



American
Heart
Association.

#CPRwithHeart

Mês da RCP

Kit de ferramentas de RCP do mês da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

1–31 de outubro

Este documento contém recursos disponíveis que podem ser usados para atividades planejadas ao longo do mês de RCP.

| | |
|--|----|
| Principais mensagens. | 2 |
| Materiais impressos — editáveis. | 3 |
| Folheto de PCR versus ataque cardíaco | 7 |
| Guia de RCP somente com as mãos versus RCP com ventilação | 8 |
| Envoltórios de garrafas de água — Cada segundo conta. | 9 |
| Folha adesiva do mês da RCP. | 10 |
| Folheto de RCP somente com as mãos em 2 etapas | 11 |
| Cartão de RCP somente com as mãos em 2 etapas | 12 |
| Folha de dados de RCP somente com as mãos | 13 |
| Playlist de RCP. | 14 |
| Principais mensagens. | 15 |



American
Heart
Association.

Mês da RCP

Outubro é o mês da RCP na América Latina, Caribe, Espanha e Portugal. No mundo todo, a PCR causa mais mortes do que câncer colorretal, câncer de mama, câncer de próstata, gripe, pneumonia, acidentes automobilísticos, HIV, armas de fogo e incêndios domésticos combinados. Cerca de 90 por cento das pessoas que apresentam uma PCR fora do hospital morrem. Se você for chamado para realizar RCP em uma emergência, provavelmente tentará salvar a vida de alguém que você conhece ou ama.

Principais mensagens

- Aprender a realizar RCP ajuda a salvar vidas.
- A RCP, especialmente se for aplicada imediatamente, poderia duplicar ou triplicar a chance de sobrevivência de alguém em PCR.
- Cerca de 70% (ou praticamente 3 em cada 4) das PCR que ocorrem fora de um hospital ocorrem em casa.
- As mulheres têm menor probabilidade de receber RCP, em parte devido ao medo que as pessoas têm das acusações de toques inapropriados, assédio sexual ou de causar lesões na pessoa.
- A RCP somente com as mãos é uma técnica recomendada pela American Heart Association para aumentar a probabilidade de que as pessoas realizem RCP em caso de emergência.
- As duas etapas da RCP somente com as mãos são: ligar para o serviço médico de emergência e comprimir com força e rapidez o centro do tórax. Use uma música familiar para ajudá-lo a manter o ritmo de 100–120 batidas por minuto.
- Por meio da preparação das pessoas com o treinamento de RCP somente com as mãos, elas entendem como esta técnica é simples e adquirem um certo nível de conforto que as ajuda a superar as preocupações que levam à hesitação na hora de agir em caso de emergência.
- Se você for chamado para realizar RCP, provavelmente estará salvando a vida de alguém que você ama.

Mãos à obra

- Aceite o desafio de RCP.
- Quando cada segundo é muito importante, a RCP pode fazer a diferença na sobrevivência de seus amigos e familiares. Contudo, não é todo mundo que sabe como realizar RCP. Desafiemos todos os lares ou famílias a terem no mínimo uma pessoa que saiba realizar RCP somente com as mãos. Você pode assistir a um [vídeo educativo sobre RCP somente com as mãos](#) de 90 segundos e compartilhá-lo. Melhor ainda, assista-o com seus amigos e familiares, assim todos aprenderão juntos.

RCP

SOMENTE COM AS MÃOS



DUAS ETAPAS

PARA SALVAR UMA VIDA



Ligue para
o serviço médico de
emergência local.



Faça compressões
com força e rapidez
no centro do tórax
até a chegada
do socorro.

#CPRwithHeart

VENHA CONOSCO APRENDER RCP SOMENTE COM AS MÃOS

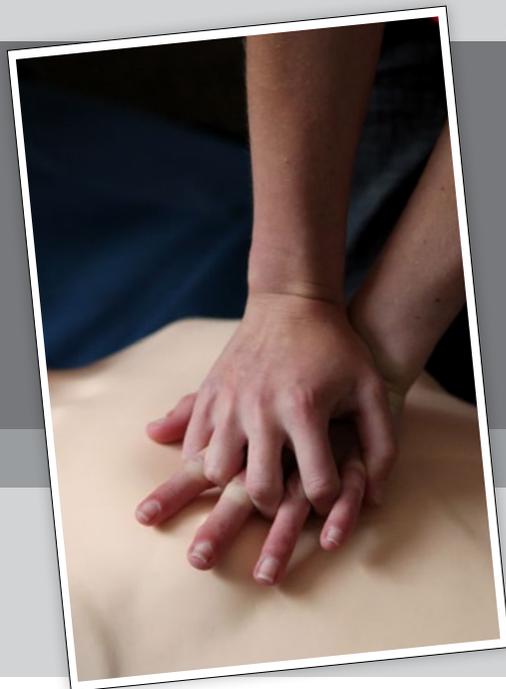
Assista ao vídeo de 60 segundos sobre RCP somente com as mãos!

