

PRIMEIROS SOCORROS – COMO LIDAR COM A ASFIXIA

A asfixia ocorre quando algo fica preso na garganta de uma pessoa, e ela não consegue respirar. A menos que a obstrução seja removida, a pessoa pode ficar inconsciente e morrer.

O QUE FAZER SE UMA PESSOA ESTIVER SE ASFIXIANDO

Para ajudar um adulto (inclusive pessoas idosas) ou uma criança com mais de um ano de idade:

1 PEÇA À PESSOA PARA TOSSIR

Se ela conseguir falar, tossir, gritar e respirar, é porque as vias respiratórias estão apenas parcialmente obstruídas. Geralmente a pessoa consegue expelir a obstrução sozinha.

- Peça-lhe para continuar tossindo.

Se tossir não funcionar, bata algumas vezes nas suas costas (Passo 2).



2 BATA NAS COSTAS PARA EXPELIR O OBJETO

Se a asfixia for grave, a pessoa não conseguirá falar, gritar, tossir ou respirar.

- Dobre o corpo da pessoa pela cintura, para a frente.
- Use o “calcanhar da mão” para dar cinco batidas fortes no meio das costas da pessoa, entre os ombros. (O calcanhar da mão é a parte entre a palma da mão e o pulso).

Se isso não funcionar, passe para as compressões abdominais (Passo 3).



3 ESPREMA O OBJETO PARA FORA

Se a pessoa ainda estiver se asfixiando, faça compressões abdominais:

- Fique de pé por trás da pessoa, abrace-a ao redor de sua cintura e dobre-a para a frente.
- Cerre o punho e coloque-o logo acima do umbigo da pessoa, abaixo das costelas.
- Coloque a outra mão sobre o punho cerrado e pressione bruscamente para dentro e para cima.
- Faça isso até cinco vezes, até que o objeto seja expelido ou a pessoa possa tossir e respirar novamente.



► **Observação:** não comprima o abdômen de mulheres grávidas ou bebês com menos de um ano de idade.

4 PEÇA AJUDA DE EMERGÊNCIA

Se as compressões abdominais não funcionarem, peça ajuda de emergência.

- Continue dando cinco batidas nas costas seguidas de cinco compressões abdominais até a chegada da ajuda de emergência.

O QUE FAZER SE UM BEBÊ ESTIVER SE ASFIXIANDO

Para bebês menores de um ano, siga esta orientação:

1 BATA NAS COSTAS PARA EXPELIR O OBJETO

Se o bebê não conseguir chorar, tossir ou respirar:

- Segure o bebê de bruços em seu colo, com a cabeça mais para baixo do que as pernas. Apoie a cabeça do bebê por baixo.
- Dê até cinco batidas firmes nas costas do bebê, entre os ombros, com o calcanhar da mão.



2 VERIFIQUE A BOCA

Verifique se as vias foram desobstruídas. Com cuidado, retire qualquer objeto que puder ver claramente.

Se as batidas nas costas não tiverem expelido o objeto, e o bebê ainda estiver se asfixiando, passe para as compressões peitorais (Passo 3).



3 ESPREMA O OBJETO PARA FORA

Se o bebê ainda estiver se asfixiando, faça compressões peitorais:

- Deite o bebê de barriga para cima ao longo de seu braço, apoiando a parte de trás da cabeça do bebê com a mão.
- Coloque dois dedos no meio do peito do bebê, logo abaixo dos mamilos.
- Aplique até cinco compressões rápidas e fortes.
- Verifique a boca do bebê e retire cuidadosamente qualquer objeto que encontrar.



4 PEÇA AJUDA DE EMERGÊNCIA

Se as vias não tiverem sido desobstruídas, peça ajuda de emergência, levando o bebê com você.

- Continue dando cinco batidas nas costas, seguidas de cinco compressões peitorais, até a chegada da ajuda de emergência.

RECURSOS ADICIONAIS

Aplicativo: já há aplicativos gratuitos de primeiros socorros disponíveis para usuários de smartphones. Use seu telefone para buscar um aplicativo fornecido pelas Sociedades da Cruz Vermelha / Crescente Vermelho ou pela St John Ambulance. As Sociedades da Cruz Vermelha / Crescente Vermelho de alguns países produziram seu próprio aplicativo.

Vídeo: para assistir a um breve vídeo, que mostra o que fazer em caso de asfixia, visite www.redcross.org.uk e clique em “What we do”, seguido de “First aid”, “Everyday first aid” e “Choking”.

Informações extraídas do site da St John Ambulance (www.sja.org.uk) e do site do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (www.nhs.uk).