

SALVAMENTO AQUÁTICO

CFS 2022



GUARDA VIDAS

APRESENTAÇÃO

O bombeiro militar, pela natureza de suas ações, atua onde quer que a população dele precise, seja na terra, na água ou no ar. E para que isso seja possível, o aprimoramento técnico-profissional nas mais diversas áreas deve ser uma constante, com atenção especial àquelas missões nas quais o meio de atuação não é o nosso habitat natural.

Nesta seara destacam-se as atividades aquáticas, nas quais as ações dos bombeiros militares são realizadas na zona limítrofe entre a diversão e a tragédia. O alto nível de responsabilidade demandada exige-nos um treinamento e preparação em igual proporção, para que o saudável hábito da população em frequentar rios, lagos, cachoeiras e piscinas não seja pontuado por traumas e perdas humanas.

Ao longo dos anos a prática demonstrou que a melhor forma de evitar afogamentos é a prevenção. Em razão disso o CBMAC, através do Curso de Formação de Sargentos – 2022, um curso de formação continuada de extrema relevância para a corporação e seus militares membros, impulsiona o aperfeiçoamento contínuo de teorias e práticas de Salvamento Aquático que levarão a redução e minimização dos acidentes aquáticos.

Esta apostila pretende fomentar no bombeiro militar o entendimento da complexidade das atividades de Guarda-Vidas, desde a manutenção do condicionamento físico, passando pelas atividades diárias do serviço, ressaltando a importância das atividades preventivas para, por fim, chegar às técnicas e mecanismos envolvidos no resgate de vítimas em meio aquático.

Esta obra é uma ferramenta cujo propósito é despertar a discussão, incrementando o conhecimento acerca das práticas desenvolvidas no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Acre, sempre em prol de uma sociedade mais segura.

ALINHAMENTO DE EXPECTATIVAS

Caro instruendo,

Esta apostila foi desenvolvida a partir do Manual de Guarda-Vidas do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás (CBMGO). Toda a doutrina contida neste material, não é um conteúdo autoral e sim, tão somente, uma compilação do Manual de Guarda-Vidas do CBMGO com modificações e alinhamentos de linguagem, siglas, regionalidades operacionais e geográficas, que melhor se adequem ao interesse e melhor desempenho dos Alunos Sargentos do Curso de Formação de Sargentos CFS-2022 do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Acre (CBMAC).

O Manual de Guarda-Vidas do CBMGO, caso o aluno queira uma abordagem mais aprofundada do tema, está disponível no site da corporação: <https://www.bombeiros.go.gov.br/> . Porém, antecipo-lhe que, para efeito avaliativo, esta apostila será o único material utilizado.

Cabe ressaltar que, em 2019, na oportunidade do Curso de Formação de Cabos do CBMAC, o conteúdo teórico disponibilizado para os instruendos, teve como base a doutrina do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Paraná, motivo que justificou a troca da doutrina da disciplina de Salvamento Aquático, por este instrutor, neste curso subsequente, para que os instruendos tenham contato com uma doutrina diversa, podendo, assim, engrandecer sua gama de conhecimentos relacionados ao tema Salvamento Aquático, como forma de mitigar possíveis deficiências em razão da execução da disciplina estar ocorrendo, majoritariamente, no formato EaD.

Por fim, desejo-lhe votos de estima e sucesso nesta jornada de evolução intelectual e profissional, e que ela o transforme em um Bombeiro Militar mais preparado e motivado para a missão de Salvar Vidas.

Alexandre dos Santos **Veras** – 1º Ten QOBMEC

Instrutor de Salvamento Aquático – CFS/2022

CAPÍTULO 1 - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL DO GUARDAVIDAS E COM O PÚBLICO

É inerente ao serviço Bombeiro Militar zelar sempre pelo estrito cumprimento de seus deveres legais, éticos e morais, sobretudo nas atividades que envolvam contato direto com o público.

O CBMAC está presente anualmente em operações com foco na prevenção aquática. O serviço de Guarda-Vidas prestado pela corporação se intensifica nos períodos de verão onde há uma maior aglomeração de banhistas nos mais variados ambientes aquáticos do nosso Estado, seja na capital, seja no interior, período onde grande parte da população acreana busca lazer nas praias formadas ao longo dos Rios Acreanos e seus afluentes, justificando a presença do CBMAC nesses ambientes, monitorando as áreas de banho delimitadas, orientando banhistas quanto aos riscos, bem como os condutores de embarcações miúdas, muito comuns nessa época do ano.

A simples presença dos militares nessas regiões transmite à população ali presente, uma sensação de segurança, contudo é necessário que os Guarda-Vidas prezem por uma postura extremamente profissional, mantendo sua apresentação pessoal e de seu posto, sempre impecáveis. Devem ainda demonstrar preparo técnico para o serviço, conhecendo seu ambiente de trabalho, as técnicas de salvamento aquático, o uso adequado dos equipamentos disponíveis no posto, condicionamento físico que confira segurança para o exercício das atividades e ainda discernimento para saber a forma de tratativa ideal para com os banhistas nas mais diversas situações.

Na ocorrência do relato de um afogamento, a função do Guarda-Vidas é obter o máximo de informações que conseguir com as pessoas que observaram o fato, caso ele mesmo não o tenha presenciado. Em caso de familiares, o Guarda-Vidas acionará obrigatoriamente o Comandante do Posto e os Guarda-Vidas dos setores vizinhos, e prestará consolo aos parentes da vítima.

Normalmente, o afogamento transforma um ambiente de lazer familiar (piscinas, clubes, temporadas turísticas) em uma tragédia, onde é extremamente necessário o suporte psicológico à família daquela vítima. Os familiares devem ser tranquilizados pelo momento tão doloroso a fim de confortar e apoiá-los a enfrentar esta fatalidade, até mesmo para melhor obter as informações necessárias à busca da vítima.

O Guarda-Vidas deve estar preparado para lidar com os mais diferentes tipos de público, mantendo sempre o controle da situação, demonstrando ser um profissional qualificado e preparado para a atividade. É importante atentar ainda para as boas práticas, seguindo algumas regras básicas, conforme relação a seguir:

- Porte-se sempre com uma conduta profissional;
- Mantenha-se sempre atento ao que ocorre em sua área de atuação: vale lembrar que, para termos um afogamento, é preciso apenas um banhista;
- Evite ficar conversando com banhistas. É bom se relacionar com as pessoas que frequentam as áreas de banho, porém, não deixe que isto tire sua atenção. Ao dar informações, seja breve, evitando inclusive ser mal interpretado por quem passa pela praia;
- Nunca dê as costas aos banhistas. É uma atitude inadmissível ao Guarda-Vidas;

