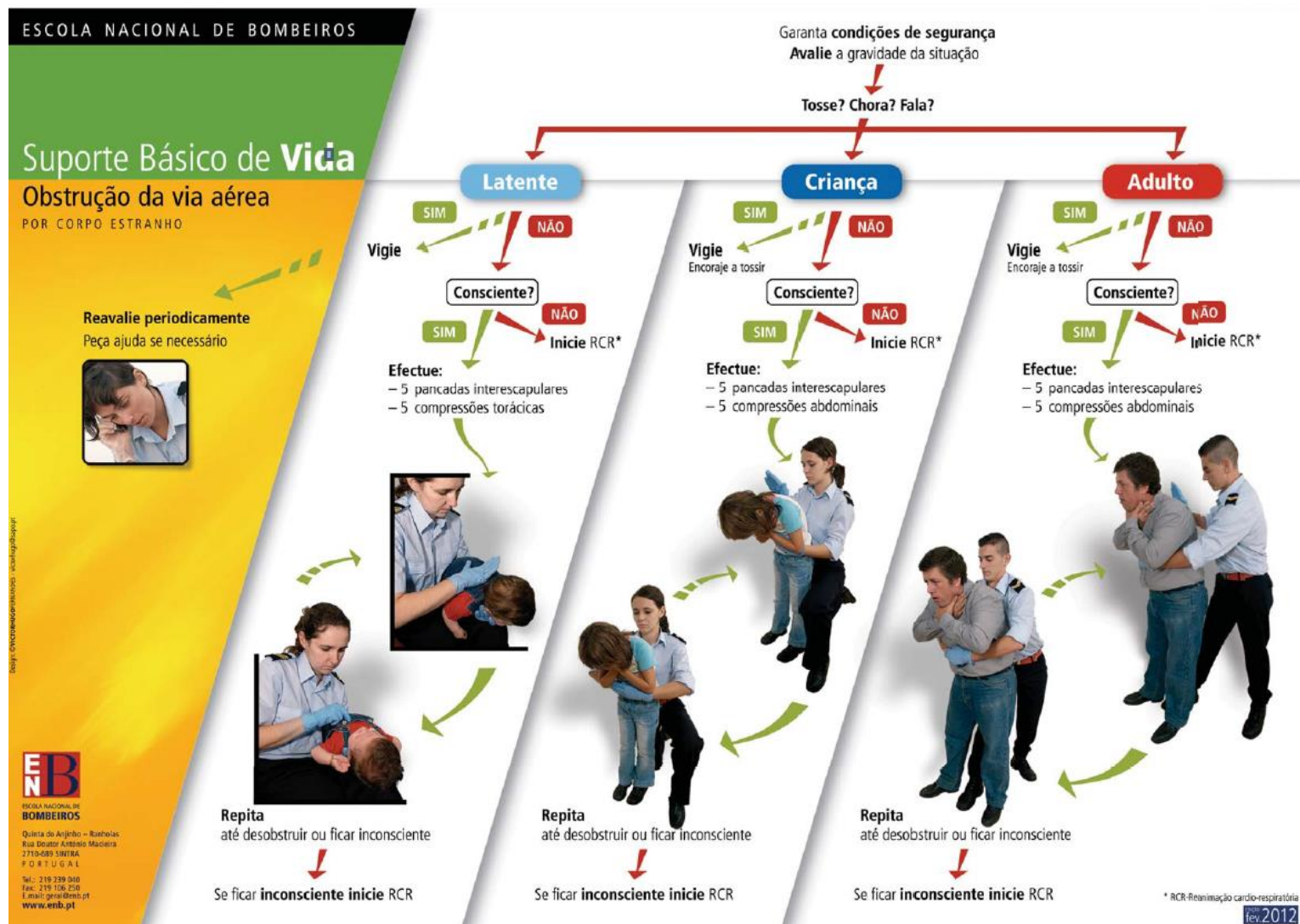
ANEXO IX

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---





PANFLETO ESCOLA NACIONAL DE BOMBEIROS: SBV – OBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA  
POR CORPO ESTRANHO



