

2023

IFRC Centro de referência de primeiros socorros

RCP – Duas mãos podem salvar uma vida



**[DIA MUNDIAL RE-START A HEART
2023]**

Nota Técnica – com a colaboração do ILCOR

Índice

| | |
|--|---|
| Porquê celebrar o dia Restart A Heart (WRAH)?..... | 2 |
| Quais os objetivos e prioridades do WRAH?..... | 2 |
| RCP – Duas mãos podem salvar uma vida..... | 3 |
| Material disponível para as Sociedades Nacionais?..... | 4 |
| Como preparar o WRAH?..... | 4 |
| Que Links posso utilizar?..... | 8 |
| Quem posso contactar para mais informações? | 8 |



Sociedade Nacional da CV Servia – WRAH 2022

Porquê celebrar o dia Restart A Heart (WRAH)?

A iniciativa Europeia Restart a Heart foi criada em 2013 pelo Conselho Europeu de Reanimação (ERC) com o apoio do Parlamento Europeu. Em 2018, o Comité Internacional de Ligação para a Reanimação (ILCOR) lançou a primeira iniciativa global sobre a paragem cardíaca, ampliando o sucesso da iniciativa europeia. Todos os anos, por volta do dia 16 de outubro, acontece o evento World Restart a Heart (WRAH), com o objetivo de conscientizar sobre a importância do treino em reanimação cardiopulmonar (RCP) para todos.

É alarmante que em cada dez paragens cardíacas que ocorrem na presença de transeuntes, menos de 20% desses transeuntes prestam primeiros socorros. Além disso, as taxas de reanimação de espectadores leigos variam significativamente em todo o mundo, variando de 5% a 80%. Se estas estatísticas pudessem ser melhoradas em todos os países, centenas de milhares de vidas poderiam ser salvas todos os anos após paragens cardíacas súbitas fora do hospital.

Há mais de 150 anos, a Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (IFRC) tem sido a maior rede de formadores e prestadores de primeiros socorros. Todos os anos, as Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (RC RC NS) treinam mais de 23 milhões de pessoas em todo o mundo em primeiros socorros, sendo a RCP um componente-chave destes programas de formação. A IFRC, em parceria com o Centro Global de Referência em Primeiros Socorros (GFARC), visa promover uma educação em primeiros socorros de alta qualidade baseada em evidências científicas e nas melhores práticas. Esta colaboração com o ILCOR para o evento WRAH permite uma iniciativa em grande escala para avançar ainda mais nestes objetivos. Além disso, o Conselho Europeu de Reanimação apoia o WRAH, contribuindo para a preservação da vida humana, fornecendo cursos de reanimação, eventos, orientações e coordenando a Rede Europeia.

Com base nas conquistas do Dia Mundial dos Primeiros Socorros (WRAH) celebrado em vários países, o GFARC trabalha em estreita colaboração com o ILCOR para apoiar o dia WRAH através de um kit de ferramentas partilhado com RC RC NS. Recomenda-se também que as Sociedades Nacionais (SN) contactem os seus respectivos Conselhos de Reanimação nacionais ou regionais e outros parceiros activos para colaborar neste evento.

Quais os objetivos e prioridades do WRAH?

Cada minuto que passa antes da chegada dos serviços de emergência significa 10% menos probabilidade de sobrevivência, exceto se um transeunte prestar os primeiros socorros. Através do dia WRAH, desejamos alcançar os seguintes objetivos:

- Facilitar a aprendizagem de RCP para um grande número de pessoas:

- Ensinar RCP, começando desde muito cedo e continuando ao longo de toda a vida.
- Garantir a aprendizagem ao longo da vida, combinando:
 - a prática de suporte básico de vida através de pedagogia presencial com recurso a manequins e desfibrilhadores externos automáticos (DAE), se disponíveis;
 - ensino à distância, através de diferentes formatos (ex. e-learning, vídeos).
- A aprendizagem ao longo da vida aumenta a autoconfiança dos formandos, o que lhes permite agir quando necessário, sem medo de fazer algo errado.