- Mantenha a área de seu Posto e em torno de seu ambiente sempre livre de qualquer objeto. Não deixe que encostem bicicletas, toalhas, entre outros junto ao posto;
- Mantenha seu equipamento e Posto sempre limpo e apresentável: ele é o cartão de visitas do Guarda-Vidas;
- Não suje a praia, dê o exemplo. Procure ainda orientar os banhistas a não jogarem lixo na praia, afinal, ela é o nosso local de trabalho;
- Sente-se em seu Posto. Não se sente em quiosques, barracas de praia e outros locais que possam dar a impressão de indisciplina para quem olha;
- Tenha zelo por seu uniforme. Ele expressa sua autoridade, sua Corporação;
- Evite comentários desairosos em relação a outros Guarda-Vidas ou outros serviços e órgãos da Administração Pública. Muitas vezes, banhistas que aguardam juntamente com o Guarda-Vidas viaturas ou outros tipos de apoio, acabam por efetuar críticas em função da demora. Não recrimine, mas não apoie;
- Estimule a boa convivência com a população local, sobretudo com aqueles que exercem atividades laborais, como por exemplo os barqueiros;
- É comum o banhista querer tirar fotografias com o Guarda-Vidas. Procure não frustrar o público, mantendo um bom relacionamento, mas mantenha uma postura disciplinada e não tire a atenção de seu serviço. Não fique se distraíndo com mensagens no celular ou “selfies” no seu trabalho;
- O Guarda-Vidas nunca deve reprimir o banhista quando em um salvamento ou mesmo em uma prevenção, ele não conhece os perigos da praia e muitas vezes nem leu as placas de sinalização. Ninguém quer se afogar;
- Encaminhe a imprensa para seu superior. Seja cortês com ela, mas procure não dar entrevistas que não estejam autorizadas, pois podem comprometer a Corporação;
- Ao ser procurado pelo banhista, informe seu posto ou graduação e seu nome, isto sempre causa boa impressão;
- Trate todos por “senhor” ou “senhora”. Evite intimidades com quem não se conhece;
- Use uma linguagem clara no contato com o público. Evite gírias ou termos que não sejam de conhecimento de civis;
- Atue sempre de acordo com os regulamentos da Corporação, com tato e diplomacia;
- Não são atividades de responsabilidade dos Guarda-Vidas, interromper recreações desportivas de turistas por queixas de terceiros, devendo contornar o problema de forma amistosa e sem se descuidar dos banhistas, chamando se for o caso, a Polícia Militar;
- Não se deve abandonar seu posto à procura de pertences extraviados; Em caso de crianças perdidas, deverá manter a criança em seu posto e avisar via rádio os postos vizinhos e a Central, informando as características da criança e à Polícia Militar, se for o caso.

Seção 1 – Aspectos Legais

Os Corpos de Bombeiros Militares, órgãos governamentais, têm como uma de suas atribuições realizarem atividades de salvamento aquático, inseridas no conceito amplo de busca e socorro público, bem como a constitucional Defesa Civil.

Enquanto servidores públicos, os Bombeiros Militares e Guarda-Vidas gozam de autoridade para manter a segurança pública em todos os locais de lazer e ambientes aquáticos, principalmente em temporadas de turismo.

Nesse aspecto, convém destacar a competência do Guarda-Vidas em orientar possíveis problemas com a população, buscando servir a sociedade e manter a integridade das pessoas. Às vezes, os alertas e avisos dos bombeiros militares são mal interpretados pela falta de educação e conhecimento dos riscos daquele local por parte dos turistas. Sendo assim, cabe ao profissional especialista manter o estrito cumprimento de seu dever legal, conhecendo seus direitos e limites. É imprescindível ter a calma e o discernimento necessário diante de situações que podem causar desacatos e/ou críticas pelos cidadãos. A responsabilização penal por desacato existe para inibir excessos e constitui uma salvaguarda para os agentes públicos, expostos a todo tipo de ofensa no exercício de suas funções.

Por outro lado, também é de suma importância buscar o entendimento e não causar prejuízos aos direitos dos mesmos cidadãos, caindo em abuso de autoridade.

Não é atividade de responsabilidade do Guarda-Vidas, efetuar detenções, exceto em caso de flagrante delito, devendo informar imediatamente à autoridade policial para o suporte e procedimento legal necessário. Não obstante, para todo e qualquer caso de crimes e /ou contravenções, o Guarda-Vidas deve solicitar o apoio da Polícia Militar.

Direito de Frequentar Praias e Redutos Aquáticos

Artigo 10. As praias são bens públicos de uso comum do povo, sendo assegurado sempre, livre acesso, a elas e ao mar, em qualquer direção e sentido, ressalvados os trechos considerados de interesse da Segurança Nacional, ou incluídos em áreas protegidas por legislação específica (BRASIL, 1988, s/p).

Trânsito Perigoso de Embarcações

O Corpo de Bombeiros deve fazer conscientizações quanto ao uso das embarcações próximas à área de banho, orientar os condutores quanto ao uso de coletes salva-vidas, e a não realizar manobras perigosas de acordo com os limites de navegação.

A fiscalização é de competência da Marinha, mas o Corpo de Bombeiros pode orientar os condutores de embarcação às boas práticas, nunca invadindo a seara de competência da Força Armada competente (Marinha do Brasil).

“Dirigir veículos na via pública ou embarcações em águas públicas, pondo em perigo a segurança alheia. Pena: Prisão simples, de 15 (quinze) dias a 03 (três) meses, ou multa (artigo 34)” (BRASIL, 1941, s/p.).

Omitir-se ou Interromper o Socorro ou Assistência

O Guarda-Vidas tem a obrigação legal de enfrentar o perigo, não podendo omitir-se ou alegar outra necessidade, sob pena de omissão de socorro. Da mesma forma, quando alguém

pode ajudar no salvamento, sem risco pessoal, inclusive cedendo algum material ou “meio de fortuna” e se nega, ou deixa de solicitar a ocorrência ao Guarda-Vidas, poderá cometer crime:

Art. 135. Deixar de prestar assistência, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, à criança abandonada ou extraviada, ou à pessoa inválida ou ferida, ao desamparo ou em grave e iminente perigo; ou não pedir, nesses casos, o socorro da autoridade pública. Pena: Detenção de 1 (um) a 6 (seis) meses, ou multa. Parágrafo único. A pena é aumentada de metade, se da omissão resulta lesão corporal de natureza grave, e triplicada, se resulta morte. [...]

Art. 329. Opor-se à execução de ato legal, mediante violência ou ameaça a funcionário competente para executá-lo ou a quem lhe esteja prestando auxílio.

Pena: Detenção de 2 (dois) meses a 2 (dois) anos.

§ 1º. Se o ato, em razão da resistência, não se executa: Pena: Reclusão de 1 (um) a 3 (três) anos” (BRASIL, 1940, s/p.).

Desobediência e Desacato ao Guarda-Vidas

Quando alguém desobedece orientação (apito, comunicação) do Guarda-Vidas: “Art. 330. Desobedecer a ordem legal de funcionário público. Pena: Detenção, de 15 (quinze) dias a 6 (seis) meses, e multa” (BRASIL, 1940, s/p.).

Quando alguém desacata o Guarda-Vidas, insultando-o ou se dirigindo a este com palavras grosseiras: “Art. 331. Desacatar funcionário público no exercício da função ou em razão dela. Pena: Detenção de 6 (seis) meses a 2 (dois) anos, ou multa” (BRASIL, 1940, s/p.).

CAPÍTULO 2 – EQUIPAMENTOS E MATERIAIS DE SALVAMENTO AQUÁTICO

O salvamento de marinheiros náufragos (salvatagem) parece ter ocorrido e desencadeado as primeiras organizações de salvamento aquático. Com o tempo, a necessidade de se obter materiais específicos que fossem melhorando as condições de salvamento aquático trouxe melhorias para os Guarda-Vidas, traduzindo em agilidade no deslocamento e segurança, seja através de acessórios, equipamentos de proteção individual ou embarcações e aeronaves.

A disponibilidade, o manuseio, a guarda e a verificação constante dos equipamentos e materiais de segurança são de responsabilidade do Guarda-Vidas e de sua Corporação, garantindo que os mesmos estejam sempre em condições perfeitas de utilização.

