

## Ficha de atividade: obstrução da via aérea

Esta ficha de atividade é destinada a professores ou educadores para atividades de primeiros socorros em escolas. Pode ser usado com crianças e adolescentes (consulte o [percurso educacional](#) para crianças para mais informações. Nesta ficha estão informações básicas, mas o conteúdo técnico pode ser revisto usando as diretrizes internacionais de primeiros socorros, reanimação e educação do centro global de referência para os primeiros socorros disponível [online](#) ou o [manual básico](#) de primeiros socorros para a África, editado pela Cruz Vermelha Belga, Flandres.

### Discussão convergente (Partilha de experiências)

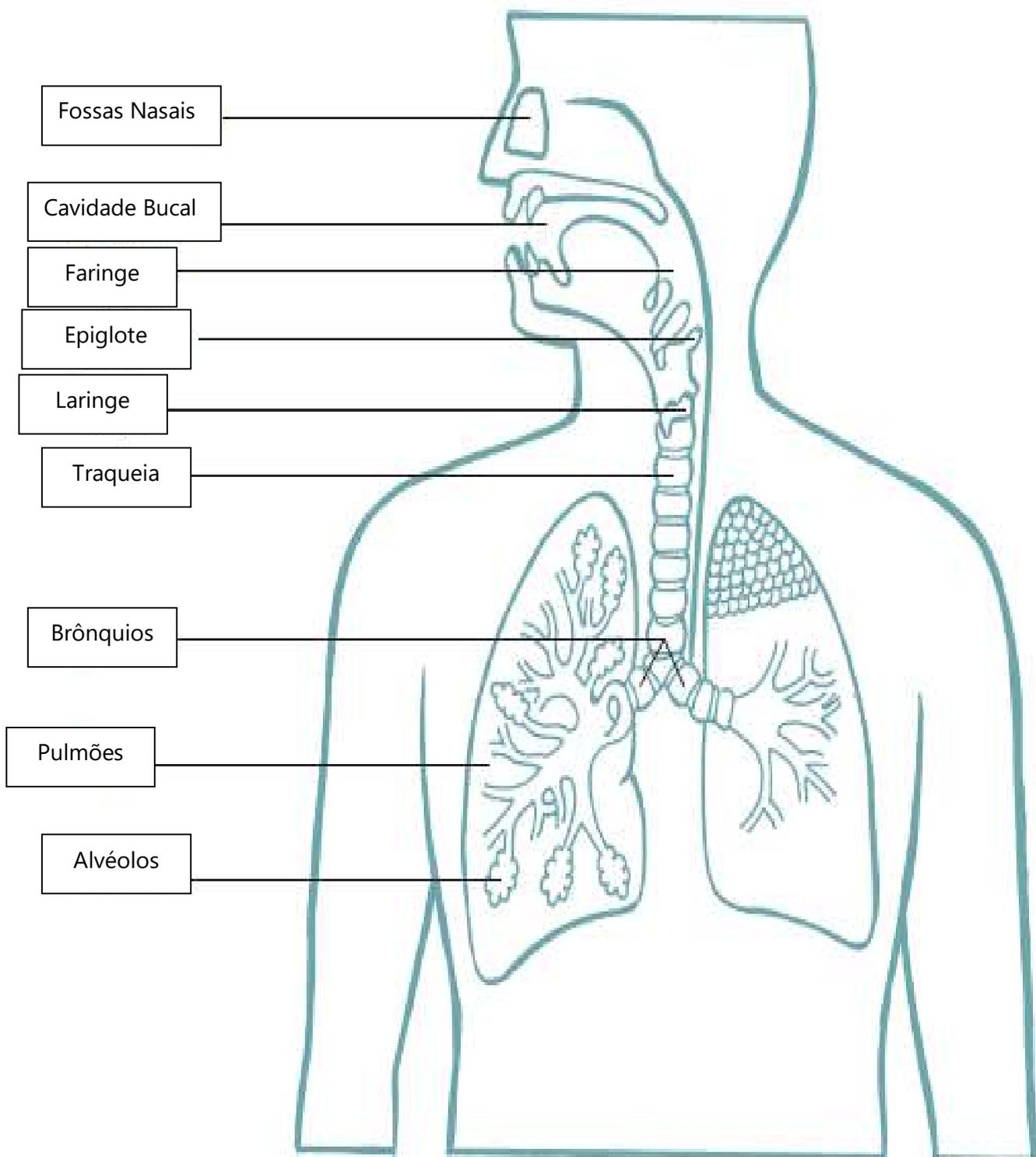
Objetivos:	Os Alunos <ul style="list-style-type: none"><li>Sabem distinguir uma obstrução ligeira de uma obstrução grave</li></ul>
Tempo de preparação:	Nenhum
Tempo de execução:	10 minutos
Material:	Nenhum

