Pílulas de Saúde

Mútua

Primeiros Socorros – 4:

PARADA CARDÍACA – POSSO AJUDAR?

No atendimento de primeiros socorros, o primeiro passo é reconhecer que o **ambiente seja seguro** para a sua interferência. Se houver risco à sua vida – como fios elétricos desencapados ou um incêndio –, não se aproxime.

Após ter certeza que o local está seguro, deve-se checar a responsividade da vítima. Para isto, agite gentilmente os ombros da vítima e pergunte em voz alta:

"**Senhor(a), senhor(a), está me ouvindo?**"

Se a vítima não responder, chame ajuda e ative o serviço médico de emergência **solicitando um desfibrilador externo automático (DEA)**. Se houver mais alguém na cena, aponte para alguma pessoa e diga:

"**Você! Ligue para o SAMU 192 e peça para trazer um DEA.**"

Não se preocupe em verificar respiração ou pulso:

Se a vítima não responde e não está respirando normalmente (ou está com respiração agônica), assuma que ela está em parada cardíaca e comece as compressões torácicas, até a chegada do **desfibrilador externo automático (DEA)**.

Como realizar as compressões torácicas?

As compressões torácicas são necessárias para que os órgãos vitais do paciente, em especial o cérebro, mantenham-se perfundidos. Conhecer a técnica de reanimação cardiopulmonar é essencial para atingir esse objetivo:

1. Posicionamento correto: mãos entrelaçadas no centro do tórax do paciente, mantendo os cotovelos estendidos.

2. Frequência de 100 a 120 compressões por minuto: uma sugestão para te ajudar a se orientar quanto ao ritmo de compressões é ter em mente a música *Stayin' Alive*, do Bee Gees.

3. Deve-se **trocar o socorrista a cada 2 min**, pois com a fadiga há redução da eficácia das compressões.

4. Não se apoiar sobre o tórax da vítima, para permitir o retorno do tórax à posição inicial.

5. As compressões devem manter um ritmo regular, por isso, devem ser minimamente interrompidas.

Na literatura atual, **não há obrigação de ventilação em vítimas desconhecidas**. Embora as ventilações sejam importantes, **o principal fator redutor de mortalidade são as compressões torácicas**.

Caso o socorrista escolha ventilar, faz-se da seguinte maneira:

1. Incline a cabeça da vítima para trás e levante o queixo para abrir as vias aéreas. É preciso certificar-se que não haja obstruções, como alimentos ou objetos, impedindo a passagem de ar;

2. Realize respirações boca a boca ou com utilização de máscara, caso esteja disponível. Feche o nariz da vítima e sele a boca com a sua, soprando suavemente por cerca de 1 segundo, observando o levantamento do tórax;

3. Alterne 30 compressões torácicas e 2 ventilações até a chegada do socorro ou a recuperação da vítima. **Cada ventilação deve durar 1 segundo**.

O DEA chegou!

Agora é só ligar e seguir suas orientações.

Sim, O DEA conversa com você e orienta todos os passos.

Com a chegada do **DEA**, o ritmo cardíaco deve ser imediatamente checado para a verificação se o choque é necessário ou não. Para isso, o aparelho deve ser ligado e as pás devem ser colocadas de forma correta no tórax da vítima, como indicado pelo equipamento.

A partir desse momento, o **DEA** fornecerá informações. Suas instruções devem ser seguidas rigorosamente. Como desfibrilador automático, ele é capaz de avaliar a necessidade de choque e carregá-lo, sem maiores esforços do socorrista. É só ouvir as orientações do **DEA** e segui-las.

Todos os centros de atendimento da Mútua possuem DEA e equipe multidisciplinar treinada nos suportes básico e avançado de vida. Mas caso você se depare com uma parada cardíaca em qualquer lugar, já sabe como agir e poderá salvar uma vida.

Fontes: Sociedade Brasileira de Cardiologia
Medicina de emergências – abordagem prática

Dra. Renata Cardoso
Cardiologista