Seção 1 – Equipamentos Básicos do Guarda-Vidas

Os equipamentos básicos do Guarda-Vidas são ferramentas indispensáveis para o serviço de prevenção, orientação e caso seja necessário, na execução de um salvamento aquático com segurança e eficiência. São de posse obrigatória ao Bombeiro Militar durante o serviço de Guarda-Vidas.

a) Nadadeiras

A utilização de nadadeiras permite ao Guarda-Vidas um deslocamento mais veloz durante um salvamento aquático, bem como um reboque mais eficiente da vítima após sua abordagem.

São confeccionadas em borracha, sendo resistente à ação de raios ultravioletas, proporcionando extrema durabilidade, leveza e elasticidade, oferecendo ao Guarda-Vidas o máximo de propulsão com o mínimo de esforço. Preferencialmente devem apresentar flutuabilidade positiva, reduzindo o risco de perda. Muitos são os modelos, variando de acordo com o tamanho, flexibilidade da pala e encaixe dos pés, devendo-se considerar como critérios de escolha o conforto e o ajuste ao pé do Guarda-Vidas. O modelo mais sugerido atualmente para o salvamento aquático possui uma pala mais rígida e curta, com alças fixas no calcanhar.



Nadadeiras de calcanhar aberto e fechado, respectivamente

Recomenda-se lavar o equipamento com água doce sempre após o uso, não pendurar ou deixar secar com as palas para baixo, sempre que possível aplicar talco neutro para uma maior durabilidade e identificá-las discretamente, sem danificá-las.

b) Apito

Certamente o apito é o melhor dispositivo que o Guarda-Vidas possui para alertar banhistas em situação de risco. Quando o banhista olhar para o local de onde está partindo a sinalização sonora, o Guarda-Vidas deverá gesticular indicando o que se pretende. Devem-se evitar gesticulações agressivas e sempre que possível, após ter sido atendido pelo banhista, o Guarda-Vidas deverá prestar esclarecimentos acerca dos riscos e de sua atuação preventiva, afinal, uma boa prevenção evita a morte, mas nem sempre um bom salvamento garante a vida.

O apito ainda é de suma importância para a comunicação entre Guarda-Vidas. No caso de um salvamento que requeira apoio de outro Guarda-Vidas e/ou embarcação, este poderá ser feito através de sinalização sonora, com silvos intermitentes.

É importante que o apito esteja afixado em um cordelete e passado pelo pescoço do Guarda-Vidas, evitando prendê-lo em peças do fardamento que possam ser retiradas durante o salvamento, como por exemplo, em coberturas (gorro ou chapéu).

Existem vários modelos de apitos disponíveis no mercado, porém recomendam-se apitos fabricados em PVC, ou material similar, que apresentem boa resistência, sobretudo no bocal. Devem oferecer um sibilo constante e forte (acima de 115 decibéis) e preferencialmente não possuir esferas em seu interior.



Apito sem esfera

c) Flutuador (rescue tube ou life belt)

Dispositivos flutuadores são equipamentos de extrema eficiência durante o salvamento aquático e quando utilizados de forma correta, oferecem uma série de vantagens, tais como:

- Possibilitam flutuabilidade positiva tanto ao Guarda-Vidas quanto às vítimas (conscientes ou inconscientes), conferindo maior segurança no salvamento;

- Evitam o contato físico entre o Guarda-Vidas e as vítimas conscientes no momento da abordagem, reduzindo as chances de se empregar técnicas mais traumáticas (Método Reimine ou judô aquático), resultando em maior segurança às vítimas e ao Guarda-Vidas;
- Possibilitam o salvamento de múltiplas vítimas, com o emprego de apenas um Guarda-Vidas;
- Favorece a abertura de vias aéreas em vítimas inconscientes;
- Reduz o desgaste físico do Guarda-Vidas durante a fase do reboque;
- Possibilita melhor contato visual e verbal com a vítima durante o reboque, bem como o monitoramento de seus sinais vitais.

No CBMAC o equipamento flutuador mais utilizado é o do tipo *Rescue Can*, embora na atualidade, o equipamento flutuador considerado mais eficiente é o *life belt*, também denominado *rescue tube*, sendo este constituído pelas seguintes partes:

Mosquetão: Peça metálica, fixada em uma fita de nylon em uma das extremidades do equipamento, sendo utilizada para o fechamento adequado do dispositivo, conectando-se em uma das argolas localizadas na extremidade oposta do flutuador.

Argolas: Peças metálicas circulares, fixadas em uma fita de nylon, localizada em uma das extremidades do flutuador, tendo como função conectar-se ao mosquetão, conferindo um fechamento adequado do dispositivo. Em geral, existem duas argolas, as quais permitem um ajuste mais adequado às dimensões físicas da vítima.

Corpo: Parte central do flutuador, constituída de espuma expandida microporosa de PVC ou de espuma de polietileno. Material leve, flexível, que possibilita um adequado envolvimento do corpo da vítima, conferindo a flutuabilidade positiva desejada para a manutenção da mesma na superfície.

Cabo ou Corda: Constituído em polietileno, com aproximadamente 2,5 metros de comprimento, flutuante e geralmente na cor vermelha. Sua função é unir o corpo do flutuador, partindo da argola mais distal, ao cinto ou alça, com o objetivo de sustentar o corpo do flutuador envolto na vítima durante o reboque. Possibilita ainda maior segurança ao Guarda-Vidas durante a abordagem, reduzindo as chances de contato físico com a vítima.

Cinto ou alça: Parte do flutuador localizada na extremidade distal do cabo ou corda, constituído em nylon, com aproximadamente 50 mm de espessura. Sua principal função é manter o flutuador preso ao corpo do Guarda-Vidas, na posição a tiracolo.

Toda operação em que o flutuador for utilizado, deve-se proceder a inspeção do equipamento, conforme itens a seguir:

- Checar a integridade do corpo do flutuador, percorrendo toda sua extensão com ambas as mãos, atentando-se para possíveis descolamentos no material;
- Tensionar o cinto e o cabo diversas vezes, verificando sua resistência;
- Analisar o mosquetão, verificando a flexibilidade da mola, que deverá abrir com certa aplicação de força. Caso esteja oxidado, deverá ser limpo e aplicado um pouco de vaselina, persistindo o dano, deverá ser substituído.

Para iniciar o serviço, o Guarda-Vidas deverá acondicionar corretamente o flutuador, deixando-o pronto para ser empregado. Com o polegar esquerdo, segurando a argola distal sobre o corpo do flutuador, deve-se enrolar o cabo em torno do corpo do flutuador (de 2 a 3 voltas). Ao final, deverá inserir o restante do cabo permeado no interior da argola, desenvolvendo até que alcance o mosquetão. O seio do cabo estará fixado ao mosquetão, formando, juntamente com o cinto, uma alça, o que facilitará seu transporte, conforme a figura, e seu desenrolar automático em caso de emergência.



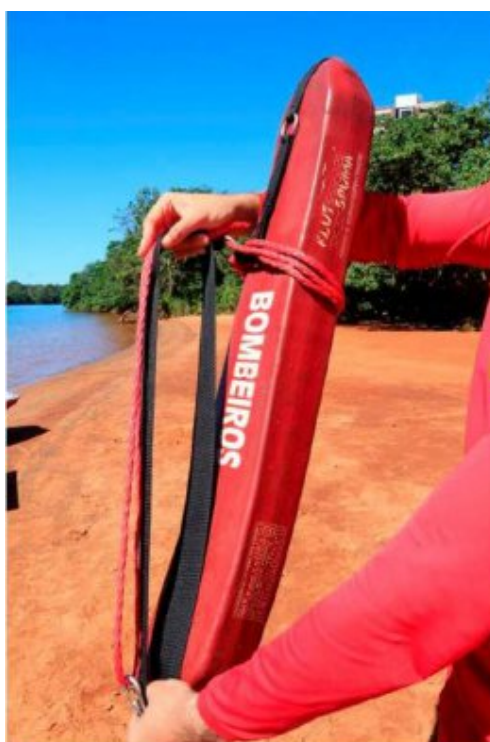
Acondicionamento do flutuador, passo 1.