Para saber mais, acesse o site: international.heart.org/hands-only-cpr



American
Heart
Association.

VENHA CONOSCO APRENDER



#CPRwithHeart

Segundos contam em uma PCR. O início rápido da aplicação de RCP realizada por alguém próximo da pessoa em PCR pode duplicar ou triplicar a chance de sobrevivência. Venha conosco aprender a salvar uma vida com o curso de RCP e primeiros socorros da American Heart Association.

Para saber mais, acesse o site: international.heart.org/hands-only-cpr



American
Heart
Association.

VENHA CONOSCO APRENDER **RCP** SOMENTE COM AS MÃOS



#CPRwithHeart

Segundos contam em uma PCR. O início rápido da aplicação de RCP realizada por alguém próximo da pessoa em PCR pode duplicar ou triplicar a chance de sobrevivência. Venha conosco aprender a salvar uma vida com o curso de RCP e primeiros socorros da American Heart Association.

Para saber mais, acesse o site: international.heart.org/hands-only-cpr

Outubro é o mês da RCP na América Latina, Caribe, Espanha e Portugal



Segundos contam em uma PCR. Se você vir um adolescente ou adulto perder a consciência subitamente, a RCP imediata de realizada por alguém no local pode dobrar ou até triplicar sua chance de sobrevivência. Você saberia o que fazer se visse alguém perder a consciência subitamente?

Não tenha medo. Toda ação que você fizer será benéfica.
Aprenda a salvar uma vida hoje.

OPÇÕES DE TREINAMENTO DISPONÍVEIS

Faça um curso do Salva-Corações ou da Family and Friends CPR*



Entre em contato com o centro de treinamento da American Heart Association para mais informações:

Participe de um evento de conscientização sobre RCP somente com as mãos



Junte-se a nós para um evento de conscientização de RCP somente com as mãos perto de você:

Para saber mais, acesse o site: international.heart.org/hands-only-cpr

PCR VERSUS ATAQUE CARDÍACO

Frequentemente as pessoas usam esses termos de modo intercambiável, mas eles não são a mesma coisa.

O QUE É UMA PCR?

PCR ocorre quando o coração falha e para de bater inesperadamente.

A PCR é desencadeada por um mau funcionamento elétrico no coração que causa batimentos cardíacos irregulares (arritmia). Com a interrupção da atividade de bombeamento, o coração não consegue bombear sangue para o cérebro, pulmões e outros órgãos.



PCR é um problema "ELÉTRICO".

O QUE ACONTECE?

Segundos depois, a pessoa se torna não responsiva, para de respirar ou apresenta apenas gasping. **A morte ocorre rapidamente quando a pessoa não recebe RCP imediata.**

O QUE FAZER?



A chance de alguém sobreviver a uma PCR pode ser duplicada

ou triplicada se a RCP for aplicada imediatamente. Primeiro ligue para o serviço médico de emergência local e inicie a RCP de imediato. Em seguida, havendo a disponibilidade de um Desfibrilador externo automático (DEA), use-o assim que for possível. Havendo duas pessoas disponíveis para ajudar, uma deve iniciar a RCP imediatamente enquanto a outra liga para o serviço médico de emergência local e encontra um DEA — há uma queda de 10% na sobrevivência a cada minuto, o que torna a RCP muito importante. A equipe do serviço médico de emergência também é treinada para reanimar alguém cujo coração parou.

PCR é uma DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE.

A PCR afeta milhares de pessoas anualmente, e cerca de 75% delas ocorre em casa.

Para obter mais informações sobre as aulas de treinamento de RCP da American Heart Association na sua região, visite heart.org/cpr.

Siga-nos:

[facebook.com/AHACPR](https://www.facebook.com/AHACPR) twitter.com/HeartCPR [#CPRwithHeart](https://www.instagram.com/HeartCPR)

O QUE É UM ATAQUE CARDÍACO?



Um ataque cardíaco é um problema "CIRCULATORIO".

Um **ATAQUE CARDÍACO** ocorre quando o fluxo sanguíneo para o músculo cardíaco é interrompido.

Uma artéria obstruída impede que o sangue rico em oxigênio chegue a uma parte do coração. Se a artéria obstruída não for reaberta rapidamente, a parte do coração normalmente nutrida por essa artéria começa a morrer.

O QUE ACONTECE?

Os sintomas de um ataque cardíaco podem ser imediatos e podem incluir desconforto intenso no peito ou em outras áreas da parte superior do corpo, falta de ar, suores frios e/ou náuseas/vômitos. Contudo, mais frequentemente os sintomas começam lentamente e persistem por horas, dias ou semanas antes de um ataque cardíaco. Ao contrário da PCR, em geral o coração não para de bater durante um ataque cardíaco.

Quanto mais tempo a pessoa ficar sem tratamento, maior a lesão.