ANEXO X

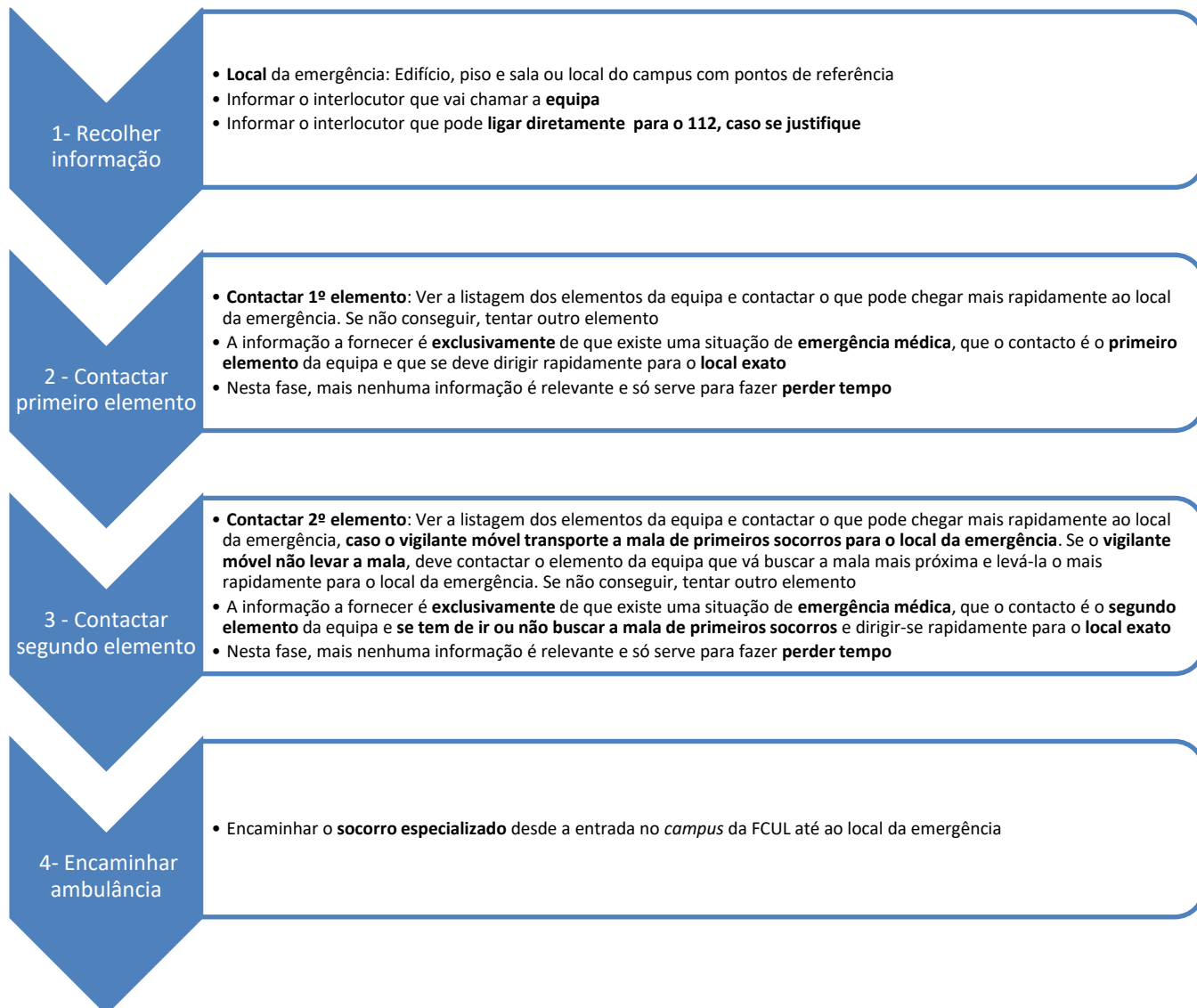
Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

	PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	
	PLANO DE ATUAÇÃO	Data: jul - 23
	PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE	Página 14 de 17

## POSTO DE SEGURANÇA (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, o posto de segurança (central de vigilância) deve abortar o plano e seguir os seus procedimentos internos. A situação de emergência deve ser reportada ao G3S (através de e-mail: [g3s@ciencias.ulisboa.pt](mailto:g3s@ciencias.ulisboa.pt)).

