

## Perguntas frequentes sobre RCP somente com as mãos

### **P: Em que se baseia a abordagem RCP somente com as mãos?**

R: A American Heart Association trabalha com alguns dos principais profissionais médicos e cientistas do mundo que pesquisam sobre a técnica RCP. Sua revisão contínua dos estudos de pesquisa publicados sobre RCP resultou no seguinte aconselhamento científico da American Heart Association, publicado em abril de 2008 na revista médica *Circulation*: [“Hands-Only \(Compression-Only\) Cardiopulmonary Resuscitation: A Call to Action for Bystander Response to Adults Who Experience Out-of-Hospital Sudden Cardiac Arrest.”](#)

### **P: Quem deve receber a técnica RCP somente com as mãos?**

R: O uso da técnica RCP somente com as mãos é recomendado para adolescentes ou adultos que sofram um colapso súbito.

### **P: Existem outras situações nas quais deve ser usada a técnica de RCP convencional com ventilações?**

R: Sim. Existem muitas emergências médicas que fazem com que a pessoa fique inconsciente e pare de respirar normalmente. Nesses casos de emergência, a técnica RCP convencional que inclui respiração boca a boca pode ser mais benéfica do que a técnica RCP somente com as mãos. A American Heart Association recomenda a técnica RCP com uma combinação de ventilações e compressões para:

- Todos os bebês (até 1 ano de idade)
- Crianças (até a puberdade)
- Qualquer pessoa que estiver inconsciente e não estiver respirando normalmente
- Qualquer vítima de afogamento, overdose de drogas, colapso em virtude problemas respiratórios ou PCR prolongada

### **P: Por que os adolescentes e adultos que sofrem um colapso súbito não precisam de respiração boca a boca nos primeiros minutos após a PCR?**

R: Quando um adolescente ou adulto sofre um colapso súbito devido a PCR, eles geralmente possuem níveis suficientes de oxigênio para manter a saúde dos órgãos vitais durante os primeiros minutos. A realização de compressões torácicas suficientemente fortes e rápidas ajuda a bombear sangue para o coração e o cérebro. Estudos demonstram que a técnica RCP somente com as mãos é tão eficaz quanto a técnica RCP convencional com ventilações quando realizada nos primeiros minutos de uma PCR. As ventilações não são tão importantes quanto as compressões torácicas porque o nível de oxigênio no sangue permanece adequado durante os primeiros minutos após uma PCR.

A AHA recomenda que as pessoas que saibam realizar a técnica RCP convencional adotem esse procedimento, mas a técnica RCP somente com as mãos é um método alternativo eficaz se o socorrista não souber ou não quiser realizar ventilações (por não dispor de dispositivos de barreira de proteção ou por não conhecer a técnica). A AHA ainda recomenda a técnica RCP com compressões e ventilações para bebês, crianças, vítimas de afogamento ou overdose de drogas, ou pessoas que sofram um colapso devido a problemas respiratórios.

### **P: Na técnica RCP somente com as mãos, por que não é necessário verificar o pulso carotídeo da pessoa antes de começar a aplicar as compressões?**

R: O objetivo das instruções RCP somente com as mãos é oferecer a socorristas leigos as ferramentas básicas necessárias para salvar uma vida. O reconhecimento da PCR pode ser feito por meio de duas etapas simples quando alguém testemunhar o colapso de uma pessoa. [Os novos vídeos sobre RCP somente com as](#)

**mãos** da AHA demonstram a técnica RCP somente com as mãos e como usar devidamente um DEA (desfibrilador externo automático), se disponível. Esses vídeos oferecem conhecimentos sobre o que fazer, considerando que o socorrista provavelmente tem pouca ou nenhuma experiência com emergências relacionadas a cuidados de saúde. Nesses vídeos, a oportunidade de aprendizagem é para que o aluno saiba reconhecer que alguém sofreu um colapso e está em PCR e, em seguida, realize as duas etapas para salvar uma vida que podem ser feitas imediatamente. Essas etapas incluem acionar o sistema médico de emergência e realizar compressões torácicas imediatas, além do uso de um desfibrilador externo automático, se disponível. [De acordo com nossas diretrizes científicas](#), a verificação do pulso frequentemente é imprecisa e atrasa o início das compressões torácicas vitais por parte de populações leigas. Portanto, não é recomendado que pessoas que não sejam profissionais de saúde percam tempo com a verificação do pulso. Ainda de acordo com nossas diretrizes da AHA, estudos demonstram que tanto socorristas leigos quanto profissionais de saúde têm dificuldades para detectar o pulso.