#### *Procedimento:*

Quase todos nós já nos engasgamos. Normalmente, não é grave. Significa que os jovens podem já ter algum conhecimento prévio sobre o assunto. Sob este prisma, use preferencialmente as experiências dos jovens como ponto de partida. As seguintes perguntas podem ser usadas para orientar a discussão:

- O que aconteceu? A pessoa estava a tossir ou a tentar tossir? Conseguia falar? Ele / ela ainda conseguia respirar?
- A Obstrução é grave? *Frequentemente, não é. Faça referência ao sistema respiratório aqui: se a via aérea estiver completamente fechada, a respiração torna-se difícil ou mesmo impossível. Essa é uma situação de risco de vida.*
- O que faria neste caso? Peça aos jovens que deem alguns exemplos do que eles poderiam fazer para ajudar alguém com obstrução.
- Saliente as diferentes técnicas são eficazes em diferentes situações. Estabeleça uma conexão com a próxima etapa, na qual explicará o método apropriado.





## Storytelling

Objetivos:	Os alunos <ul style="list-style-type: none"><li>• Sabem distinguir a obstrução da via aérea ligeira da obstrução grave</li><li>• Sabem socorrer uma obstrução da via aérea</li></ul>
Tempo de preparação:	Nenhum
Tempo de execução:	10 minutos
Material:	Foto abaixo

### Procedimento:

- Leia a história abaixo. Mude à vontade o nome da criança e o alimento que ela está comendo, de acordo com seu contexto específico:

*É hora do almoço na escola. Os alunos sentam-se à mesa do lado de fora. O tempo está bonito. John come pão. Ele também tem uma maçã para comer. A maçã já está cortada em pedaços, isso é fácil.*

*Durante a refeição, há muita conversa e risos à mesa. Na mesa do João, estão 6 meninos. Eles contam piadas um para o outro. Os meninos riem muito alto. A pausa para o almoço é talvez a melhor hora do dia.*

*De repente, John começa a tossir. Os outros meninos riem, acham que o John está a brincar. Não o ouvem mais tossir, mas o John a tentar tossir - parece tossir sem som. John balança os braços. Os meninos perguntam se ele se sente bem. John não responde. Ele agarra o peito com uma das mãos. Ele está em pânico. Os outros meninos não sabem o que fazer. John parece que não consegue respirar!*

### O que fazer?

- O que John fez?
- Resuma explicando o que o socorrista pergunta: "Está engasgado?" e então age com base na resposta da outra pessoa.
- Em seguida, incentiva a continuar a tossir.
- Pergunte aos alunos: "O que acontece se a pessoa não responder - o que deve fazer então?"
- Reitere a distinção entre asfixia ligeira e grave.

<b>Obstrução ligeira</b>	<b>Obstrução Grave</b>
A pessoa consegue tossir alguma coisa. Ele pode responder, tossir ou respirar.	Não consegue tossir Não consegue falar ou fazer nenhum som. Põe as mãos na garganta. Os lábios e língua começam a ficar azuis. Fica tonto e pode perder a consciência.





## Demonstração prática

Objetivos:	Os alunos <ul style="list-style-type: none"> <li>Sabem socorrer uma obstrução da via aérea</li> </ul>
Tempo de preparação:	Nenhum
Tempo de execução:	10 minutos
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Foto abaixo</li> <li>Foto abaixo</li> </ul>

### ATENÇÃO

- No caso das pancadas nas costas, apenas o movimento e a localização dos golpes serão praticados. Deixe aos jovens que, por razões de segurança e para evitar lesões, não devem efetuar as pancadas intercostais.
- Da mesma forma, não praticam compressões abdominais nos outros alunos, pois pode causar lesões. Em vez disso, apenas o movimento e a localização dessas estocadas serão praticados. Deixe claro que qualquer pessoa que receber compressões abdominais deve sempre consultar um médico para ver se elas causaram alguma lesão.

### Procedimento:

- Explique quando são usadas as pancadas intercostais.
- Explique quando são usadas as compressões abdominais.
- Demonstre as duas técnicas passo a passo num aluno.
- Pode fazer com que os alunos pratiquem essas técnicas uns com os outros. Se fizer isso, é preciso reservar mais tempo para esta parte da sessão. Nesse caso, divida os alunos em grupos de três. Certifique-se de que cada grupo seja composto por uma pessoa vítima, um socorrista e um observador.
- Se apropriado, mostre aos alunos as fotos das páginas abaixo.