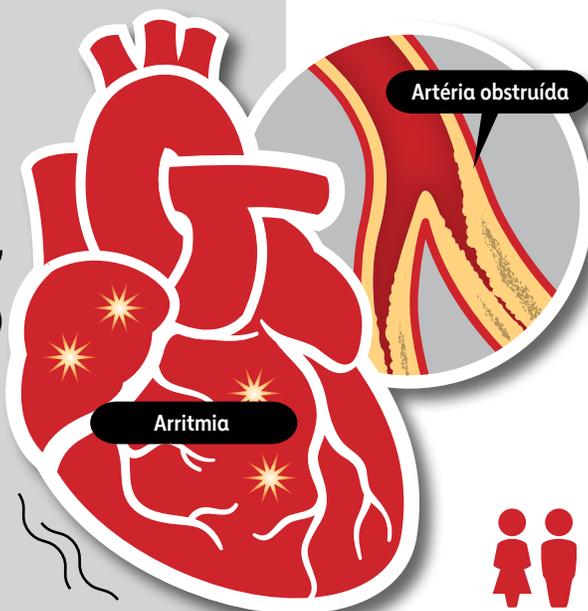


Os sintomas de um ataque cardíaco nas mulheres podem ser diferentes dos sintomas nos homens (falta de ar, náuseas/vômitos e dores nas costas ou na mandíbula).

O QUE FAZER?



Mesmo que você não tenha certeza de que é um ataque cardíaco, ligue para o serviço médico de emergência local. Cada minuto importa! É melhor ligar para o serviço médico de emergência local para chegar ao pronto-socorro imediatamente. A equipe dos serviços médicos de emergência (SME) pode começar o tratamento quando chegar. Pacientes com dor no peito que chegam de ambulância também costumam receber tratamento mais rápido no hospital.



QUAL A LIGAÇÃO?



A maioria dos ataques cardíacos não resulta em PCR. Mas quando uma PCR acontece, uma causa comum é um ataque cardíaco. Outras doenças também podem afetar o ritmo cardíaco e provocar uma PCR.



A ação rápida pode salvar vidas.



American Heart Association.



RCP SOMENTE COM AS MÃOS VERSUS RCP COM VENTILAÇÃO

RCP SOMENTE COM AS MÃOS



**LIGUE PARA O
SERVIÇO MÉDICO DE
EMERGÊNCIA LOCAL**



**FAÇA COMPRESSÕES
COM FORÇA E RAPIDEZ
NO CENTRO DO TÓRAX**

Campanha de conscientização pública para que mais pessoas ajam ao se depararem com uma PCR.
Ponto de partida para que mais pessoas aprendam RCP.

Não atenderá aos requisitos se você precisar de RCP para seu trabalho.

TREINAMENTO EM RCP



COMPRESSÕES + VENTILAÇÕES

Oferecido através de aulas on-line ou presenciais.
Fornece treinamento mais aprofundado com um instrutor, incluindo RCP com ventilação e desobstrução do engasgo.

Muitas vezes necessário para pessoas que precisam de treinamento em RCP no trabalho.

COMO FUNCIONA?

Compressões torácicas são boas nos primeiros minutos de PCR de uma pessoa, empurrando o oxigênio restante pelo corpo para manter os órgãos vitais vivos. Ganha tempo até que alguém com mais habilidades possa ajudar.

A RCP com ventilação combina compressões torácicas e ventilação, fornecendo mais oxigênio para circular pelo corpo.

EM QUEM POSSO USAR?

Adultos e adolescentes.

Em qualquer pessoa que esteja em PCR, incluindo: adultos e adolescentes, bebês e crianças, gestantes e vítimas de afogamento, overdose de drogas, perda da consciência devido a problemas respiratórios ou PCR prolongada.

COMO EU APRENDO?

Vá para international.heart.org/hands-only-cpr para aprender as etapas da RCP somente com as mãos.

Vá para international.heart.org/resources e clique no botão Atlas para encontrar uma aula on-line ou próxima a você.



American
Heart
Association.

Para saber mais, acesse
[international.heart.org/
RCP-somente-com-as-
mãos](https://international.heart.org/RCP-somente-com-as-maos)
#CPRwithHeart



**Na PCR cada
segundo conta**



American
Heart
Association.

Para saber mais, acesse
[international.heart.org/
RCP-somente-com-as-
mãos](https://international.heart.org/RCP-somente-com-as-maos)
#CPRwithHeart



**Na PCR cada
segundo conta**



American
Heart
Association.

Para saber mais, acesse
[international.heart.org/
RCP-somente-com-as-
mãos](https://international.heart.org/RCP-somente-com-as-maos)
#CPRwithHeart



**Na PCR cada
segundo conta**



Aprenda as duas etapas fáceis:

1

Ligue para o serviço médico de emergência local



2

Compressões fortes e rápidas



Treinado em RCP

#CPR WITH HEART

Mês da RCP, de 1-31 de outubro

RCP somente com as mãos salva vidas



Sou treinado em RCP!