Os profissionais de saúde também podem demorar muito para verificar o pulso. O socorrista leigo não deve verificar o pulso e deve assumir a ocorrência de PCR se um adulto sofrer um colapso súbito ou se uma vítima que não responde não estiver respirando normalmente.

**P: Na técnica RCP somente com as mãos, por que não é necessário verificar a respiração antes de começar a aplicar as compressões?**

R: Como mencionado anteriormente, a técnica RCP somente com as mãos baseia-se no princípio de que você pode realizar compressões torácicas de salvamento imediatamente caso presencie o colapso de alguém. Se você testemunhar um colapso súbito, provavelmente a causa é PCR e é necessário realizar compressões imediatamente.

**P: Agora que já conheço a técnica RCP somente com as mãos, ainda preciso aprender a técnica RCP com ventilações?**

R: A habilidade de RCP pode ser melhorada com a prática. A American Heart Association continua a recomendar que você faça um curso de RCP para praticar e aprender as técnicas de RCP, incluindo a realização de compressões torácicas de alta qualidade. Pessoas que fizeram um treinamento de RCP têm mais probabilidade de realizar compressões torácicas de alta qualidade e são mais confiantes sobre suas habilidades do que pessoas que não fizeram um treinamento (ou que não receberam um treinamento nos últimos cinco anos). Até mesmo um programa curto de treinamento de RCP que você pode fazer em casa ou no local de trabalho, como o programa de 20 minutos CPR Anytime®, permite o treinamento de habilidades e práticas que preparam você para realizar compressões torácicas de alta qualidade.

O curso de RCP Family & Friends® com facilitador ou o curso de treinamento de RCP com DEA do Salva-Corações® com um instrutor da AHA também podem ensinar um conjunto completo de habilidades necessárias para salvar uma vida. Para encontrar um curso perto de você, acesse a plataforma [Atlas](#).

Por outro lado, existem muitas emergências médicas que fazem com que a pessoa fique inconsciente e pare de respirar normalmente. Nesses casos de emergência, a técnica RCP com respiração boca a boca pode ser mais benéfica do que a técnica RCP somente com as mãos. Alguns exemplos incluem: bebês e crianças que não respondem, qualquer pessoa encontrada inconsciente e sem respirar normalmente, além de vítimas de afogamento, overdose de drogas ou colapso devido a problemas respiratórios.

**P: A técnica RCP somente com as mãos é tão eficaz quanto a RCP com ventilações?**

R: Qualquer tentativa de aplicar uma técnica RCP é melhor do que nada. Já foi comprovado que a técnica RCP somente com as mãos realizada por uma pessoa presente no local do colapso súbito é tão eficaz quanto a técnica RCP com respirações boca a boca nos primeiros minutos de uma PCR súbita extra-hospitalar. Contudo, a técnica RCP com ventilações pode ser melhor do a RCP somente com as mãos para determinadas pessoas, como bebês e crianças, adolescentes ou adultos encontrados em PCR (cujo colapso não foi presenciado) ou vítimas de afogamento, overdose de drogas ou colapso devido a problemas respiratórios.

**P: A American Heart Association mudou a recomendação para os profissionais de saúde?**

R: Não. A recomendação atual da American Heart Association para os profissionais de saúde não sofreu alterações.

**P: Se eu recebi treinamento em técnicas de RCP com ventilações (30 compressões para 2 ventilações) e presenciar o colapso súbito de um adulto, o que devo fazer?**

R: Ligue para o número do serviço de emergência e inicie a técnica RCP.

Se você recebeu treinamento em RCP que inclui ventilações e compressões torácicas de alta qualidade com interrupções mínimas, realize a técnica RCP convencional que você aprendeu (RCP com uma relação de 30 compressões para 2 ventilações) ou a técnica RCP somente com as mãos. Continue a RCP até a chegada de um DEA que esteja pronto para uso ou até que o serviço médico de emergência ou um profissional da saúde assuma os cuidados com a vítima.

Se você não recebeu treinamento em RCP que inclui ventilações e compressões torácicas de alta qualidade com interrupções mínimas, realize a técnica RCP somente com as mãos. Continue a RCP somente com as mãos até a chegada de um DEA que esteja pronto para uso ou até que o serviço médico de emergência ou um profissional da saúde assuma os cuidados com a vítima.

**P: É necessário que eu faça um curso de treinamento para aprender como realizar a RCP somente com as mãos?**

R: A habilidade de RCP pode ser aprimorada com a prática. Contudo, a aprendizagem da técnica RCP somente com as mãos é fácil e depende de apenas duas etapas: ligar para o número do serviço de emergência e comprimir o tórax com força e rapidez. Para obter mais informações sobre a técnica RCP somente com as mãos, incluindo vídeos de treinamento e recursos, acesse [international.heart.org/hands-only-cpr/](http://international.heart.org/hands-only-cpr/).

