



Global First Aid
Reference Centre



Nota Técnica

World Restart a Heart Day

Duas Mãos Podem Salvar Uma Vida

Índice

Porquê celebrar o dia mundial Restart A Heart (WRAH)? 2

Objetivos e prioridades do WRAH? 2

SBV – Duas mãos podem salvar vidas? 3

Que materiais estão disponíveis para as Sociedades Nacionais (NS)? 4

Como preparar WRAH?..... 6

Links Resuscitation Councils? 8

Quem contactar para obter mais informações?.....8

Red Crescent Society of the Society Republic of Kazakhstan



Iraqi Red Crescent Society



Lithuanian Red Cross



Porquê celebrar o dia mundial Restart A Heart (WRAH)?

A iniciativa World Restart a Heart Day foi criada pela primeira vez na Europa em 2013 pelo Conselho Europeu de Ressuscitação (ERC) com o apoio do Parlamento Europeu. Em 2018, o *International Liaison Committee on Resuscitation* (ILCOR) lançou a primeira iniciativa global sobre a paragem cardíaca como uma extensão deste esforço bem-sucedido. O evento World Restart a Heart Day (WRAH) acontece anualmente no dia de 16 de outubro, com o objetivo de sensibilizar a população de que todos podem aprender suporte básico de vida (SBV).

Apesar de sete em cada dez paragens cardíacas ocorrerem na presença de transeuntes, menos de 20% destes prestam primeiros socorros. As taxas de reanimação de espectadores leigos variam significativamente em todo o mundo, variando de 5% a 80%. Melhorar estas estatísticas em todos os países poderia potencialmente salvar centenas de milhares de vidas todos os anos, na sequência de paragens cardíacas súbitas fora do hospital.

Há mais de 150 anos que a Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (IFRC) tem sido a maior rede de formadores e socorristas. Juntas, as Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (RC RC NS) treinam milhões de pessoas em primeiros socorros anualmente em todo o mundo, sendo o SBV um componente-chave dos programas de formação. A IFRC, através do Centro Global de Referência em Primeiros Socorros (GFARC), visa promover uma educação em primeiros socorros de alta qualidade com base em evidências científicas e nas melhores práticas. Assim, a parceria com o ILCOR para um evento de tamanha envergadura é crucial. Além do ILCOR, o Conselho Europeu de Ressuscitação apoia o WRAH, esforçando-se por preservar a vida humana, divulgando os princípios do SBV de alta qualidade através de cursos, eventos, orientações e coordenação da Rede Europeia.

Este documento apresenta e apoia o dia WRAH através de um kit de ferramentas partilhado com o RC RC NS, graças à colaboração eficaz com o ILCOR, e fornece algumas dicas organizacionais para o dia WRAH com base na experiência da WFAD. As Sociedades Nacionais também são encorajadas a envolver-se com os seus Conselhos de Ressuscitação nacionais ou regionais ou outros parceiros ativos para este evento.

Quais os objetivos e prioridades do WRAH?

É fundamental lembrar que cada minuto que passa antes da chegada dos serviços de emergência reduz a probabilidade de sobrevivência em 10%, a menos que um espectador inicie SBV. No World Restart a Heart (WRAH), os nossos objetivos são os seguintes:

- **Facilitar a aprendizagem de SBV para um grande número de pessoas:**

- Ensinar SBV desde muito cedo e ao longo de toda a vida.
- Garantir a formação contínua combinando:
 - A prática de SBV através de formação presencial com recurso a manequins e desfibrilhadores automáticos externos (DAE) de treino, se disponíveis;
 - Ensino à distância, através de diferentes formatos (ex. e-learning, vídeos).

A formação contínua aumenta a confiança, capacitando os indivíduos a agir quando necessário, sem medo de cometer erros.

➤ **Incentivar as pessoas a aprenderem SBV e habilidades básicas para salvar vidas:**

- Sessões de sensibilização/Masstraining no dia WRAH visa motivar as pessoas a participarem num dos cursos disponíveis.