Na PCR cada segundo conta



Na PCR cada segundo conta

Duas etapas para salvar uma vida

1



Ligue para o serviço médico de emergência local

2



Compressões fortes e rápidas



SOU TREINADO EM RCP



#CPRWITHHEART

RCP somente com as mãos



DUAS ETAPAS PARA SALVAR UMA VIDA

1

Ligue para o
serviço médico de
emergência local



2

Faça compressões
com força e rapidez
no centro do tórax



#CPRwithHeart



American
Heart
Association.

Você está pronto?



Aprenda as duas etapas fáceis da RCP somente com as mãos:

1

Ligue para
o serviço médico
de emergência
local



2

Compressões
fortes e
rápidas



#CPRWITHHEART

international.heart.org/hands-only-cpr



♥ Por que aprender RCP somente com as mãos?

A PCR — um mau funcionamento elétrico no coração que causa batimentos cardíacos irregulares (arritmia) e interrompe o fluxo de sangue para o cérebro, pulmões e outros órgãos — é uma das principais causas de morte. Todos os anos, mais de 350.000 PCR extra-hospitalares avaliadas pelo serviço médico de emergência ocorrem nos Estados Unidos.

Quando uma pessoa tem uma PCR, sua sobrevivência depende de receber RCP imediatamente de alguém nas proximidades.

De acordo com a American Heart Association, cerca de 90% das pessoas que sofrem PCRs extra-hospitalares morrem. A RCP, especialmente se for aplicada imediatamente, pode duplicar ou triplicar a chance de sobrevivência de alguém em PCR.

♥ Seja a diferença para quem você ama

Se você for chamado para realizar RCP em uma emergência, provavelmente tentará salvar a vida de alguém que você ama: um(a) filho(a), cônjuge, pai, mãe ou amigo(a).



Mais de **70 por cento** das PCR extra-hospitalares ocorrem em residências.



Apenas cerca de 40% das pessoas que sofrem uma PCR extra-hospitalar recebem o socorro imediato de que precisam antes da chegada de ajuda profissional.

A RCP somente com as mãos demonstrou ser tão eficaz nos primeiros minutos quanto a RCP convencional para PCR em casa, no trabalho ou em público.

A RCP somente com as mãos tem apenas duas etapas fáceis, realizadas na seguinte ordem:



1 Ligue para o serviço médico de emergência local se vir um adolescente ou adulto sofrer um colapso súbito.



2 Faça compressões com força e rapidez no centro do tórax ao ritmo de uma música familiar que tenha de 100 a 120 batidas por minuto.

♥ Ligue para o serviço médico de emergência local

O atendente do outro lado da linha pode ajudá-lo enquanto providencia a ajuda necessária para a emergência.

♥ Música pode salvar vidas

Exemplos de músicas incluem "Stayin' Alive" dos Bee Gees, "Crazy in Love" de Beyoncé com Jay-Z, "Hips Don't Lie" de Shakira ou "Walk the Line" de Johnny Cash. As pessoas se sentem mais confiantes em realizar uma RCP somente com as mãos, e é mais provável que lembrem da frequência correta, quando treinadas ao ritmo de uma música familiar.

Ao realizar RCP, é preciso comprimir o tórax na frequência de 100 a 120 compressões por minuto, o que corresponde ao ritmo das músicas fornecidas acima como exemplo.

♥ Reserve 90 segundos para aprender a salvar uma vida

Assista ao vídeo de 90 segundos. Acesse heart.org/handsonlycpr para assistir ao vídeo educativo sobre RCP somente com as mãos e compartilhá-lo com as pessoas importantes em sua vida. A RCP somente com as mãos é uma introdução natural à RCP, e a AHA incentiva todos a aprender a RCP convencional como próximo passo. Você pode encontrar um curso de RCP perto de você em heart.org/CPR.

NOTA: a AHA ainda recomenda RCP com compressões e ventilação para bebês e crianças e pessoas que sofreram um afogamento, overdose de drogas ou pessoas que desmaiam devido a problemas respiratórios.





American
Heart
Association.

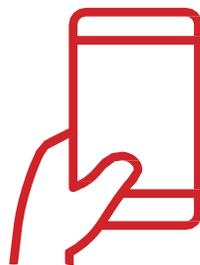
Playlist de RCP

As músicas nesta lista têm entre 100–120 batidas por minuto, a mesma frequência que deve utilizar ao executar compressões durante a administração de RCP.