Acondicionamento do flutuador, passo 2.



Acondicionamento do flutuador, passo 3



Acondicionamento do flutuador, passo 4

Guardar o flutuador ao final do serviço: o flutuador deverá ser lavado ao final do serviço, com água e sabão neutro, e em seguida acondicionado com o cabo e o cinto alongado, para secar.



Rescue can: equipamento mais utilizado no CBMAC

d) Máscara portátil para Ventilação (*pocket mask*)

Equipamento portátil, utilizado para ventilação de vítimas em parada respiratória ou cardiorrespiratória. Confeccionada em plástico estanque, com borda pré-inflada para um correto amoldamento aos contornos faciais de adultos, crianças e bebês. Possui fluxo unidirecional, impedindo o contato do Guarda-Vidas com secreções da vítima, como vômito, sangue, saliva e partículas sólidas. Permite ainda a acoplagem de uma mangueira de conexão para fornecimento de O₂ através de uma válvula localizada na porção inferior da cúpula plástica.

Após o uso, a máscara deverá ser lavada com sabão neutro e aplicada solução desinfetante, secar a sombra, para só então ser acondicionada em caixa plástica apropriada.



Máscara portátil para ventilação.

e) O Uniforme

A uniformização e a padronização de modelos e cores no fardamento dos Guarda-Vidas são de fundamental importância, não só para a apresentação deste profissional nos locais de banho, assistidos por eles, mas também, para proporcionar ao público sua fácil localização. Entre os banhistas, assumem uma posição de destaque e referência, tanto para o resgate como para prestar informações, orientar e atuar preventivamente.



Uniformização e postura padrão do Guarda-Vidas

Seção 2 – Equipamentos Básicos do Posto de Guarda-Vidas

a) Cilindro de O₂ (bolsa de oxigenoterapia)

O fornecimento de O₂ às vítimas de afogamento, sobretudo nos primeiros momentos do socorro, garante maiores chances de sobrevivência à vítima, visto que nas circunstâncias de afogamento, são desencadeados quadros de hipóxia/anóxia, agravando-se conforme os graus de afogamento.

É fundamental que nos postos de Guarda-Vidas, haja ao menos um cilindro de O₂ para uma intervenção imediata, utilizando-se das Técnicas Básicas de Recuperação de Afogados.



Cilindro de O₂.



Kit portátil de O₂ e mochila.

b) Bolsa de primeiros socorros

O serviço de Guarda-Vidas não se limita apenas à prevenção e ao salvamento aquático. Durante o serviço muitas outras naturezas de ocorrências poderão surgir, como por exemplo, ferimentos causados por animais e maus súbitos e o bombeiro militar deverá estar guarnecido com pelo menos uma bolsa de primeiros socorros, para um atendimento adequado, conforme doutrina de APH da Corporação.



Bolsa de primeiros socorros.



Bolsa de primeiros socorros.

c) Prancha longa

Equipamento destinado à imobilização de vítimas, bem como sua preparação para o transporte. A prancha longa deverá estar à disposição do Guarda-Vidas em seu posto de trabalho.



Prancha longa.

d) Rádio HT

O Guarda-Vidas deverá ter em seu posto ao menos 1 (um) equipamento para comunicação com o Posto de Comando e com outros postos vizinhos. O rádio HT é o equipamento mais indicado para que esta comunicação seja estabelecida, desde que atendidos os requisitos para o seu correto funcionamento. A comunicação via rádio permite informar ao comando qualquer alteração no serviço e ainda solicitar apoio de outros Guarda-Vidas e/ou embarcações em situações que assim requeira. O uso de capa estanque é recomendado visando à preservação da integridade do equipamento, reduzindo os riscos de danos provocados pela água, areia, suor, etc.



Rádio HT.



Rádio HT com capa de vinil

e) Placas de sinalização e boias de delimitação de áreas

As placas de sinalização visam orientar os banhistas e condutores de embarcações sobre os riscos existentes no local e têm como objetivo evitar afogamentos e acidentes diversos no meio aquático.

As informações transmitidas pelas placas de sinalização podem ser as mais diversas possíveis, variando de acordo com o ambiente aquático e o risco a ser prevenido.



Placas de sinalização e boias de delimitação de áreas.

f) Ponto de hidratação

É importante que o posto de Guarda-Vidas seja dotado de um ponto de hidratação, possibilitando ao bombeiro manter-se hidratado durante todo o serviço, que geralmente é exercido no período diurno, sob calor intenso e envolvendo esforços físicos.

Seção 3 – Uniforme (EPI)

NR 1 – Disposições Gerais – As normas regulamentadoras NR – relativas à segurança e medicina do trabalho, são de observância obrigatória pelas empresas privadas e públicas.

NR 6.1. Definição: “Todo dispositivo de uso individual, de fabricação nacional ou estrangeira, destinado a proteger a saúde e a integridade física do trabalhador”.

NR 6.2. A empresa é obrigada a fornecer aos empregados, gratuitamente, EPI adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento.

Observação: O trabalhador é obrigado a seguir as normas e regras preestabelecidas, visando sua segurança e integridade física, fazendo com que seus direitos sejam reconhecidos.

O padrão de uniforme adotado pelo CBMAC para o serviço de Guarda-Vidas é o Uniforme de Educação física completo, conforme regulamento de uniforme do CBMAC. É permitido o uso da camiseta de manga longa do tipo “segunda pele”, confeccionada em lycra, visando à proteção contra os raios UVA/UVB, bem como da exposição aos insetos, muito comuns em áreas ribeirinhas de nosso estado. É também aconselhável o uso de bermudas de lycra sob o calção, prevenindo assaduras por longas exposições e atrito com o meio aquático.

- a) Camiseta (Lycra de manga longa com proteção UVA/UVB);
- b) Calção;
- c) Sunga;
- d) Gorro;
- e) Protetor solar e labial;
- f) Repelente contra insetos;
- g) Óculos de proteção solar;
- h) Chinelo ou Sapatilhas de neoprene.

Seção 4 – Equipamentos de Apoio

- a) Unidade de Resgate (UR) ou Unidade de Suporte Avançado (USA);
- b) Bote de Salvamento Inflável;
- c) Moto Aquática;
- d) Canoa;
- e) Lancha;
- f) caiaques abertos, pranchão e pranchas de *Sled* e de *stand up paddle*.

Seção 5 – Embarcações

Será abordado neste tópico, o uso das embarcações pelos Guarda-Vidas, seja para situações de salvamento aquático ou no emprego para prevenção, transporte e buscas pela superfície por vítima ou objetos, de acordo com a hidrografia. Vejamos seus desdobramentos.

Regras Gerais

I – Os componentes de quaisquer embarcações destinadas ao salvamento devem ser preferencialmente ser compostas de militares especialistas na área náutica (aquática), Guarda-Vidas, mergulhadores e pilotos.

II – O piloto ou operador deverá ser habilitado segundo normatização da Marinha do Brasil, sendo ele o responsável pela segurança da navegação, bem como da embarcação.