➤ **Convocar:**

- Defender a aprendizagem de SBV ao longo da vida nas comunidades, especialmente nas escolas (consulte a iniciativa Kids Save Lives)
- Aumentar a consciencialização sobre a prevenção da paragem cardíaca junto da população em geral

A FICV é um parceiro crucial na promoção da prevenção de paragens cardíacas junto dos governos e na divulgação de informação a nível mundial para melhor capacitar as pessoas para agirem.

SBV – 2 mãos podem salvar vidas?

A Campanha Mundial WRAH teve um crescimento significativo desde o seu início. Evoluiu de um único dia celebrado em países selecionados, para uma iniciativa global que abrange o ano inteiro, alcançando vidas em todo o mundo. À medida que nos aproximamos da edição de 2024 do WRAH, continuamos a defender o slogan universal estabelecido no ano passado: “Duas mãos podem salvar uma vida”, refletindo o nosso compromisso coletivo de tomar medidas que salvam vidas em todo o mundo.

Este ano, encorajamos as sociedades nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho a criar os seus próprios slogans adaptados às suas comunidades locais. Abraçando a diversidade do nosso mundo, cada região infundirá nas suas campanhas a essência única da sua cultura e os desafios específicos que enfrenta para salvar vidas. Juntos, esforçamo-nos para atingir o objetivo abrangente de melhorar as taxas de sobrevivência de Paragens Cardíacas fora do Hospital (OHCA).

À luz da pandemia global da COVID-19, as disparidades nos cuidados de saúde tornaram-se mais evidentes. Com relação à educação em SBV, o GFARC fornece orientações:

- Para garantir uma formação contínua, cada participante e formador deve estar equipado com manequins de treino de reanimação cardiopulmonar limpos e desinfetados. Os instrutores supervisionarão o uso seguro dos manequins designados.
- Nos casos em que um manequim de treino de SBV é compartilhado entre 2 ou 3 formandos, a prática da ventilação artificial pode não ser viável. Nesses casos, os formadores usarão recursos visuais ou demonstrações em seus manequins, concentrando-se nas compressões torácicas e na desfibrilação. Os manequins serão higienizados após cada utilização.
- Será treinado o algoritmo de SBV e adaptações exigidas pela pandemia, como limitações na desobstrução das vias aéreas e ventilação artificial. Será enfatizada a importância da ventilação artificial, especialmente em situações não pandémicas e em casos pediátricos.
- As adaptações podem variar com base nas circunstâncias locais e nas taxas de vacinação. Para obter diretrizes abrangentes, consulte o "[Resuming First Aid Training](#)" disponibilizado pelo GFARC.

Vamos aproveitar esta oportunidade para capacitar as comunidades e salvar vidas, uma mão de cada vez.

Que materiais estão disponíveis para as Sociedades nacionais?

- GFARC criou um kit de ferramentas específico para o dia WRAH de 2024. O kit de ferramentas está disponível na nossa plataforma e centra-se no SBV. As NS podem utilizá-lo num evento público do dia WRAH ou na campanha online.

Os materiais são:

- Nota técnica sobre o dia WRAH de 2024
- Poster oficial do WRAH
- Vídeo para o instagram
- Cartão de contato de emergência
- Curso on-line sobre SBV
- Jogo de cartas de memória
- Banda desenhada sobre SBV

- Banda desenhada sobre o Alerta
- Folhetos sobre SBV
- Porta-retratos
- Lente Snapchat
- Folheto
- SBV é praticado num jogo criado pelo Conselho Europeu de Ressuscitação e pela UEFA

SLOGAN: “duas mãos podem salvar vidas!”

O ILCOR, bem como os Conselhos de Ressuscitação nacionais e regionais, também compartilharam alguns materiais, disponibilizados em português e em alguns outros idiomas, organizados por país.

➤ **Mass training**

Um breve treino básico em primeiros socorros é uma atividade emblemática perfeita para os eventos do dia WRAH. Encorajamos os formadores de primeiros socorros a formar um número máximo de pessoas em sessões de formação curtas, 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 desfibrilhação também pode ser incluído. Para mais detalhes, consulte o [IFRC GFARC Guidelines](#).

