

# 2021

IFRC Centro Referência Global Primeiros Socorros

« As tuas duas mãos podem salvar vidas »



Com orientações em relação  
à pandemia COVID-19

**[DIA MUNDIAL RE-  
START A HEART 2021]**

## Conteúdos

O porquê do Dia Mundial Restart A Heart (WRAH)? .....	2
Quais os objetivos e prioridades do Dia Mundial WRAH?.....	3
Ensinar SBV durante o período da pandemia e como o gerir? .....	4
Realizar SBV durante o período da pandemia e como o gerir? .....	5
Que actividades podem ser organizadas pelas Sociedades Nacionais?.....	6
O que são diretrizes de mídia?.....	7
Quais os links com Conselhos de Reanimação?.....	8
Quem pode contactar para mais informação? .....	8



Ecuadorian RC

## **O porquê do Dia Mundial Restart A Heart (WRAH)?**

“Todos os cidadãos do mundo podem salvar vidas”. Com estas palavras, o Comitê Internacional de Reanimação (ILCOR) lançou em 2018 a primeira iniciativa global sobre paragem cardíaca. Todos os dias **16 de Outubro** é dia Mundial Restart a heart - WRAH, pretende-se criar consciência de que todos podem aprender Suporte básico de Vida. Sete em cada dez paragens cardíacas acontecem em frente a leigos, contudo **menos de 20% desses leigos acabam por efetuar SBV<sup>1</sup>**. Além disso, a taxa de reanimação de leigos diferem significativamente através do mundo, variando entre 5% a 80%. Se as estatísticas pudessem ser aumentadas em cada país no mundo, centenas de milhares de vidas podiam ser salvas anualmente em paragens cardíacas súbitas fora de um hospital<sup>2</sup>.

A Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (IFRC) tem sido o líder mundial de formação de primeiros socorros há mais de 150 anos. Juntos, as Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (RC RC NSs) nos diferentes países formam todos os anos cerca de 20 milhões de pessoas em primeiros socorros por todo o mundo. SBV é ensinado por uma enorme maioria de

---

<sup>1</sup> French Society of Cardiology (Fédération Française de Cardiologie) : [https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/5157/document/arret-cardiaque-bons-gestes\\_ffc.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/5157/document/arret-cardiaque-bons-gestes_ffc.pdf)

<sup>2</sup> ILCOR : [https://www.ilcor.org/data/policiesandprocedures/WRAH\\_RESUS\\_201805.pdf](https://www.ilcor.org/data/policiesandprocedures/WRAH_RESUS_201805.pdf)

Sociedades Nacionais. O IFRC, através do Centro Referência Global Primeiros Socorros (GFARC), promove educação qualitativa de primeiros socorros baseada em evidências e práticas científicas. Portanto esta colaboração com ILCOR num evento a grande escala.

Aproveitando o sucesso do **Dia Mundial dos Primeiros Socorros** (WFAD) realizado em muitos países e graças a uma colaboração efetiva com o ILCOR, GFARC apoia o Dia Mundial WRAH através de um conjunto de atividades e orientações partilhadas com as estruturas locais que partilham as atividades efetuadas.

Esta nota técnica tem como objetivo apresentar o evento e o conjunto de atividades do GFARC, bem como partilhar algumas dicas organizacionais para o Dia Mundial WRAH com base na experiência do WFAD.

## **Quais os objetivos e prioridades do Dia Mundial WRAH?**

Cada minuto que passa até à chegada dos serviços de emergência, significa menos 10% de hipótese de sobrevivência, exceto se um leigo iniciar SBV. Através do Dia Mundial WRAH, pretende-se atingir os seguintes objetivos:

- ⇒ **Promover a formação em SBV para um grande número de pessoas:**
  - Ensinar SBV, começando cedo, em termos de idade e continuando durante toda a vida.
  - Garantir aprendizagem ao longo da vida combinando:
    - a prática de compressões torácicas através de formação presencial usando manequins e desfibriladores automáticos externos (DAE) de treino, se disponíveis;
    - formação à distancia, através de diferentes formatos (e-learning, vídeos);
    - a formação ao longo da vida aumenta a confiança do formando, o que permite que quando necessário aja sem ter medo de fazer algo errado.
  
- ⇒ **Encorajar pessoas a aprender SBV e técnicas básicas de salvar vidas:**
  - Formações de curta duração de primeiros socorros básicos durante o Dia Mundial WRAH visam motivar pessoas para avançar para uma formação mais completa propostas pelas Sociedades Nacionais.
  