III – O piloto ou operador, preferencialmente será o Guarda-Vidas com maior experiência em navegação, desde que possua Curso para condução de embarcações públicas, certificado pela Marinha.

IV – O uso do EPI (capacete, colete, rescue tube, nadadeiras) é obrigatório. A utilização de embarcação para salvamento é muito importante, pois são de resposta ou emprego rápido em seu deslocamento, sendo de tipos variados: caiaque, canoa, bote inflável, motos aquáticas, entre outros. Mas antes, vamos citar os equipamentos de proteção individual para o operador das embarcações.

Equipamento de Proteção Individual (EPI) do Operador

Os equipamentos abaixo relacionados servem para proteger os operadores das embarcações que estão expostos aos riscos, como escoriações, traumas e afogamentos. Seu uso é obrigatório sempre que embarcado pois além de garantir a segurança demonstra profissionalismo e responsabilidade:

- Capacete (obrigatório);
- Colete salva-vidas (obrigatório);
- Nadadeiras (obrigatório);
- Roupa de neoprene;
- Luvas e botas de neoprene (opcional);
- Óculos de sol;
- Protetor solar;
- Rádio HT com saco estanque.



Piloto ou Operador de Embarcação com os EPI's necessários.

Tipos de embarcações

Serão descritas neste item, as embarcações utilizadas pelo CBMGO, apresentando algumas características e suas utilizações.

a) Caiaque e canoa

Buscaremos detalhar algumas das principais utilizações destas no salvamento aquático e na prevenção de afogamentos. Há muitas diferenças entre um caiaque e canoa. Convenhamos, eles são semelhantes em alguns aspectos: os remos, o método em que remamos e até o formato.

Caiaques - Voltando às origens, os caiaques foram criados no Alaska, com objetivo de pesca. Foram os primeiros barcos inventados para uma pessoa só e eram revestidos por pele de animal, bem rústico. Eles podem ser encontrados em madeiras, fibras ou infláveis, abertos ou fechados, para uma ou duas pessoas. O caiaque não é apropriado para qualquer pessoa. Ele é difícil de manusear e, principalmente, se você tombar com ele no mar ou em rio ou em lagos, tem grandes chances dele afundar, por conta do peso.

Canoas - Já as canoas são mais indicadas para fazer um passeio turístico, por exemplo, pelos rios que beiram as praias, represas, entre outras águas mansas. É indicado para toda a família, inclusive para crianças. As canoas são mais leves e fáceis de desvirar, caso tombem. Podem ser encontradas tanto para uma pessoa ou para até 50 pessoas, neste caso, usadas como meio de transporte. Os esportes radicais também agregaram a modalidade, só que neste caso, elas são infláveis, caso aja contato direto com pedras.



Caiaques e Canoas

Em ambas as embarcações, use sempre colete salva-vidas ou auxílio de flutuabilidade, para proteção no caso de cair na água. Isso acontece, mesmo no mais calmo dos dias. Capacete também é uma obrigação para qualquer tipo de água. Antes de empreender quaisquer exercícios deste tipo, certifique-se de que você está ciente dos riscos e tomou as precauções adequadas, ou peça a seu instrutor para explicar os riscos e precauções a serem tomadas.

b) Bote inflável de salvamento ou para corredeiras

Bote Inflável ou bote de resgate inflável ou bote inflável de salvamento é a embarcação padrão dos Guarda-Vidas, devido a sua versatilidade. Equipado com um motor de popa, de fácil manutenção e operação, recomenda-se potência de 25 a 40 HP. É operado por dois Guarda-Vidas (piloto e proeiro) treinados e habilitados para tal. Devem ser concebidos para enfrentar tarefas de prevenção e salvamento aquático.



Bote inflável com casco rígido para salvamento (misto).

c) Moto aquática

Embarcação de rápida intervenção, manobra ágil, porém com custo de manutenção mais elevado em relação ao bote. Recomenda-se o reboque de um cesto ou uma prancha adequada para o transporte da vítima. É operado por dois Guarda-Vidas treinados e habilitados, podendo ser caso a situação exigir, operado por somente um Guarda-Vidas. Possui 02 cilindros, 02 tempos, com proteção catódica e contra eletrólise, através de anodo de sacrifício na camisa do cilindro. A potência mínima ideal é de 80 HP a 6250 RPM. A cilindrada mínima é de 700 CC.

Destaca-se atualmente, o emprego da moto aquática na prevenção e até mesmo nos salvamentos aquáticos.



Moto aquática.

Esse equipamento é de extrema importância na prevenção, pois se desloca de maneira rápida e precisa. No salvamento de afogados, é crucial o piloto saber realizar manobras adequadas para se ter sucesso. Quando acopladas a dispositivos, sua navegabilidade fica comprometida, pois exige mais equilíbrio.

d) Barco de Alumínio (“Canoa” bico Chato)

Construído em alumínio, liga naval, fundo chato, sem quilha, para trabalho em água doce ou salgada, é uma embarcação muito estável.

Porém de muito arrasto devido ao formato de sua proa, pois sob o barco existem flutuadores. Na popa, possui um dispositivo para acoplamento do motor de popa, argolas para fixação de cordas e sua capacidade é de até seis pessoas para emprego em atividades aquáticas. É uma embarcação que está caindo em desuso devido às suas características.

e) Barco de Alumínio HIDRO V (“Canoa” de bico semi-chato)

Construído em alumínio, liga naval, fundo semi “V”, para trabalho em água doce ou salgada, é um tipo de embarcação de grande uso, pois possui média estabilidade e provoca médio arrasto. Na popa possui um dispositivo para acoplamento do motor, argolas para fixação de cordas e sua capacidade é de até seis pessoas para trabalhos aquáticos. Características são idênticas à embarcação anterior, destacando-se o seu formato de proa tipo “V”, permitindo melhor deslocamento e uma média estabilidade quando comparada a de bico chato.



Embarcações de bico chato e semi, de alumínio.

Estes últimos 2 tipos de embarcações destinam-se mais propriamente para o deslocamento até o local do incidente aquático e transporte de tropas. Para realizar o salvamento, recomenda-se que o Guarda-Vidas se lance na água e dê o suporte necessário até a chegada de uma embarcação própria para o transporte da vítima.

Motor de Popa

Quando a propulsão do barco não for manual, com uso de remos, ela é realizada através de motores à explosão, entre os quais aqueles que se acoplam na popa do barco. Por isso, são denominados motores de popa. Muitas são as marcas, tipos e modelos de motores de popa com características específicas e semelhantes.

É imprescindível para a segurança dos Guarda-Vidas e também da vítima a ser salva que em todas as embarcações com motores de popa tenham o protetor de hélice, evitando acidentes que podem ser até fatais.



Motores de Popa e reservatórios de combustível.

CAPÍTULO 3 – ROTINA DIÁRIA DO SERVIÇO DE GUARDA-VIDAS

Na rotina diária de um Guarda-Vidas, aspectos como Condicionamento Físico, Ética e Postura, permeiam desde a assunção de seu serviço até o seu treinamento em momentos de folga ou lazer. Isto se deve à necessidade de se manter preparado a todo o momento para o seu ofício, que demanda também integridade, alimentação balanceada e equilíbrio psicológico. Ao passo que, detalharemos mais a respeito destes aspectos a seguir.

Seção 1 – Requisitos para um Guarda-Vidas

Para ser um Guarda Vidas não é necessário ser um exímio nadador, mas é imprescindível que se tenha uma boa familiarização com o meio aquático. Vale ressaltar a importância dos treinamentos diários a fim de melhorar o seu condicionamento físico bem como aprimorar as técnicas, para realizar um salvamento de qualidade.