Orientações para ações de sensibilização:

- **Localização:** Espaço público que cumpra com os seguintes critérios:
 - Água e eletricidade próximas, com acesso WIFI/conexão à Internet, se possível.
 - Visibilidade: Espaço de fácil acesso (inclusive para pessoas com mobilidade reduzida) com provável afluência significativa (mercados, ruas pedonais ou comerciais, locais turísticos, etc.).
 - Clima: Se o evento for ao ar livre, planeie um espaço coberto em caso de chuva ou calor extremo.
 - Estacionamento: Forneça um local para estacionar, se possível.
 - Segurança: Contate as autoridades locais para atender às normas de segurança e obter as autorizações necessárias.

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

Como preparar o WRAH?

> **Equipa**

- Identificar um coordenador local responsável por toda a coordenação e acompanhamento da operação;
- Envolver uma equipa de voluntários e funcionários antes do evento para planeamento e preparação, bem como durante o dia WRAH para aqueles que estão prontos para ministrar ações/ sensibilizações básicas de primeiros socorros
- Designar pessoas focais em todos os níveis (comunicação, seleção e acompanhamento de voluntários, ações de formação, design de ferramentas, logística)
- Antecipe algumas semanas antes do WRAH: que atividades irá organizar? Onde? Como? Que ferramentas vai usar? As atividades, locais e ferramentas são acessíveis a todos? Se não, como adaptá-los melhor?
- Incentive novas ideias e perspetivas! Peça e use contribuições de diversas populações para as suas ferramentas de comunicação e atividades. Trazer a consciência e as perspetivas culturais para o primeiro plano, desafiando formas enraizadas e mitos na prestação de primeiros socorros que podem deixar algumas pessoas desconfortáveis. Isto pode levá-lo a reconsiderar a sua própria maneira de fazer.
- Certifique-se de que o local das atividades seja facilmente acessível a todos.
- Favorecer atividades entre pares: permitirão que as pessoas interajam e aprendam umas com as outras. Desta forma, um número máximo de voluntários e uma boa coordenação garantirão o sucesso do evento no dia WRAH.

> **Data do WRAH**

- Embora 16 de Outubro seja o dia do WRAH, alguns grupos 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 num dia sem da escola, num centro comercial durante os fins de semana, durante uma reunião local, se for caso disso, etc.
- Certifique-se de que foi compreendido: evite expressões coloquiais, siglas, abreviações e use uma linguagem simples, tanto quanto possível.
- Se necessário e possível, adapte um pouco a sua atividade às necessidades de cada um no local, para que todos possam participar.

- Incentive todos os participantes a tornarem-se voluntários na sua Sociedade Nacional

➤ **Divulgação**

O evento deve ser divulgado (meios de comunicação, redes sociais...) para aumentar o número de pessoas sensibilizadas ou treinadas em SBV. 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 e o relatório do evento. Certifique-se de que a sua comunicação pós-evento seja acessível a todos e não hesite em enviar fotos.

As Sociedades Nacionais 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 os NS são mencionados como parceiros do evento nas páginas dedicadas.

Links úteis?

Na página do ILCOR encontra uma lista dos Conselhos de Ressuscitação regionais (1 em cada continente). As NS são convidadas a entrar em contacto com estas entidades ou com o seu Conselho Nacional de Ressuscitação para organizar atividades comuns e ter um maior impacto. Os Conselhos de Ressuscitação também podem conjugar esforços com as sociedades nacionais ou locais do RC RC para as incluir no evento. Se um país não tiver um Conselho de Ressuscitação, a Cruz Vermelha ou o Crescente Vermelho podem organizar o evento e promover o tema.

Pode encontrar divulgação nas redes sociais do ILCOR WRAH em:



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

O GFARC irá recolher dados do dia do WRAH através de um questionário semelhante ao relatório da WFAD enviado à ESO.

O GFARC permanece à sua disposição caso necessite de aconselhamento adicional ou se desejar partilhar as suas próprias ferramentas do dia WRAH. Todos os comentários, sugestões ou feedback 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>