- ⇒ **Favorecer:**

- Envolvimento em formação SBV durante toda a vida no seu país, e mais especialmente para promover na escola (ver [Iniciativa Crianças Salvam Vidas](#))<sup>3</sup>.
- **Aumentar consciencialização em prevenção de paragem cardíaca no público em geral**
  - O IFRC GFARC é um parceiro chave a promover prevenção em paragem cardíaca nos governos e a levar mensagens por todo o mundo para que as pessoas estejam melhor informadas sobre o assunto e para agirem.

## **Ensinar SBV durante o período da pandemia e como o gerir?**

Esta 4ª edição do Dia Mundial WRAH deve obviamente, ter em conta a crise de saúde que o mundo enfrenta devido ao COVID-19.

Em relação à formação em SBV, o GFARC aconselha:

Se o manequim de formação SBV for partilhado por vários formandos, não é possível praticar as **ventilações**. O formado deve explicar a técnica, usar uma ajuda visual (poster, slide ou [video](#)) ou se possível, mostrar no seu próprio manequim. Apenas compressões torácicas e a desfibrilhação podem ser realizadas no manequim. Em todos os casos, o manequim deve ser desinfetado entre utilização de formandos.

Dois procedimentos devem ser apresentados, o procedimento normal para quando não existe epidemia e um segundo com restrições relacionadas com permeabilizar as vias aéreas e verificação da ventilação durante o período epidémico.

Com respeito à ventilação artificial, especialmente se não for praticada, o formador deve relembrar os formandos da sua importância e em especial com crianças.

Para todos os detalhes, ler o guia "[Resumindo formação em primeiros socorros](#)" disponibilizado pelo GFARC em 6 línguas.

---

<sup>3</sup> <https://www.erc.edu/projects/kids-save-lives>

## **Realizar SBV durante o período da pandemia e como o gerir?**

Quando ocorre uma paragem cardíaca num contexto infeccioso ou epidémico (Covid-19), devem ser utilizadas medidas preventivas para o socorrista e devem ser feitas alterações na gestão de vítimas.

Esta adaptação torna-se mais importante em:

- atos de avaliação que requerem proximidade com as vias aéreas da pessoa e que exponham a pessoas a risco de contaminação;
- ações de reanimação que possam causar a libertação de aerossóis.

O objetivo destas alterações é reduzir o risco de exposição ao vírus. As alterações são as seguintes:

- Reforçar os conceitos: « **ALERTA, SBV, DAE** ».

Quando perante uma vítima que não responde e não reage:

- use máscara;
- após deitar a pessoa de costas; não faça extensão da cabeça, nem abra a boca da vítima;
- não se debruce sobre a vítima, nem **Sinta** ou **Ouçá** a respiração da vítima;
- faça apenas o **V** do **VOS**, ou seja, observe se existem movimentos torácicos. O reconhecimento de uma paragem cardiorrespiratória é feito pela ausência de uma respiração eficaz, sem ser necessário aproximar-se da boca da vítima;
- na ausência de uma respiração normal, ou em caso de dúvidas ligue 112 e se possível recorra ao DAE;
- inicie imediatamente compressões torácicas;
- se disponível use DAE assim que possível, garanta a distância de segurança quando administrar o choque e siga as instruções;
- se possível coloque uma máscara na vítima ou cubra o nariz e a boca da vítima, com um pano, quando estiver a realizar SBV. Esta ação reduz o risco de contágio;
- não faça insuflações. Apenas em 2 cenários cabe ao socorrista tomar a decisão:
  - o socorrista e a vítima são coabitantes;

- a vítima é uma criança ou um bebé (as paragens cardiorrespiratórias em pediatria têm origem ventilatória, na maioria dos casos, sendo que as insuflações aumentam a probabilidade de sobrevivência.
- Mantenha as compressões até à chegada dos serviços de emergência.

## **Que actividades podem ser organizadas pelas Sociedades Nacionais?**

- ⇒ **Um conjunto de atividades específico do GFARC para o Dia Mundial WRAH está disponível online em Inglês. O conjunto de atividades foca-se no SBV e foi adaptado na situação corrente. As Sociedades Nacionais podem usá-lo para eventos públicos do Dia Mundial WRAH ou em campanhas online.**
- **Nota técnica do Dia Mundial Restart A Heart 2021\_PT**
- **Poster de SBV e Desfibrilhação durante período pandémico\_PT**
- Vídeo educacional em afogamento e SBV
- Bandas desenhadas em afogamento e SBV
- **Folha de trabalho: Realizando um alerta\_PT**
- Histórias de sobreviventes: chamada para um poster de testemunhos
- **Poster oficial do Dia Mundial WRAH\_PT**
- *Diário de Reanimação: World Restart a Heart 2020: Como conseguir manter viva uma campanha de consciencialização em salvar vidas durante uma pandemia*

**Slogan: “As tuas duas mãos podem salvar vidas!”**

O ILCOR, tal como o Conselho de Reanimação nacional e regional, partilha alguns materiais disponíveis Em Inglês e em outras línguas, organizados por país.