**P: O que devo fazer se encontrar um adolescente ou adulto que tenha sofrido um colapso sem que ninguém visse?**

R: Ligue para o número do serviço de emergência e inicie a técnica RCP. Se você aprendeu a técnica RCP com respiração boca a boca, ligue para o número do serviço de emergência e realize a RCP tal como você aprendeu. Se você conhece apenas a técnica RCP somente com as mãos, ligue para o número do serviço de emergência e realize a RCP somente com as mãos até a chegada de um DEA que esteja pronto para uso ou até que os profissionais de cuidados avançados assumam os cuidados da pessoa

**P: Quando eu ligar para o número do serviço de emergência, o que eles vão me perguntar ou dizer?**

R: Os serviços médicos de emergência variam muito ao redor do mundo. Contudo, o atendente (operador) pode perguntar sobre a emergência. Pode fazer perguntas sobre a pessoa, se ela está consciente e respirando normalmente. O atendente pode perguntar se você conhece a técnica RCP e dar instruções sobre como socorrer a pessoa até que alguém com treinamento mais avançado chegue e assuma o socorro. Também pode perguntar informações como a sua localização. É importante fornecer informações específicas, principalmente se você ligar de um celular que não está associado a um local ou endereço fixo. Lembre-se de que responder às perguntas do atendente não vai atrasar a chegada da assistência médica. Você deve permanecer na linha até que o atendente lhe diga que pode desligar.

**P: Se eu estiver usando um DEA que solicite RCP com ventilações, devo realizar apenas compressões torácicas?**

R: Siga as instruções fornecidas pelo DEA e minimize qualquer interrupção às compressões torácicas. Se você souber como realizar compressões torácicas e ventilações, proceda dessa forma.

Caso contrário, realize a técnica RCP somente com as mãos.

Lembre-se: uma pessoa com PCR deve receber compressões torácicas de alta qualidade. Você deve comprimir com força e rapidez o centro do tórax com interrupções mínimas.

**P: O que devo fazer se começar a ficar cansado(a) de realizar compressões torácicas antes da chegada da assistência médica?**

R: Para realizar as compressões torácicas corretamente é necessário muito esforço. Quanto mais cansado(a) você estiver, menos eficazes serão as compressões. Se outra pessoa souber como realizar a técnica RCP, é aconselhável revezar-se. Revezem-se a cada 2 minutos, aproximadamente, ou menos, se você ficar cansado(a). Revezem-se rapidamente para reduzir ao mínimo possível as pausas nas compressões. Se você estiver sozinho(a), faça o melhor que puder para continuar a realizar a RCP. Outra recomendação que fazemos é a seguinte: se o socorrista puder orientar outra pessoa sobre como realizar a técnica RCP, isso pode permitir que vários socorristas façam a RCP somente com as mãos até a chegada da assistência médica.

**P: Enquanto estou aplicando a técnica RCP somente com as mãos, como posso saber se o pulso da pessoa retornou ou se ela começa a respirar?**

R: Quando a pessoa começar a respirar ou tiver pulso, é provável que ela dê algum nível de resposta, como gemer, abrir os olhos ou mover o corpo.

**P: Quando devo parar de realizar a técnica RCP somente com as mãos?**

R: Continue comprimindo com força e rapidez o centro do tórax até a chegada da assistência médica. Se a pessoa falar, se mexer ou respirar normalmente enquanto você realiza as compressões torácicas, é possível interromper a RCP somente com as mãos.

**P: Nem todas as pessoas que sofrem um colapso súbito estão em PCR. A realização da técnica RCP pode provocar danos à saúde delas?**

R: É provável que adolescentes ou adultos que sofrem um colapso súbito tenham uma PCR, e a sua chance de sobrevivência é zero a menos que alguém tome providências imediatamente.

Você deve ligar para o número do serviço de emergência e comprimir com força e rapidez o centro do tórax com interrupções mínimas. Se a PCR for a causa do colapso, a técnica RCP somente com as mãos é um modo fácil e eficaz de duplicar ou triplicar a chance de sobrevivência da vítima. Se um adolescente ou adulto sofrer um colapso por outras razões não relacionadas a PCR súbita, a técnica RCP somente com as mãos ainda pode ajudar, fazendo com que a pessoa responda (comece a se mexer, respire normalmente ou fale). Se isso ocorrer, você pode parar de realizar a RCP somente com as mãos.