De igual forma, deve ser comunicada qualquer anomalia detetada com as malas de primeiros-socorros.

#### ANEXO XI

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---



## INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

### INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

#### CONTACTOS INTERNOS DE EMERGÊNCIA

Ext. 20000 - Telefone: +351 217 500 600



Ciências  
ULisboa

### GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

#### EMERGENCY CONTACTS

Ext. 20000 - Phone: +351 217 500 600

#### RECOMENDAÇÕES

- Coloque-se em segurança. Não corra riscos desnecessários.
- Caso não tenha condições de segurança ou conhecimentos técnicos adequados para atuar, afaste-se do local e ligue ext. 20000 (ou +351 217 500 600).
- Indique o tipo de ocorrência.
- Indique o local exato (edifício, piso e sala ou local do campus com pontos de referência).
- Aguarde as equipas de emergência e siga as suas instruções.

#### RECOMMENDATIONS

- Act safely. Do not take unnecessary personal risks.
- If you do not have safety conditions or adequate technical knowledge get away safely and call ext. 20000 (or +351 217 500 600).
- Inform about the nature of the emergency.
- Indicate the exact location (building, floor and room or the nearest reference place of the campus).
- Await for emergency personnel and follow their instructions.

#### Em caso de deteção de **INCÊNDIO**:

- acione uma botoneira de alarme;
- tente extinguir o incêndio com os extintores portáteis, mas sempre acompanhado por alguém e sem correr riscos;
- caso não seja possível extinguir o fogo, abandone o local, baixando-se enquanto caminha.



#### In case of **FIRE**:

- activate the fire alarm push station;
- try to extinguish the fire, with the portable extinguishers, but always accompanied by someone and if this is possible without taking personal risk;
- if it is not possible to extinguish the fire, leave the area keeping low to the floor as you walk.

#### **DURANTE o SISMO:**

- afaste-se de janelas, estantes, armários e objetos pesados que possam cair;
- coloque-se debaixo de uma mesa, ombreira da porta ou no canto da sala;
- permaneça no edifício até terminar o abalo.



#### **DURING the EARTHQUAKE:**

- step away from the windows, shelves, cabinets and heavy objects that may fall;
- place yourself under a table, doorframes or in a room corner;
- stay in the building until the quake ends.

#### **APÓS o SISMO:**

- não fume, não acenda fósforos nem isqueiros, não ligue nem desligue interruptores;
- em caso de réplicas, proteja-se da mesma forma que durante o sismo;
- verifique se existem vítimas perto de si, preste o auxílio que puder e souber.

#### **AFTER the EARTHQUAKE:**

- do not smoke, light matches or cigarette lighters, do not switch on or off the power switches;
- in case of further quakes, protect yourself as during the earthquake;
- check if there are any victims near you and provide assistance if you can.

#### Em caso de **DERRAME** de produtos químicos:

- se possível, limite a fuga utilizando os meios de contenção disponíveis na zona.



#### In case of **CHEMICAL SPILLING**:

- if possible, limit/stop the leak using the available containment material near your area.

#### Em caso de **INUNDAÇÃO**:

- se possível, efetue o corte de água;
- se possível, efetue o corte de energia na zona.



#### In case of **FLOODING**:

- if possible, turn off the water supply;
- if possible, turn off the electricity in the area.

#### Em caso de **FUGA DE GÁS**:

- se possível, feche a válvula de corte de gás;
- se possível, areje o local, abrindo portas e janelas;
- não fume, não acenda fósforos nem isqueiros, não ligue nem desligue interruptores.



#### In case of **GAS LEAKAGE**:

- if possible, close the gas valve;
- if possible, ensure adequate ventilation, by opening doors and windows;
- do not smoke, light matches or cigarette lighters. Do not switch on or off the power switches.