- ⇒ **Ações de sensibilização em primeiros socorros básicos**

Ações de curta duração em primeiros socorros básicos é uma atividade principal dos eventos do Dia Mundial WRAH. Encorajamos os formadores de primeiros socorros em formar o maior número de pessoas, usando diversos métodos (práticas com manequins, simulações de aprendizagem, casos de estudo, interpretação de situações). Se for relevante – dependendo das leis locais e dos materiais disponíveis – formação em desfibrilhação pode ser incluída.

Para mais detalhes , por favor consulte IFRC GFARC [Guidelines](#).

O GFARC continua à sua disposição, caso necessite de um conselho adicional ou se pretender partilhas as suas atividades do Dia Mundial WRAH. Todos os comentários, sugestões ou feedbacks destinados a melhorar são sempre apreciados.

## O que são diretrizes de mídia?



Em 2021, o foco é em sobreviventes! Utilizando a hashtag #CPRSavedMyLife, estamos a reunir histórias de sobreviventes que ainda estão connosco graças a SBV realizado por leigos que assistiram a uma situação e uma vez mais salientar a importância vital de SBV for a de um contexto hospitalar. Aprenda mais com as nossas atividades e remeta-nos as fotografias!

Ao iniciar SBV e ao utilizar um DAE antes dos serviços de emergência chegarem, podemos salvar cerca de mais de 200 000 vidas todos os anos. **Aprende o que podes fazer – aprende SBV!**

A campanha de comunicação global é principalmente gerida pelo ILCOR e propaganda ativamente pela Europa pelo European Resuscitation Council (ERC). IFRC e Sociedades Nacionais são mencionadas como parceiros do evento em páginas dedicadas.

Em relação a redes sociais, é recomendado usar **#WRAH** (*World Re-Start a Heart Day*) como referência. Sociedades Nacionais são convidados a contactar os media locais e nacionais (jornais, TV, redes, rádios) e mencionar a colaboração entre a sociedade de pesquisa científica (ILCOR) e a maior organização humanitária (IFRC, através do GFARC).

### Alguns links para recapitular:

⇒ **ILCOR website e facebook:**

<https://www.ilcor.org/world-restart-a-heart-2019/>

<https://www.facebook.com/ILCOResus/>

⇒ **Página internet do ERC com poster multi-línguas e facebook**

<https://www.erc.edu/about/restart>

<https://www.facebook.com/ERC.resus/>

<https://www.erc.edu/covid>

⇒ Iniciativa KIDS SAVE LIVES com o projeto e página de facebook em várias línguas (com vídeos pedagógicos)

<https://www.erc.edu/projects/kids-save-lives>

<https://www.facebook.com/KIDSAVELIVES/>

## **Quais os links com Conselhos de Reanimação?**

Na [página](#) do ILCOR pode encontrar uma lista dos Conselhos Regional de Reanimação (1 em cada continente). As Sociedades nacionais são convidadas a entrar em contacto com estas entidades ou o seu Conselho nacional de Reanimação para organizar atividades comuns e ter um maior impacto. Conselhos de Reanimação podem contactar também com os membros nacionais ou locais RC/RC de modo a inclui-los no seu evento.

Se um país não tiver um Conselho de Reanimação, as Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho podem organizar um evento para promover este tema.

O GFARC recolhe dados do Dia Mundial WRAH através de um questionário similar ao do Dia Mundial dos Primeiros Socorros enviado para as Sociedades Nacionais.

**A segurança é o mais importante: proteja-se, à sua equipa e voluntários, respeitando as medidas relacionadas com COVID-19**

## **Quem pode contactar para mais informação?**

**IFRC Global First Aid Reference Centre, French Red Cross**

21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France

**Tel.** +33 (0)1 44 43 14 46 | **Email** [first.aid@ifrc.org](mailto:first.aid@ifrc.org)

[Descubra mais no Facebook](#) | [Youtube](#) | [Linkedin](#) | [Website](#)