Em virtude das dificuldades encontradas durante um salvamento, se o Guarda-Vidas não estiver condicionado fisicamente, treinando e com as técnicas aprimoradas, acaba colocando não só a vítima, mas a sua própria vida em risco.

É preciso saber nadar, ser responsável, zelar pelo asseio pessoal, gostar de interagir com a população e, claro, ter vocação e gostar do trabalho. O mesmo sustenta que não adianta ser um funcionário regular: é preciso buscar a excelência. “O bom Guarda-Vidas não é aquele que faz o salvamento, e sim o que evita que o socorro aconteça.” São ditos militares sobre o ofício do Guarda-Vidas.

É importante que o Guarda-Vidas tenha um estilo de vida saudável, se mantendo apto fisicamente o ano todo, e não só durante a temporada, pois realizar um salvamento implica em conhecimento, experiência e um excelente condicionamento físico, visto que os Guarda-Vidas colocam suas vidas em risco para efetuar um salvamento.

Guarda-Vidas é o profissional apto a realizar medidas preventivas, educacionais, de orientação e de salvamento em ambientes aquáticos, evitando afogamentos e preservando a vida de quem estiver em perigo (SOBRASA, 2010).

Durante o curso de especialização, o militar é submetido a uma série de 55 treinamentos específicos, dentre eles os tipos de nados utilizados, os tipos de salvamentos, apneia, resistência ao frio, condicionamento físico, tranquilidade psicológica, etc. Por isso é importante que o Guarda-Vidas esteja com seu exame periódico e seu preparo físico em dia, para estar sempre capacitado, pois são baseados nesses exercícios, realizados durante o curso e rotineiramente, que serão exigidas as técnicas em uma ocorrência real. E se não estiver bem preparado, dificilmente conseguirá efetuar um bom salvamento.

Seção 2 – A Importância da Natação para o Guarda-Vidas

Infelizmente, nem sempre o Guarda-Vidas pode contar com o apoio de equipamentos para efetuar o salvamento, seja pela falta de recursos para sua aquisição, seja pela dinâmica da ocorrência. Por isso a importância de uma boa natação e preparo físico.

O nado mais comum a ser utilizado é chamado de “nado de aproximação”. Porém, quando o Guarda-Vidas sabe executar os quatro estilos da natação, quer seja borboleta, costas,

peito e livre, torna-se mais fácil seu deslocamento em direção à vítima, uma vez que o meio líquido oferece situações adversas.

O nado de aproximação nada mais é que o nado livre (crawl) com a cabeça fora d'água, o que dificulta ainda mais o nado, porém essa característica é essencial, a fim de que se mantenha o contato visual com a vítima e seu constante monitoramento.

Levando-se em consideração a inexistência de embarcação, ao se deparar com uma distância maior que 50 metros para o nado reboque, ou ainda quando existir correnteza, é aconselhável que o Guarda-Vidas utilize do método “nadador cansado”, que na natação, utiliza os fundamentos do nado peito.



Reboque “nadador cansado”

Quando a vítima ainda se sente insegura, mesmo com o Guarda-Vidas a mantendo em seus braços, ou ainda por se tratar de uma vítima muito leve, o militar tem a opção de colocá-la sobre seu corpo, posicionando as costas da vítima no torso do Guarda-Vidas. De tal forma que, este socorrista fique em decúbito dorsal e utiliza do nado costas, com pernada lateral para realizar o deslocamento.

Outra forma de nado é usada para vencer a arrebentação, quando se tratar de mar ou correnteza em rios. Neste caso, o Guarda-Vidas poderá aplicar as “golfinhadas”, em que são empregados fundamentos do nado borboleta e do mergulho em três tempos.

Ou seja, quando o Guarda-Vidas domina os quatro estilos, ele detém uma gama de opções a serem empregadas para cada caso, tornando seu salvamento mais eficiente e com o menor esforço possível.

Outra atividade muito utilizada pelo Guarda-Vidas em sua rotina é a corrida. Essa modalidade esportiva traz vários benefícios à saúde de quem a pratica, como melhora na capacidade cardiovascular e pulmonar, entre outros benefícios. O Guarda-Vidas, em seu posto de trabalho, ao visualizar uma vítima terá que correr do posto de observação até adentrar a água, e deverá fazê-lo o mais rápido possível.

Não será necessário que o Guarda-Vidas seja um corredor profissional, maratonista ou corredor de 100m rasos, porém é de suma importância que ele seja bem condicionado a essa modalidade, pois assim que terminar a corrida, irá iniciar a natação para chegar à vítima. O treinamento de corrida deverá constar com treinos de base, ou seja, aqueles que irão condicionar o Guarda-Vidas, um treino mais próximo ao dos fundistas com corridas longas e mantendo sempre um ritmo satisfatório, também terá que constar treinos de explosão e

velocidade, que são mais próximos dos treinos de 100m rasos, visto que para executar o salvamento ele irá percorrer distâncias curtas com o menor tempo possível.

O *Aquathlon* é uma modalidade esportiva que envolve natação e corrida, disputada sempre em águas abertas, mas para fins de treinamento, adaptada para piscinas. O esporte consiste em nadar a distância estabelecida (como parâmetro o mundial da modalidade é de 1000 metros de natação e 2.500 metros de corrida), fazer a transição e correr. Esse esporte traduz bem a rotina de um Guarda-Vidas, correr e nadar, e pode ser utilizado como forma de treinamento em seu dia a dia alterando as distâncias a serem percorridas.

A SOBRASA (Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático), nos campeonatos brasileiro e sul-americano de salvamento aquático utiliza o *aquathlon* de forma adaptada (1.000 metros de corrida na areia, 1.000 metros de natação em águas abertas e 1.000 metros de corrida na areia, nessa ordem) como forma de disputa entre os Guarda-Vidas participantes.

Seção 3 – A Delimitação e Observação do Local de Banhistas

Após o Guarda-Vidas equipar-se com seus materiais pessoais, materiais de salvamento e equipar sua embarcação, deverá se deslocar ao PB estabelecido pelo seu comandante e portar-se sempre com uma boa conduta profissional obedecendo a seguinte sequência para começar o serviço:

- Tenha zelo por seu uniforme e por sua apresentação pessoal. Ela expressa sua autoridade, sua Corporação.
- Para verificar a profundidade da água, convencionou-se entre os Guarda-Vidas que água no umbigo é sinal de perigo, portanto não é recomendável que ultrapasse esse limite;
- Verificar existência de pedras, galhos, cacos de vidro, buracos, valas, animais e correnteza;
- Delimitar área de banhistas com as boias de delimitação ou de arrinque (ou meios de improviso como espaguete, garrafas e garrafões de plástico, cordas, etc.);
- Delimitar área de embarcações;
- Delimitar área para rota de fuga das embarcações do CBMAC;
- Abrir Guarda-sol no posto de observação;
- Deixar materiais informativos de prevenção no Posto do bombeiro;
- Zelar pela segurança dos banhistas;
- Nunca ficar de costas para os banhistas;
- Orientar sobre possíveis perigos;
- Não se distrair ao celular ou com conversas demoradas com turistas;
- Distribuir panfletos de dicas de segurança.

CAPÍTULO 4 – TIPOS DE ACIDENTES NA ÁGUA

Os principais tipos de acidentes aquáticos compreendem a hidrocussão, a hipotermia e o afogamento.