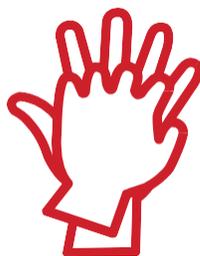
Stayin' Alive — Bee Gees;
Adventure of a Lifetime — Coldplay;
Can't Stop the Feeling — Justin Timberlak;
One Dance — Drake, Wizkid, Kyla;
Call Me Maybe — Carly Rae Jepsen;
Just Dance — Lady Gaga, Colby O'Donis;
Poker Face — Lady Gaga;
Uptown Funk — Mark Ronson, Bruno Mars;
Wannabe — Spice Girls;
All Star — Smash Mouth;
Best Day of My Life — American Authors;
Brand New Day — Sting;
Billie Jean — Michael Jackson;
Just a Girl — No Doubt;
Bye Bye Bye — *NSYNC;
More Than A Feeling — Boston;
Eye of the Tiger — Survivor;
Grenade — Bruno Mars;
This Is How We Do It — Montell Jordan, Wino;
Ring of Fire — Johnny Cash;
Rolling in the Deep — Adele;
Take a Chance on Me — ABBA;
Ice Ice Baby — Vanilla Ice;
Jump — Kris Kross;
Rhythm Nation — Janet Jackson;
Whenever, Wherever — Shakira;
Getting' Jiggy Wit It — Will Smith;
Get Outta My Dreams, Get Into My Car — Billy Ocean;
I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me) — Whitney Houston.

RCP SOMENTE COM AS MÃOS

2 ETAPAS PARA SALVAR UMA VIDA



Ligue para o serviço médico de emergência local se vir um adolescente ou adulto desmaiar de repente.



Faça compressões com força e rapidez no centro do tórax ao ritmo de uma música familiar que tenha de 100 a 120 batidas por minuto.

A playlist espanhola de RCP pode ser encontrada no [Spotify](#).



Perguntas frequentes sobre RCP somente com as mãos

P: Em que se baseia a abordagem RCP somente com as mãos?

R: A American Heart Association trabalha com alguns dos principais profissionais médicos e cientistas do mundo que pesquisam sobre a técnica RCP. Sua revisão contínua dos estudos de pesquisa publicados sobre RCP resultou no seguinte aconselhamento científico da American Heart Association, publicado em abril de 2008 na revista médica *Circulation*: "[Hands-Only \(Compression- Only\) Cardiopulmonary Resuscitation: A Call to Action for Bystander Response to Adults Who Experience Out-of-Hospital Sudden Cardiac Arrest.](#)"

P: Quem deve receber a técnica RCP somente com as mãos?

R: O uso da técnica RCP somente com as mãos é recomendado para adolescentes ou adultos que sofram um colapso súbito.

P: Existem outras situações nas quais deve ser usada a técnica de RCP convencional com ventilações?

R: Sim. Existem muitas emergências médicas que fazem com que a pessoa fique inconsciente e pare de respirar normalmente. Nesses casos de emergência, a técnica RCP convencional que inclui respiração boca a boca pode ser mais benéfica do que a técnica RCP somente com as mãos. A American Heart Association recomenda a técnica RCP com uma combinação de ventilações e compressões para:

- Todos os bebês (até 1 ano de idade)
- Crianças (até a puberdade)
- Qualquer pessoa que estiver inconsciente e não estiver respirando normalmente
- Qualquer pessoa que tenha sofrido um afogamento, overdose de drogas, colapso em virtude de problemas respiratórios ou PCR prolongada

P: Por que os adolescentes e adultos que sofrem um colapso súbito não precisam de respiração boca a boca nos primeiros minutos após a PCR?

R: Quando um adolescente ou adulto sofre um colapso súbito devido a PCR, eles geralmente possuem níveis suficientes de oxigênio para manter a saúde dos órgãos vitais durante os primeiros minutos. A realização de compressões torácicas suficientemente fortes e rápidas ajuda a bombear sangue para o coração e o cérebro. Estudos demonstram que a técnica RCP somente com as mãos é tão eficaz quanto a técnica RCP convencional com ventilações quando realizada nos primeiros minutos de uma PCR.



**American
Heart
Association.**

A AHA recomenda que as pessoas que saibam realizar a técnica RCP convencional adotem esse procedimento, mas a técnica RCP somente com as mãos é um método alternativo eficaz se o socorrista não souber ou não quiser realizar ventilações (por não dispor de dispositivos de barreira de proteção ou por não conhecer a técnica). A AHA ainda recomenda a técnica RCP com compressões e ventilações para bebês, crianças, pessoas que tenham sofrido um afogamento ou overdose de drogas, ou pessoas que sofram um colapso devido a problemas respiratórios.

P: Na técnica RCP somente com as mãos, por que não é necessário verificar o pulso carotídeo da pessoa antes de começar a aplicar as compressões?

R: O objetivo das instruções RCP somente com as mãos é oferecer a socorristas leigos as ferramentas básicas necessárias para salvar uma vida. O reconhecimento da PCR pode ser feito por meio de duas etapas simples quando alguém testemunhar o colapso de uma pessoa. Os novos [vídeos sobre RCP somente com as mãos](#) da AHA demonstram a técnica RCP somente com as mãos e como usar devidamente um DEA (desfibrilador externo automático), se disponível. Esses vídeos oferecem conhecimentos sobre o que fazer, independentemente da experiência do socorrista com emergências relacionadas a cuidados de saúde. Nesses vídeos, a oportunidade de aprendizagem é para que o aluno saiba reconhecer que alguém sofreu um colapso e está em PCR e, em seguida, realize as duas etapas para salvar uma vida que podem ser feitas imediatamente.