### O que fazer?

Pergunte à vítima: "Está engasgado?"

Existem duas opções:

#### 1. A vítima pode responder, tossir ou respirar

- Incentive-a a tossir.
- Não faça qualquer outra coisa.
- Fique com ele / ela até que ele respire normalmente.



## 2. A vítima não consegue falar, tossir ou respirar

- Dê 5 pancadas nas costas.
- Após cada pancada, verifique se o objeto saiu.
- Se a vítima conseguir respirar novamente, pode parar.
- Faça 5 compressões no abdômen.
- Alterne entre 5 pancadas nas costas e 5 compressões abdominais até que a pessoa comece a falar, respirar ou tossir.
- Se perder a consciência, coloque-o com cuidado no chão \*.
- Procure ajuda e ligue para o 112. \*
- Se a pessoa não respirar, inicie imediatamente suporte básico de vida.\*

\*verifique se a demonstração destas situações é apropriada ao grupo.



### Técnica: Pancadas intercostais

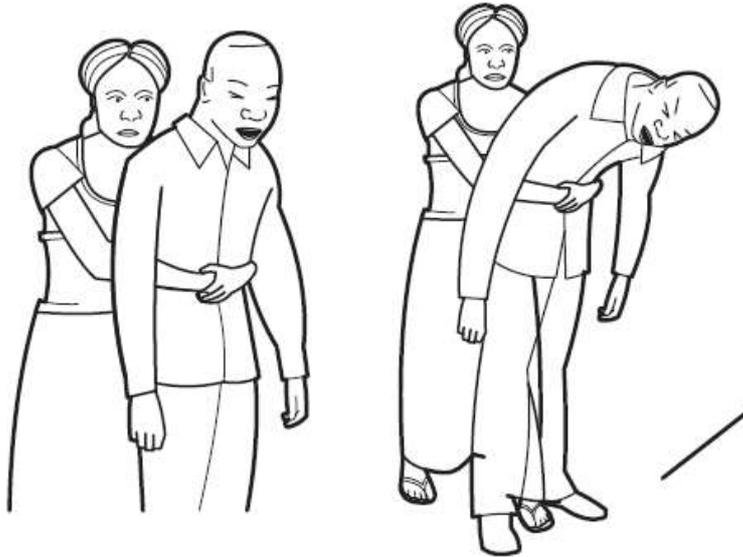
- Fique de lado e um pouco atrás da vítima
- Apoie o peito com uma das mãos e dobre-o bem para a frente. Dessa forma, o objeto sairá se for deslocado.
- Dê 5 pancadas entre as omoplatas com a base da mão. Cada pancada deve ter como objetivo desalojar o objeto.
- Verifique se o objeto se moveu ou saiu (quando isso acontecer, a pessoa conseguirá falar, tossir e respirar novamente). Nesse caso, pare as pancadas imediatamente.





## Técnica: Compressões abdominais

- Fique atrás da pessoa e envolva-a com os dois braços.
- Feche o punho com uma das mãos e coloque-o entre o umbigo e a ponta inferior do esterno (no meio da barriga).
- Coloque uma mão sobre a outra.
- Dobre a pessoa para frente e puxe as mãos fortemente na sua direção e para cima, 5 vezes.
- Se a pessoa conseguir falar, tossir e respirar novamente, pare imediatamente as compressões abdominais.







## **Sobre o Centro Global de Referência para os Primeiros Socorros GFARC:**

- Fundado em 2012
- Centro de excelência da [Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho](#) (IFRC), organizado pela [Cruz Vermelha Francesa](#)
- Colabora com 192 Sociedades Nacionais (Cruz Vermelha, Crescente Vermelho) e também com parceiros científicos, institucionais e privados.

Os nossos objetivos são reduzir o número de mortes e a gravidade dos ferimentos, bem como tornar as pessoas e as comunidades mais resilientes com os primeiros socorros. Para conseguir isso, trabalhamos em estreita colaboração com as Sociedades Nacionais para facilitar a partilha de conhecimento entre todos e para promover a educação em primeiros socorros a nível global. Para garantir que as técnicas de primeiros socorros sejam relevantes para qualquer país e qualquer situação, participamos em inúmeros estudos realizados por médicos, cientistas e pesquisadores.

**Saiba mais sobre o Centro no [site](#):**

<https://www.globalfirstaidcentre.org/pt/>