Seção 1 – Síndrome de Imersão

A Hidrocussão ou Síndrome de Imersão (vulgarmente conhecida como "choque térmico") é um acidente desencadeado por uma súbita exposição à água mais fria que o corpo, levando a uma arritmia cardíaca que poderá levar a síncope ou a parada cardiorrespiratória (PCR).

Com a arritmia cardíaca, o coração tem reduzida sua capacidade de bombear sangue, logo há uma queda brusca da pressão arterial e uma perda da consciência. Se a pessoa estiver dentro d'água, o afogamento pode ser inevitável.

Esta situação pode ser evitada se molharmos a face e a nuca antes de mergulhar.

Seção 2 – Hipotermia

É a queda da temperatura corpórea, abaixo de 35°C.

A exposição da vítima à água fria reduz a temperatura normal do corpo humano, podendo levar a perda da consciência, com afogamento secundário, ou até uma arritmia cardíaca com parada cardíaca e consequente morte. Sabemos que todas as vítimas afogadas têm hipotermia, mesmo aquelas afogadas em nosso litoral tropical. São sinais e sintomas de hipotermia:

- Leve (entre 35°C e 32°C): Depressão progressiva do SNV e tremores;
- Moderada (32°C a 27°C): Letargia, tremores e perda da consciência;
- Grave (26°C a 20°C): Ausência de respostas aos estímulos verbais, cessam os tremores, progressiva bradicardia e hipoventilação, possibilidade de fibrilação;
- Profunda (<20°C): bradicardia e hipoventilação, fibrilação e PCR.

Convém salientar, que a hipotermia associada com afogamento pode proporcionar um mecanismo de proteção ao cérebro, que permite prolongados episódios de PCR sem sequelas (lesões permanentes). A hipotermia pode reduzir o consumo de oxigênio no cérebro, retardando a morte celular. A hipotermia reduz a atividade elétrica e metabólica do cérebro de forma dependente da temperatura. A taxa de consumo de oxigênio cerebral é reduzida em cerca de 5% para cada redução de 1 °C na temperatura corpórea, dentro do intervalo de 37 °C a 20 °C. Isto significa que o afogado tem maiores chances de ser ressuscitado.

Seção 3 – Afogamento

Afogamento é um acidente de asfixia por imersão em um meio líquido. O afogamento é a dificuldade respiratória causada pela aspiração de líquido não corporal, por submersão ou imersão.

Se a pessoa é resgatada, o processo de afogamento é interrompido, e desse resgate não sobreviver a morte, tem-se um “afogamento não fatal”. Se ocorrer a morte, é denominado um “afogamento fatal”.

Termos e definições como "quase afogamento", "afogamento seco ou molhado" e "apagamento", são obsoletos e não devem ser utilizados. Por muito tempo se utilizou o termo apagamento como um processo que ocorre antes do afogamento, sendo definido por um desmaio que ocorre na água, podendo levar a vítima a uma asfixia violenta e aguda, caso não seja retirada imediatamente da água. Todas as pessoas que passam por um apuro dentro da água, podem apresentar desmaios, também ocasionados por hipotermia, náuseas, vômitos, distensão abdominal, tremores, cefaleia (dor de cabeça), mal estar, cansaço, dores musculares, dor no tórax, diarreia e outros sintomas inespecíficos. Grande parte destes sintomas é decorrente do próprio esforço físico realizado dentro da água, sob estresse emocional do medo, durante a tentativa de se salvar do próprio afogamento.

No mundo, 500 mil pessoas morrem a cada ano devido a afogamento não intencional. Estes números excluem diversas regiões de nosso planeta; principalmente a Ásia e África, onde muito pouco se registra em estatísticas, casos de óbitos por afogamento (notificação). Há ainda situações de morte por afogamentos que ocorrem como resultado de inundações e tsunamis que não são documentadas. No Brasil, o afogamento é a 2ª causa de morte entre meninos de 1 a 9 anos de idade e aproximadamente 6.500 pessoas morrem afogadas anualmente, sendo mais de 70% do sexo masculino. Fatores de risco que contribuem para o perfil do afogamento são: o sexo masculino, idade inferior a 14 anos, uso de álcool e outras drogas, baixa renda familiar, baixo nível educacional, residência rural, maior exposição ao meio aquático, comportamento de risco e falta de supervisão (SOBRASA, 2017).

Comportamento de uma Pessoa em Dificuldades na Água

Segundo a *United States Lifesaving Association* em seu *Manual of Open Water Lifesaving* (2003), o processo de afogamento pode ser classificado didaticamente e envolve três estágios: angústia, pânico e submersão. Mas em geral, o afogamento é rápido e não chama a atenção, onde qualquer um dos estágios iniciais pode ser suprimido, dependendo de uma série de fatores. Estas fases traduzem um conjunto de características de quem passa por apuros em meio líquido, na tentativa de se manter em superfície e respirando. O afogamento começa no momento em que uma pessoa é incapaz de manter sua boca acima do nível da superfície da água.

Geralmente, há uma resposta instintiva ao afogamento, onde a vítima não consegue falar nem gritar, mas faz movimentos reflexos e característicos com os braços, que são involuntários, controlados apenas pelo sistema nervoso autônomo.

A resposta instintiva ao afogamento abrange muitos sinais ou comportamentos associados com as fases do afogamento:

- Cabeça baixa na água, boca no nível da água;
- Cabeça inclinada para trás com a boca aberta;
- Olhos vidrados e vazios, incapazes de focar e com expressão de angústia;
- Hiperventilação ou respiração ofegante;
- Parece tentar nadar em uma determinada direção, mas não faz progressos, “nada em pé”;

- Incontrolável movimento de braços e pernas, raramente fora da água;
- Quando a água molha a face e cabeça, os cabelos cobrem o rosto da vítima, que com olhos abertos demonstra expressão de medo evidente, caracterizando o pânico do momento;
- A submersão acontece, com súbitas tentativas de voltar à superfície e buscar o ar, onde no fracasso dessas tentativas, cada vez mais água é deglutida e aspirada. A água aspirada provocará uma irritação nas vias aéreas, podendo gerar espasmo de glote;
- Ocorre então a suspensão dos movimentos, exalação de ar e deglutição de água frequente;
- Seguem-se convulsões e esforços inspiratórios espasmódicos, com o desaparecimento dos reflexos;
- Morte.

Quando uma pessoa que está em apuros e não pode mais manter as vias aéreas livres de líquido, a água que entra na boca é voluntariamente cuspidada ou engolida. A resposta consciente imediata é tentar segurar a respiração, mas esta não tem a duração superior a um minuto aproximadamente.

Quando então a vontade de respirar é demasiadamente forte, certa quantidade de água é aspirada para as vias aéreas e a tosse ocorre como uma resposta reflexa. Se a pessoa não é resgatada, a aspiração de água continua e torna-se mais difícil a troca e obtenção do oxigênio, reduzindo-o no sangue e levando rapidamente à perda de consciência e parada na respiração. Em mais alguns segundos ou poucos minutos, sobrevém a parada cardíaca.

Os sinais e sintomas presentes dependerão do momento em que esta pessoa foi resgatada. Se a pessoa é resgatada viva, os sinais e sintomas são determinados predominantemente pela quantidade de água que foi aspirada e os seus efeitos. Se, no entanto, só houve o resgate quando o coração já havia parado, o quadro será de uma Parada Cardiorrespiratória (PCR). Portanto, o quanto antes houver o resgate, menor será a gravidade do caso, e mais chances de recuperação haverá.