Essas etapas incluem acionar o sistema médico de emergência e realizar compressões torácicas imediatas, além do uso de um desfibrilador externo automático, se disponível. [De acordo com nossas diretrizes científicas](#), a verificação do pulso frequentemente é imprecisa e atrasa o início das compressões torácicas vitais por parte de populações leigas. Portanto, não é recomendado que pessoas que não sejam profissionais de saúde percam tempo com a verificação do pulso.

Os profissionais de saúde também podem demorar muito para verificar o pulso. O socorrista leigo não deve verificar o pulso e deve presumir a ocorrência de PCR se um adulto sofrer um colapso súbito ou se uma pessoa que não responde não estiver respirando normalmente.

P: Na técnica RCP somente com as mãos, por que não é necessário verificar a respiração antes de começar a aplicar as compressões?

R: Use a RCP somente com as mãos quando presenciar o colapso de alguém, de modo que possa aplicar imediatamente as compressões torácicas que salvam vidas. Se você testemunhar um colapso súbito, provavelmente a causa é PCR e é necessário realizar compressões imediatamente.



P: Agora que já conheço a técnica RCP somente com as mãos, ainda preciso aprender a técnica RCP com ventilações?

R: A habilidade de RCP pode ser melhorada com a prática. A American Heart Association continua a recomendar que você faça um curso de RCP para praticar e aprender as habilidades de RCP, incluindo a realização de compressões torácicas de alta qualidade. Pessoas que fizeram um treinamento de RCP têm mais probabilidade de realizar compressões torácicas de alta qualidade e são mais confiantes sobre suas habilidades do que pessoas que não fizeram um treinamento (ou que não receberam um treinamento nos últimos cinco anos).

Até mesmo um programa curto de treinamento de RCP que você pode fazer em casa ou no local de trabalho, como o programa de 20 minutos CPR Anytime®, permite o treinamento de habilidades e práticas que preparam você para realizar compressões torácicas de alta qualidade.

O curso de RCP Family & Friends® com facilitador ou o curso de treinamento de RCP com DEA do Salva-Corações com um instrutor da AHA também podem ensinar um conjunto completo de habilidades necessárias para salvar uma vida. Para encontrar um curso perto de você, acesse a plataforma [Atlas](#).

Existem muitas emergências médicas que fazem com que a pessoa fique inconsciente e pare de respirar normalmente. Nesses casos de emergência, a técnica de RCP que inclui respiração boca a boca pode ser mais benéfica do que a técnica RCP somente com as mãos. Alguns exemplos incluem: bebês e crianças que não respondem, qualquer pessoa encontrada inconsciente e sem respirar normalmente e pessoas que tenham sofrido um afogamento, overdose de drogas ou colapso devido a problemas respiratórios.

P: A técnica RCP somente com as mãos é tão eficaz quanto a RCP com ventilações?

R: Qualquer tentativa de aplicar uma técnica RCP é melhor do que nada. Já foi comprovado que a técnica RCP somente com as mãos realizada por uma pessoa presente no local do colapso súbito é tão eficaz quanto a técnica RCP com respirações boca a boca nos primeiros minutos de uma PCR súbita extra-hospitalar. Contudo, a técnica RCP com ventilações pode ser melhor do que a RCP somente com as mãos para determinadas pessoas, como bebês e crianças, adolescentes ou adultos encontrados em PCR (cujo colapso não foi presenciado) ou pessoas que tenham sofrido um afogamento, overdose de drogas ou colapso devido a problemas respiratórios.



**American
Heart
Association.**

P: A American Heart Association mudou a recomendação para os profissionais de saúde?

R: Não. A recomendação atual da American Heart Association para os profissionais de saúde não sofreu alterações.

P: Se eu recebi treinamento em técnicas de RCP com ventilações e presenciar o colapso súbito de um adulto, o que devo fazer?

R: Ligue para o número do serviço de emergência e inicie a técnica RCP.

Se você recebeu treinamento em RCP que inclui ventilações e compressões torácicas de alta qualidade com interrupções mínimas, realize a técnica RCP convencional que você aprendeu (RCP com uma relação de 30 compressões para 2 ventilações) ou a técnica RCP somente com as mãos. Continue a RCP até a chegada de um DEA que esteja pronto para uso ou até que o serviço médico de emergência ou um profissional da saúde assuma os cuidados com a pessoa.

Se você não recebeu treinamento em RCP que inclui ventilações e compressões torácicas de alta qualidade com interrupções mínimas, realize a técnica RCP somente com as mãos. Continue a RCP somente com as mãos até a chegada de um DEA que esteja pronto para uso ou até que o serviço médico de emergência ou um profissional da saúde assuma os cuidados com a pessoa.