Caso contrário, as compressões torácicas devem continuar até a chegada do serviço médico de emergência.

**P: É possível quebrar as costelas da pessoa ao aplicar a técnica RCP?**

R: Sim. No entanto, a chance de potenciais lesões é mínima em comparação com a oportunidade de salvar uma vida ao realizar as compressões torácicas. Em 2004, uma revisão da literatura científica demonstrou que a técnica RCP convencional pode provocar fraturas nas costelas e/ou no esterno em pelo menos um terço dos casos.† Em um estudo relacionado sobre pessoas que sofreram tais lesões devido a técnicas de RCP, as fraturas não provocaram nenhum tipo de hemorragia interna grave nem a morte.‡ A chance de sobreviver a uma PCR extra-hospitalar é zero caso a pessoa não receba

imediatamente compressões torácicas de alta qualidade com interrupções mínimas seguidas por tratamento adicional em uma questão de minutos (choque de desfibrilação e/ou cuidados mais avançados por parte da equipe do serviço médico de emergência).

‡Lederer W, Mair D, Rabl W, Baubin M. Frequency of rib and sternum fractures associated with out-of-hospital cardiopulmonary resuscitation is underestimated by conventional chest x-ray. *Resuscitation*. 2004;60:157–162.

†Hoke RS, Chamberlain D. Skeletal chest injuries secondary to cardiopulmonary resuscitation. *Resuscitation*. 2004;63:327–338.

**P: Existem riscos envolvidos na realização da RCP sem ter treinamento específico?**

R: Em média, qualquer tentativa de realizar a RCP é melhor do que nenhuma tentativa de oferecer assistência.

**P: Por que a American Heart Association decidiu recomendar a técnica RCP somente com as mãos para adolescentes e adultos que sofrem colapso súbito?**

R: A American Heart Association publica diretrizes atualizadas para RCP e Atendimento Cardiovascular de Emergência. Essas diretrizes refletem uma revisão aprofundada da ciência atual produzida por especialistas internacionais. Nas diretrizes de 2010, constatou-se que, em estudos sobre PCR extra-hospitalar, os adultos que recebiam RCP somente com as mãos por parte de uma pessoa presente no local do colapso súbito tinham mais probabilidade de sobreviver do que quem não recebia nenhum tipo de técnica RCP por outra pessoa presente no local. As diretrizes da AHA de 2015 para RCP e ACE confirmaram essa recomendação. Em outros estudos, as taxas de sobrevivência de adultos com PCR tratados por pessoas que não eram profissionais de saúde eram semelhantes no caso de uso da técnica RCP somente com as mãos ou da RCP com ventilações.

Quando entrevistadas, as pessoas presentes no local do colapso súbito afirmaram que o pânico foi o maior obstáculo à realização da RCP. A técnica mais simples somente com as mãos pode ajudar a superar o pânico e a hesitação em agir.

**P: A técnica RCP somente com as mãos foi publicada como aconselhamento científico em 2008. Qual é o procedimento adotado pela American Heart Association para divulgar declarações, diretrizes e aconselhamentos científicos?**

R: Os pesquisadores e os médicos que atuam como especialistas voluntários para a American Heart Association monitoram continuamente e fazem a revisão da literatura científica relacionada ao diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares e AVC. Quando os especialistas convergem no sentido de que uma evidência publicada justifica a realização de uma recomendação nova ou uma mudança na recomendação, um grupo de especialistas é solicitado a redigir uma declaração, diretriz ou aconselhamento científico para a publicação em uma revista médica com revisão por pares.

**P: A American Heart Association oferece produtos que ensinam a técnica RCP somente com as mãos?**

R: Temos alguns cursos que ensinam a técnica RCP somente com as mãos e oferecem a oportunidade de praticar com um manequim. O Kit de treinamento Adult & Child CPR Anytime e o curso Family and Friends são dois produtos com base na comunidade que oferecem treinamento na técnica RCP somente com as mãos. Além disso, a AHA fornece treinamento através dos cursos Salva-Corações®, que oferecem opções de aprendizagem combinada e aulas presenciais ministradas por um instrutor para pessoas que precisem, ou não, de um certificado de conclusão do curso para fins de trabalho. Use a nossa ferramenta Encontre um curso de RCP para ter acesso a uma rede de centros de treinamento e instrutores autorizados da AHA que oferecem treinamentos em aulas presenciais e sessões de habilidades em locais apropriados. A ferramenta está disponível em [atlas.heart.org](https://atlas.heart.org).