



# COMO REALIZAR MASSAGEM CARDÍACA PARA RESSUSCITAÇÃO CARDIOPULMONAR



Mãos no centro do  
tórax.



Deixe os braços esticados, ombros  
em cima da mão e dedos cruzados.  
Comprima com o peso do seu corpo.



**COMPRIMA  
PROFUNDO E RÁPIDO!**



# O que fazer e o que não fazer no Suporte Básico de Vida para obter uma Ressuscitação Cardiopulmonar de alta qualidade para adultos

Os socorristas devem	Os socorristas <i>não</i> devem
Realizar compressões torácicas a uma frequência de 100 a 120/min	Comprimir a uma frequência inferior a 100/min ou superior a 120/min
Comprimir a uma profundidade de pelo menos 2 polegadas (5 cm)	Comprimir a uma profundidade inferior a 2 polegadas (5 cm) ou superior a 2,4 polegadas (6 cm)
Permitir o retorno total do tórax após cada compressão	Apoiar-se sobre o tórax entre compressões
Minimizar as interrupções nas compressões	Interromper as compressões por mais de 10 segundos
Ventilar adequadamente (2 respirações após 30 compressões, cada respiração administrada em 1 segundo, provocando a elevação do tórax)	Aplicar ventilação excessiva (ou seja, uma quantidade excessiva de respirações ou respirações com força excessiva)

# Cadeia de Sobrevivência



1. Reconhecimento imediato da Parada Cardiorrespiratória (PCR) e acionamento do SAMU – 192
2. Ressuscitação cardiopulmonar precoce, com ênfase nas compressões torácicas
3. Rápida desfibrilação
4. Suporte avançado de vida eficaz
5. Cuidados pós-PCR integrados