



## ♥ Por que aprender RCP somente com as mãos?

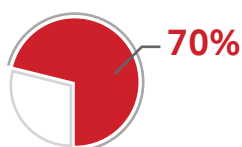
A PCR — um mau funcionamento elétrico no coração que causa batimentos cardíacos irregulares (arritmia) e interrompe o fluxo de sangue para o cérebro, pulmões e outros órgãos — é uma das principais causas de morte.

Quando uma pessoa tem uma PCR, **sua sobrevivência depende de receber uma 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 realizada imediatamente, pode dobrar ou triplicar a chance de uma pessoa sobreviver a uma PCR.

## ♥ Seja a diferença para quem você ama

Se você for chamado para fazer uma RCP em uma emergência, provavelmente estará tentando salvar a vida de alguém que você ama: uma criança, um(a) cônjuge, um pai/mãe ou um amigo(a).




Cerca de **70%** das PCRs extra-hospitalares acontecem em residências




**Menos de 46%** das pessoas que sofrem uma PCR extra-hospitalar recebem o socorro imediato de quem 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 desmaiar de repente.



**2**  Faça compressões com força e rapidez no centro do tórax ao ritmo de uma música familiar que tem de 100 a 120 batimentos por minuto

## ♥ 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. Vá para a playlist de RCP somente com as mãos em [international.heart.org/hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr) para ver músicas em outros idiomas.

Para obter informações sobre cursos de RCP, entre em contato com o Centro de treinamento local da AHA.

## ♥ Reserve 60 segundos para aprender a salvar uma vida

Assista ao vídeo de 60 segundos. Acesse [international.heart.org/hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr) para assistir ao vídeo com orientações de 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 uma aula de RCP perto de você em [atlas.heart.org](https://atlas.heart.org).

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