#### Na presença de uma vítima de **EMERGÊNCIA MÉDICA** (acidente ou doença súbita):

- primeiro, ligue ext. 20000 (ou 217 500 600);
- indique APENAS que se trata de uma emergência médica, se a vítima fala ou não e informe o local exato;
- se necessário, ligue diretamente para o 112 e responda a todas as questões.



#### In case of **MEDICAL EMERGENCY**:

- call the ext. 20000 (or +351 217 500 600);
- JUST inform that there is a medical emergency, if the victim speaks or not, and indicate the exact location;
- if necessary, call directly to the european emergency number 112 and answer all questions asked.

#### Em caso de **EVACUAÇÃO**:

- logo que toque o alarme, deve dar início à evacuação do edifício;
- feche as portas do local onde se encontra, após ter verificado que está sem ninguém;
- siga as instruções de evacuação e oriente-se pelos sinais de emergência afixados ao longo dos caminhos de evacuação;
- nunca utilize os elevadores;
- nunca volte atrás;
- procure formar uma fila indiana com os outros ocupantes, sem corridas, mas em passo apressado, até ao ponto de reunião;
- permaneça no ponto de reunião até outras indicações.



#### In case of **EVACUATION**:

- immediately after the alarm sound, evacuate the building;
- close the doors of the place you're at, after checking and confirming that there is no one inside;
- follow the evacuation instructions and guide yourself through the emergency signs, using evacuation routes;
- do never use the lifts/elevators;
- do never go back;
- try to form a single line with the other people. Do not run but keep walking fast to the meeting point;
- stay in the meeting point and wait for instructions.

ANEXO XII



 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>	
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>	<i>Data: jul - 23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>	<i>Página 16 de 17</i>

## LICENCIAMENTO DO PROGRAMA DE DAE DE CIÊNCIAS



Programa Nacional de Desfibrilhação Automática Externa

### CERTIFICADO

(Decretos-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 **Dr. André Barbedo de Azevedo Tavares**, titular da cédula profissional n.º **47656** emitida pela Ordem dos Médicos.

Lisboa, 12 de dezembro de 2018

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



(Dr. Luis Meira)

De acordo com os artigos 24.º e 25.º do Decreto Lei 188/2009, o INEM, I. P., fiscaliza a atividade no âmbito da DAE desenvolvida pelas entidades licenciadas, podendo realizar-se através de vistorias aos locais, de peritagens aos equipamentos, bem como da solicitação de quaisquer documentos e informações relevantes. A realização de ações de fiscalização não carece de notificação prévia à entidade fiscalizada.

As entidades licenciadas, são obrigadas a colaborar com o INEM, I. P., nas ações de fiscalização. Constitui contraordenação punível com coima de € 500 a € 3740 ou de € 5000 a € 44 500, consoante se trate de pessoa singular ou coletiva, a instalação e utilização sem licença de desfibriladores automáticos externos, a falta de envio dos documentos e registos referidos e a recusa de colaboração com ações de fiscalização ou prática de atos que ilegítimamente impeçam ou dificultem a sua realização.

Certificado n.º 309/2018 – 2ª via  
Certificado válido enquanto se verificarem as  
condições constantes do dossier de licenciamento.  
Processo de Licenciamento Gratuito  
Mod.INEM 069/4



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



### ANEXO XIII

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---

 <b>Ciências ULisboa</b>	<b>PLANO DE SEGURANÇA INTERNO - PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO</b>		
	<b>PLANO DE ATUAÇÃO</b>		<i>Data: jul - 23</i>
	<b>PLANO ESPECÍFICO DE PRIMEIROS SOCORROS COM DAE</b>		<i>Página 17 de 17</i>

## DESCRIÇÃO DA EMERGÊNCIA

DESCRIÇÃO DA EMERGÊNCIA X-XXXX	
<b>Data, hora e local</b>	
<b>Intervenientes</b>	
<b>Emergência</b>	
<b>Observações</b>	

## ANEXO XIV

Elaborado por:	Gabinete de Segurança, Saúde e Sustentabilidade	Aprovado por:		Versão:	4	Revisão:	0
----------------	---	---------------	--	---------	---	----------	---