“RCP – Duas mãos podem salvar uma vida”

A Campanha Mundial Restart a Heart (WRAH) evoluiu dramaticamente da sua concepção original de um dia específico reconhecido anualmente por alguns países, para uma iniciativa global que abrange o ano inteiro e abrange o mundo. Em 2023, a evolução do WRAH continua. Como cada país e região tem o seu próprio objetivo específico e área em que precisam de se concentrar para salvar vidas, o slogan do dia WRAH 2023 é global – **“Duas mãos podem salvar uma vida”** – e pode alcançar todas as pessoas em todas as partes do mundo. É a sua vez de criar o seu próprio slogan e adaptá-lo às comunidades! Cada região identificará o que torna a sua região única e adaptará a sua campanha de forma impactante, com o objetivo final de aumentar as taxas de sobrevivência de Paragem Cardíaca fora do Hospital (OHCA).

A pandemia global de COVID-19 destacou as disparidades e os problemas de saúde. É por isso que no que diz respeito ao ensino de RCP, o GFARC aconselha:

- Se cada participante e cada formador estiverem equipados com um manequim de treino de SBV limpo e desinfetado, a metodologia pedagógica permanece inalterado. O formador garantirá que cada formando utilize o manequim que lhe foi atribuído.
- Se um manequim de treino de SBV estiver disponível para 2 ou 3 formandos, não será possível praticar ventilação artificial. O formador deve explicar a técnica, utilizar um recurso visual (poster, slide ou vídeo) ou eventualmente mostrá-la no seu próprio manequim. Somente compressões torácicas e desfibrilação podem ser realizadas no manequim. Em todos os casos, o manequim será limpo entre cada utilização pelo aluno.
- Devem ser apresentados dois procedimentos, o procedimento normal para quando não há epidemia e com restrições que dizem respeito à desobstrução das vias aéreas, verificação da respiração da vítima e ausência de ventilação artificial durante o período epidêmico. No que diz respeito à ventilação artificial,

especialmente se não for praticada, o formador lembrará aos formandos a sua importância fora da situação da Covid-19 e com as crianças.

Pode adaptar dependendo da situação do seu país e da taxa de vacinação. Para mais detalhes, leia o guia sobre "[Resuming first aid training](#)" fornecido pelo GFARC em 6 idiomas.

Material disponível para as Sociedades Nacionais?

O GFARC criou um kit de ferramentas específico para o dia WRAH de 2023. O kit de ferramentas está disponível online na nossa plataforma e centra-se na RCP. As SN podem usá-lo para o evento público do dia WRAH.

Para o dia WRAH de 2023, o kit de ferramentas inclui:

- Nota Técnica
- Poster oficial do WRAH para 2023
- Ativos de mídia social para comunicação sobre o evento
- Flyer oficial do WRAH para 2023
- Atividade de colorir para crianças

– **Slogan: "SBV – Duas mãos podem salvar uma vida"**

Pode também encontrar no ILCOR do ano passado, materiais dos Conselhos de Ressuscitação nacionais e regionais, todos disponíveis em inglês e em alguns outros idiomas, organizados por país.

Formação em primeiros socorros

- Pequenas ações de formação em primeiros socorros são uma atividade emblemática perfeita para os eventos do WRAH.
- Encorajamos os formadores de primeiros socorros a formar um número máximo de pessoas em turnos de formação curtos, utilizando vários métodos de ensino (prática com manequins, aprendizagem por simulação, estudos de caso, dramatizações).

Se for relevante – dependendo das leis locais e dos materiais disponíveis – o ensino precoce de desfibrilação também pode ser incluído.

Para mais detalhes, consulte as [Guidelines](#) 2020 do GFARC

Como preparar o WRAH?