P: É necessário que eu faça um curso de treinamento para aprender como realizar a RCP somente com as mãos?

R: A habilidade de RCP pode ser aprimorada com a prática. Contudo, a aprendizagem da técnica RCP somente com as mãos é fácil e depende de apenas duas etapas: ligar para o número do serviço de emergência e comprimir o tórax com força e rapidez. Para obter mais informações sobre a técnica RCP somente com as mãos, incluindo vídeos de treinamento e recursos, acesse international.heart.org/hands-only-cpr/.

P: O que devo fazer se encontrar um adolescente ou adulto que tenha sofrido um colapso sem que ninguém visse?

R: Ligue para o número do serviço de emergência e inicie a técnica RCP. Se você aprendeu a técnica RCP com respiração boca a boca, ligue para o número do serviço de emergência e realize a RCP tal como você aprendeu. Se você conhece apenas a técnica RCP somente com as mãos, ligue para o número do serviço de emergência e realize a RCP somente com as mãos até a chegada de um DEA que esteja pronto para uso ou até que os profissionais de cuidados avançados assumam os cuidados da pessoa.



**American
Heart
Association.**

P: Quando eu ligar para o número do serviço de emergência, o que eles vão me perguntar ou dizer?

R: Os serviços médicos de emergência variam muito ao redor do mundo. Contudo, o atendente (operador) pode perguntar sobre a emergência. Pode fazer perguntas sobre a pessoa, se ela está consciente e respirando normalmente. O atendente pode perguntar se você conhece a técnica RCP e dar instruções sobre como socorrer a pessoa até que alguém com treinamento mais avançado chegue e assuma o socorro. Também pode perguntar informações como a sua localização. É importante fornecer informações específicas, principalmente se você ligar de um celular que não está associado a um local ou endereço fixo. Lembre-se de que responder às perguntas do atendente não retardará a chegada do socorro. Você deve permanecer na linha até que o atendente lhe diga que pode desligar.

P: Se eu estiver usando um DEA que solicite RCP com ventilações, devo realizar apenas compressões torácicas?

R: Siga as instruções fornecidas pelo DEA e minimize qualquer interrupção às compressões torácicas. Se você souber como realizar compressões torácicas e ventilações, proceda dessa forma. Caso contrário, realize a técnica RCP somente com as mãos.

Lembre-se: uma pessoa com PCR deve receber compressões torácicas de alta qualidade. Você deve comprimir com força e rapidez o centro do tórax com interrupções mínimas.

P: O que devo fazer se começar a ficar cansado(a) de realizar compressões torácicas antes da chegada da assistência médica?

R: Para realizar as compressões torácicas corretamente é necessário muito esforço. Quanto mais cansado(a) você estiver, menos eficazes serão as compressões. Se outra pessoa souber como realizar a técnica RCP, é aconselhável revezar-se. Revezem-se a cada 2 minutos, aproximadamente, ou menos, se você ficar cansado(a). Revezem-se rapidamente para reduzir ao mínimo possível as pausas nas compressões. Se você estiver sozinho(a), faça o melhor que puder para continuar a realizar a RCP. Outra recomendação que fazemos é a seguinte: se o socorrista puder orientar outra pessoa sobre como realizar a técnica RCP, isso pode permitir que vários socorristas façam a RCP somente com as mãos até a chegada da assistência médica.



P: Enquanto estou aplicando a técnica RCP somente com as mãos, como posso saber se o pulso da pessoa retornou ou se ela começa a respirar?

R: Quando a pessoa começar a respirar ou tiver pulso, é provável que ela dê algum nível de resposta, como gemer, abrir os olhos ou mover o corpo.

P: Quando devo parar de realizar a técnica RCP somente com as mãos?

R: Continue comprimindo com força e rapidez o centro do tórax até a chegada da assistência médica. Se a pessoa falar, se mexer ou respirar normalmente enquanto você realiza as compressões torácicas, é possível interromper a RCP somente com as mãos.

P: Nem todas as pessoas que sofrem um colapso súbito estão em PCR. A realização da técnica RCP pode provocar danos à saúde delas?

R: É provável que adolescentes ou adultos que sofrem um colapso súbito tenham sofrido uma PCR, e a sua chance de sobrevivência é zero a menos que alguém tome providências imediatamente. Você deve ligar para o número do serviço de emergência e comprimir com força e rapidez o centro do tórax com interrupções mínimas. Se a PCR for a causa da emergência cardíaca, a técnica RCP somente com as mãos é um modo fácil e eficaz de potencialmente duplicar ou triplicar a chance de sobrevivência da pessoa. Se um adolescente ou adulto sofrer um colapso por outras razões não relacionadas a PCR súbita, a técnica RCP somente com as mãos ainda pode ajudar, fazendo com que a pessoa responda (comece a se mexer, respire normalmente ou fale). Se isso ocorrer, você pode parar de realizar a RCP somente com as mãos. Caso contrário, as compressões torácicas devem continuar até a chegada do serviço médico de emergência.

