**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES**

Departamento de Educação Física

FICHA DE TRABALHO – 10º ANO

Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Nº\_\_\_\_\_\_\_\_Turma \_\_\_\_\_\_\_

1. Uma vítima deitada numa cama, em paragem cardiorrespiratória, deve...

(A) … ser deslocada na sua cama para um espaço seguro que permita a realização das manobras de SBV.

(B) … permanecer deitada na cama onde se encontra para ser submetida, de imediato, a manobras de SBV.

(C) … ser colocada de costas, em posição lateral de segurança.

(D) … ser removida para uma superfície plana e dura para se poder iniciar as manobras de SBV.

1. A permeabilização da vítima consiste em...

(A) … inclinar a cabeça para trás e elevar o queixo.

(B) … aplicar duas ventilações seguidas, cada uma das quais demorando cerca de 1 segundo.

(C) … ser colocada de costas, em posição lateral de segurança.

(D) … ser removida para uma superfície plana e dura para se poder iniciar as manobras de SBV.

1. Numa paragem cardiorrespiratória, o alerta para o 112 deve ser dado…

(A) … imediatamente após o reconhecimento do estado da vítima.

(B) … após 30 compressões torácicas e 2 ventilações.

(C) … antes da aplicação do VOS, caso a vítima esteja inconsciente.

(D) … após a colocação da vítima em posição lateral de segurança.

1. Numa vítima em paragem cardiorrespiratória, pretende-se que as compressões torácicas...

(A) … transmitam ao coração movimentos mecânicos capazes de ativar o ciclo cardíaco.

(B) … preservem os batimentos cardíacos e forneçam energia ao coração.

(C) … garantam a circulação do sangue, promovam a hematose pulmonar e evitem a morte das células, principalmente do cérebro e do coração.

(D) … garantam o fornecimento de oxigénio aos pulmões de modo que seja normalizada a hematose pulmonar.

1. As compressões torácicas devem ser realizadas...

(A) … sobre as costelas localizadas do lado direito do tórax da vítima, para uma maior proximidade do coração.

(B) … sobre as costelas localizadas do lado esquerdo do tórax da vítima, para uma maior proximidade do coração.

(C) … abaixo do esterno, no centro do abdómen da vítima.

(D) … sobre o esterno, no centro do tórax da vítima.

1. Uma compressão torácica deve…

(A) … fazer baixar o tórax cerca de 2 cm de modo a pressionar eficazmente o coração.

(B) … fazer baixar o tórax cerca de 5 cm de modo a pressionar eficazmente o coração.

(C) … fazer baixar o tórax cerca de 7 cm de modo a pressionar eficazmente o coração.

(D) … fazer baixar o tórax o mais possível de modo a garantir o total esvaziamento dos ventrículos.

1. As manobras de reanimação cardiorrespiratória podem ser interrompidas quando...

(A) … o alerta ao sistema de emergência médica, 112, tiver sido realizado pelo reanimador.

(B) … o reanimador tiver executado 1 minuto de suporte básico de vida, com ciclos de 2 compressões e 30 ventilações.

(C) … a vítima recuperar os ciclos cardíaco e respiratório.

(D) … estiverem concluídos cinco ciclos de 30 compressões torácicas e 2 ventilações.

1. Quando a vítima recupera os sinais cardiorrespiratórios, deve-se...

(A) … ativar o sistema de emergência médica ligando para o 112.

(B) … elevar os membros inferiores da vítima para ajudar a manter a circulação sanguínea.

(C) … permeabilizar a via aérea da vítima e aplicar 2 ventilações de modo a reforçar a entrada de oxigénio nos pulmões.

(D) … colocar a vítima em posição lateral de segurança (PLS) e vigiar o seu estado de saúde.

1. A posição lateral de segurança (PLS) deve ser executada...

(A) … numa vítima inconsciente com paragem cardiorrespiratória.

(B) … para garantir a permeabilidade da via aérea e a drenagem de fluidos da cavidade oral.

(C) … para aumentar as hipóteses de recuperação de uma vítima com traumatismos na coluna vertebral.

(D) … para facilitar a aplicação de compressões torácicas e de ventilações em ciclos consecutivos 30:2.