A equipa

- Identificar um coordenador local responsável por toda a coordenação e acompanhamento da operação;
- Envolver uma equipe de voluntários e funcionários antes do evento para planeamento e preparação, bem como durante o dia WRAH para aqueles que estão prontos para demonstrar SBV;
- Designar pessoas para todos os níveis (comunicação, seleção e acompanhamento de voluntários, treinos, design de ferramentas, logística);
- Planear algumas semanas antes do WRAH: que atividades organizará? Onde? Como? Usando que ferramentas? Que atividades, locais e ferramentas são acessíveis a todos? Se não, como adaptá-los melhor?
- Incentivar novas ideias e perspectivas! Peça e use contribuições para as suas ferramentas de comunicação e atividades;
- Consciencializar a população, respeitando a cultura local deverá ser considerado quando pretendemos desconstruir forma de socorrer erradas mas muito implementadas na memória coletiva;
- Garantir que o local onde planeia efetuar as atividades seja facilmente acessível a todos;
- Favorecer atividades entre pares: pois permitem a interação e partilha.

Desta forma, um número máximo de voluntários e uma boa coordenação garantirão o sucesso do evento no dia WRAH.

Data do evento WRAH

- Embora **16 de Outubro** seja o verdadeiro dia do WRAH, alguns optam por organizar este evento noutra data próxima ou durante um fim de semana. Recomenda-se também escolher o local do evento de acordo com os hábitos locais – por ex. numa escola durante, num centro comercial durante os fins de semana, durante uma reunião local, se for caso disso, etc.
- Certifique-se de que foi compreendido: evite siglas, abreviações e use uma linguagem simples, tanto quanto possível.
- Se necessário e possível, adapte ligeiramente a sua atividade às necessidades de cada um no local, para que todos possam participar.
- Incentive todos a tornarem-se voluntários na Sociedade Nacional

Cobertura dos Media

O seu evento deve ser divulgado (meios de comunicação, redes sociais...) para aumentar o número de pessoas sensibilizadas ou treinadas em RCP. Em relação às redes sociais, recomenda-se marcar o ILCOR e o WRAH e usar a hashtag **#WorldRestartaHeart** e, se possível, **#RestartaHeart** para garantir que as métricas sejam rastreadas e o conteúdo possa ser compartilhado.

É importante que os formadores e gestores de formação recolham dados sobre o número de pessoas alcançadas, quer participantes, quer através das redes sociais. Estes números podem apoiar futuras campanhas de sensibilização e constarão no relatório do evento. Certifique-se de que sua comunicação pós-evento seja acessível a todos e não hesite em enviar fotos às pessoas.

- As SN são convidadas a contactar os meios de comunicação nacionais e locais (imprensa, TV, web, rádios) e a mencionar a colaboração entre a sociedade de investigação científica (ILCOR) e a maior organização humanitária do mundo (IFRC).
- A campanha de comunicação global é gerida principalmente pelo ILCOR e ativamente retransmitida na Europa pelo Conselho Europeu de Ressuscitação (ERC). A FICV e as SN são mencionados como parceiros do evento nas páginas dedicadas.

Atividade

Sugestão: abaixo encontrará uma sugestão de exemplo de organização de eventos WRAH incluindo diferentes estandes, que podem ajudar a organizar seus eventos. As SN são livres de escolher e adaptar estas sugestões ou adicionar outras.

Exemplos de atividades

Duração: individual ou em pares: 55 minutos, grupo de mais de 4 pessoas: 1h30

Localização: Espaço Público, o local escolhido deverá obedecer a alguns critérios:

- **Água e electricidade** nas proximidades com acesso Wi-Fi/ligação à Internet, se possível
- **Visibilidade**: um espaço de fácil acesso (inclusive para pessoas com mobilidade reduzida) com uma provável afluência importante (mercados, ruas pedonais ou comerciais, locais turísticos...)
- **Clima**: em caso de evento externo, planeje um espaço coberto (chuva ou calor extremo)
- **Estacionamento**: forneça um lugar para estacionar, se possível

- **Segurança:** entre em contato com as autoridades locais para respeitar as normas de segurança e obter as autorizações necessárias.