P: É possível quebrar as costelas da pessoa ao aplicar a técnica RCP?

R: Sim. No entanto, a chance de potenciais lesões é mínima em comparação com a oportunidade de salvar uma vida ao realizar as compressões torácicas. Em 2004, uma revisão da literatura científica demonstrou que a técnica de RCP convencional pode provocar fraturas nas costelas e/ou no esterno em pelo menos um terço dos casos.¹ Em um estudo relacionado sobre pessoas que sofreram tais lesões devido a técnicas de RCP, as fraturas não provocaram nenhum tipo de hemorragia interna grave nem a morte.²



A chance de sobreviver a uma PCR extra-hospitalar é zero caso a pessoa não receba imediatamente compressões torácicas de alta qualidade com interrupções mínimas seguidas por tratamento adicional em uma questão de minutos (choque de desfibrilação e/ou cuidados mais avançados por parte da equipe do serviço médico de emergência).

P: Existem riscos envolvidos na realização da RCP sem ter treinamento específico?

R: Em média, qualquer tentativa de realizar a RCP é melhor do que nenhuma tentativa de oferecer assistência.

P: Por que a American Heart Association decidiu recomendar a técnica RCP somente com as mãos para adolescentes e adultos que sofrem colapso súbito?

R: A American Heart Association publica diretrizes atualizadas para RCP e Atendimento Cardiovascular de Emergência. Essas diretrizes refletem uma revisão aprofundada da ciência atual produzida por especialistas internacionais. Nas diretrizes de 2010, constatou-se que, em estudos sobre PCR extra-hospitalar, os adultos que recebiam RCP somente com as mãos por parte de uma pessoa presente no local do colapso súbito tinham mais probabilidade de sobreviver do que quem não recebia nenhum tipo de técnica RCP por outra pessoa presente no local.³

As diretrizes da AHA de 2015 para RCP e ACE confirmaram essa recomendação. Em outros estudos, as taxas de sobrevivência de adultos com PCR tratados por pessoas que não eram profissionais de saúde eram semelhantes no caso de uso da técnica RCP somente com as mãos ou da RCP com ventilações.⁴ Quando entrevistadas, as pessoas presentes no local do colapso súbito afirmaram que o pânico foi o maior obstáculo à realização da RCP. As duas etapas da RCP somente com as mãos podem ajudar a superar o pânico e a hesitação em agir.

¹ Lederer W, Mair D, Rabl W, Baubin M. Frequency of rib and sternum fractures associated with out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation is underestimated by conventional chest x-ray. *Resuscitation*. 2004;60:157–162.

² Hoke RS, Chamberlain D. Skeletal chest injuries secondary to cardiopulmonary resuscitation. *Resuscitation*. 2004;63:327–338.

³ Field J, Hazinski MF, Sayre M, et al. 2010 American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. *Circulation*. 2010;122:S640–S656.

⁴ Neumar R, Shuster M, Callaway C, et al. 2015 American Heart Association Guidelines Update for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. *Circulation*. 2015; 132:S315–S367.



**American
Heart
Association.**

P: A técnica RCP somente com as mãos foi publicada como aconselhamento científico em 2008. Qual é o procedimento adotado pela American Heart Association para divulgar declarações, diretrizes e aconselhamentos científicos?

R: Os pesquisadores e os médicos que atuam como especialistas voluntários para a American Heart Association monitoram continuamente e fazem a revisão da literatura científica relacionada ao diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares e AVC. Quando os especialistas convergem no sentido de que uma evidência publicada justifica a realização de uma recomendação nova ou uma mudança na recomendação, um grupo de especialistas é solicitado a redigir uma declaração, diretriz ou aconselhamento científico para a publicação em uma revista médica com revisão por pares.

P: A American Heart Association oferece produtos que ensinam a técnica RCP somente com as mãos?

R: Temos alguns cursos que ensinam a técnica RCP somente com as mãos e oferecem a oportunidade de praticar com um manequim. O Kit de treinamento Adult & Child CPR Anytime e o curso Family and Friends são dois produtos com base na comunidade que oferecem treinamento na técnica RCP somente com as mãos.

Além disso, a AHA fornece treinamento através dos cursos Salva-Corações, que oferecem opções de aprendizagem combinada e aulas presenciais ministradas por um instrutor para pessoas que precisem, ou não, de um certificado de conclusão do curso para fins de trabalho. Use a nossa ferramenta Encontre um curso de RCP para ter acesso a uma rede de centros de treinamento e instrutores autorizados da AHA que oferecem treinamentos em aulas presenciais e sessões de habilidades em locais apropriados. A ferramenta está disponível em atlas.heart.org.