Materiais:

- Kit de ferramentas impresso
- Palestrante
- Microfones
- Computador e tela para projeção de vídeo
- Câmera
- Cobertores para colocar manequins e desfibriladores no chão
- Desinfetante para o material utilizado
- Gel desinfetante
- Manequins/Desfibriladores
- Mini-diploma com lista de estações
- Lista de estações a visitar
- Mini corações de papel para recortar
- Folhetos do evento
- Canetas
- Brindes

O princípio de cada participante é percorrer todos as estações relacionados à RCP, propostos pela Cruz Vermelha e pelo Crescente Vermelho, sendo uma estação liderado por um ou dois voluntários ou funcionários. O participante ganha minicorações de papel (pontuação de pontos) previamente recortados e presenteados com base no seu sucesso e recebe um minidiploma ao final do curso. O objetivo é divertir e a ideia é conscientizar.

Etapa 1: Bem-vindo (5 minutos)

- Forneça a lista de estações para percorrer e preencher para ganhar os brindes e o mini-diploma
- Reúna nomes e apelidos dos participantes
- Apresentar rapidamente a atividade

Etapa 2: estações (75 minutos)

Estação 1: Apresentar o folheto WRAH (5 minutos) – ganha: 2 mini corações de papel

Estação 2: Demonstração RCP ministrado por um formador, com manequins e DAE (30 minutos) – ganha: 4 mini corações de papel

Estação 3: Prática de RCP com música: juntos podemos competir para ver quem é o mais resistente! (5 minutos/pessoa) – ganha: 1 mini coração de papel

Estação 4: Foto de RCP com porta-retratos dedicado disponível no Instagram da FICR: Sorria abertamente para compartilhar essa lembrança nas redes sociais (5 minutos) – ganha: 1 mini coração de papel

Etapa 3: Certificação/brindes e informações sobre a Cruz Vermelha (10 minutos)

- Um voluntário verifica o número de workshops concluídos por cada participante e conta os seus mini corações de papel para obter a pontuação (dica: guarde os mini corações de papel para reutilização)
- O voluntário emite o certificado e entrega os presentes
- O voluntário sugere aos participantes que se informem sobre as formações disponíveis ou sobre as estruturas locais da CVP onde poderão ser voluntários, fornecendo um folheto ou o endereço do site da Sociedade Nacional.

Dependendo da participação e do número de grupos no local, os facilitadores devem ser flexíveis e saber gerir uma multidão. Por isso é recomendado ter uma pessoa “voadora” no local para avaliar as necessidades de cada grupo, principalmente para eventos em locais públicos. O evento também pode ser organizado num local fechado, como escola, lar de idosos, centro social, etc.

Que Links posso utilizar?

Na página do ILCOR encontrará uma lista dos Conselhos de Reanimação regionais (1 em cada continente). As SN são convidadas a entrar em contacto com estas entidades ou com o seu Conselho Nacional de Reanimação para organizar atividades e ter um impacto maior.

Pode encontrar o ILCOR WRAH em:

- Instagram: @worldrestartaheart
- Facebook: World Restart a Heart
- Twitter: @World_RAHA
- LinkedIn: World Restart a Heart

O GFARC recolherá dados do dia do WRAH através de um questionário semelhante ao relatório da WFAD enviado às SN.

O GFARC permanece à disposição caso seja necessário aconselhamento adicional ou se desejar partilhar as suas próprias ferramentas do dia WRAH. Todos os comentários, sugestões ou feedbacks destinados a melhorar a prática são sempre muito apreciados.

Global First Aid Reference Centre

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

French Red Cross

21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France

Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>