Classificação do Afogamento

Basicamente, podemos classificar o afogamento sob 3 aspectos:

1) Quanto à Natureza do Meio Líquido

A - Afogamento em água Doce: piscinas, rios, lagos ou tanques.

B - Afogamento em água Salgada: mar.

C - Afogamento em água salobra: encontro de água doce com o mar.

D - Afogamento em outros líquidos não corporais: tanques de óleo ou combustível, entre outros.

A aspiração de água salgada e água doce causam graus similares de lesão no afogamento, não tendo tanta importância nos sinais, sintomas, gravidade ou no tratamento do afogado.

Mas convém destacar alguns efeitos produzidos em maior intensidade de acordo com a natureza do meio líquido, em específico sobre a água doce e a água salgada.

No afogamento em água doce, a água tende a ser absorvida imediatamente dos pulmões para corrente sanguínea, devido o sangue ser mais denso, pois a água doce possui 0% de concentração de NaCl (cloreto de sódio) e o plasma sanguíneo tem concentração de 0,9% de NaCl. A água que atinge os alvéolos pulmonares passa para a corrente sanguínea com mais facilidade (por causa das diferenças de concentrações entre o sangue e a água aspirada), passando também para as células, causando a hemodiluição e a hemólise.

O afogamento em água doce pode causar:

- Hipervolemia: aumento de sangue na circulação;
- Hiponatremia: queda do índice de sódio na corrente sanguínea;
- Hemodiluição (diluição do sangue);
- Hemólise (quebra da hemácia);
- Parada respiratória;
- Parada cardíaca;
- Morte.

Nas vítimas de afogamento em água salgada, a água tende a comprometer ainda mais os alvéolos pulmonares, pois causa uma infiltração por osmose do plasma sanguíneo do pulmão, devido a água salgada possuir concentração maior de NaCl, cerca de 3%, retirando a água dos tecidos e se acumulando nos pulmões. O plasma sanguíneo passa para os alvéolos pulmonares provocando o edema ou inchaço pulmonar. Diminui-se o volume de sangue, ocorrendo a hemoconcentração. Pode ocorrer também, o choque hipovolêmico.

O afogamento em água salgada pode causar:

- Edema Pulmonar: inchaço dos pulmões;
- Hemoconcentração: aumento de quantidade de sangue nos pulmões;
- Hipovolemia: queda da quantidade de sangue na circulação;
- Hipoproteinemia: queda da quantidade de proteína no sangue;
- Hipernatremia: aumento do sódio no sangue.
- Parada respiratória;
- Parada cardíaca;
- Morte.

2) Quanto à Causa ou Mecanismo do Afogamento

A - Afogamento Primário: quando não existem indícios de uma causa do afogamento. É o afogamento propriamente dito, ou seja, não existem indícios de causa anterior que possa ter dado origem ao acidente.

B - Afogamento Secundário: quando existe alguma causa que tenha impedido a vítima de se manter na superfície da água e, em consequência precipitou o afogamento: Drogas (36,2%)

(mais frequente o álcool), convulsão, traumatismos, doenças cardíacas e/ou pulmonares, acidentes de mergulho e outras.

Um caso especial de afogamento secundário é a hidrocussão ou choque térmico diferencial, ocorre por mecanismo reflexo e ocasiona a parada cardíaca, como já foi abordado em tópico anterior. Podemos ter também o equivocadamente chamado afogado “seco”, onde em uma lesão pode ocorrer o espasmo mantido da glote, e a vítima não aspira água para os alvéolos pulmonares.

3) Quanto à Gravidade do Afogamento

A Classificação de afogamentos em graus permite ao socorrista estabelecer a gravidade de cada caso, indicando a conduta a ser seguida. A classificação não tem caráter evolutivo, devendo ser estabelecida no local do afogamento ou no 1º atendimento, com o relato de melhora ou piora do quadro. Esta classificação está inserida no Manual Operacional de Resgate Pré-Hospitalar do CBMGO, que consta também o protocolo de atendimento adotado para cada Grau (Graus 1 a 6).

Classificamos o afogamento em 6 diferentes graus, objetivando uma padronização para o atendimento das vítimas, pois cada uma, dependendo de seu estado, necessitará de cuidados diferenciados no atendimento pré-hospitalar e hospitalar. Para saber a gravidade do afogamento o socorrista deverá relacionar e avaliar os sinais e sintomas apresentados pela vítima, realizando a Análise Primária.

Cadeia de Sobrevivência do Afogamento

A cadeia de sobrevivência do afogamento é um passo a passo que inclui todas as ações, desde de como evitar o afogamento até o hospital, quando necessário. Ela é uma ferramenta de educação no sentido de reduzir estes dramáticos números de mortes em meio aquático. Como o afogamento envolve principalmente a assistência pré-hospitalar prestado em um ambiente altamente hostil e usualmente realizado por leigos necessita de uma abordagem diferenciada de outras patologias.



CAPÍTULO 5 – A PREVENÇÃO

Prevenir é salvar. Com o crescente número de pessoas que desfrutam do meio líquido, seja para o banho, a natação, a prática de esportes aquáticos, o transporte, ou mesmo para o trabalho em praias, piscinas, rios e lagos, tornou-se fundamental agir em prol da prevenção de afogamento.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 0,7% de todas as mortes em todo o mundo – ou mais de 500 mil mortes a cada ano – são devido ao afogamento não intencional. Estima-se que mais de 85% dos casos de afogamento podem ser prevenidos pela supervisão, ensino da natação, tecnologia, regulamentação e educação pública.

É importante salientar que os perigos não estão apenas nas águas abertas, como mares, represas e rios. Há também os riscos domésticos, podendo ocorrer afogamentos em piscinas, cisternas, baldes, banheiras e até vasos sanitários.

“Afogamento não acontece por acaso, tem prevenção e esta é a melhor forma de tratamento” (SZPILMAN, 2007, s/p).

Seção 1 – A Importância da Prevenção

Os dados sobre afogamentos são pouco divulgados em nossa sociedade, tornando a prevenção de difícil aceitação por agentes políticos, usuários do meio líquido ou ao seu redor. Ainda falta conhecimento sobre a dimensão do problema que é o afogamento, aumentando o risco de incidentes aquáticos e tornando-se necessário, cada vez mais, PREVENIR.

Podemos conceber o conceito de 2 tipos de prevenção, a saber:

- Prevenção ativa: ações direcionadas a detectar e reduzir comportamentos e áreas de risco.
- Prevenção reativa: ações direcionadas a detectar e reduzir afogamentos na iminência de ocorrer.

Seção 2 – Tipos de Prevenção

Quanto maior aderência às medidas de prevenção, sejam ativas ou reativas, melhores os resultados. Ou seja, um método complementa ou acrescenta mais segurança ao outro.

1) Prevenção ativa

São as medidas que impedem que o incidente ocorra. Nessa situação, o Guarda-Vidas atua de forma indireta:

- Através da correta sinalização das áreas de risco, utilizando placas de advertência;
- Isolamento de locais de risco;
- Orientação aos banhistas dos riscos de afogamentos. Exemplo: evitar ingerir bebidas alcoólicas e alimentos pesados antes do banho, não praticar hiperventilação para aumentar o fôlego e em festas com piscinas garantir a presença do “pai da vez” (aquele que toma conta das crianças em rodízio);

- Nas piscinas, utilização de placas, sinalizações, regras de uso e segurança, cercas, ralos “*anti-hair*”, com mais de um ralo na sucção, desligamento de bomba automático, antes do uso de piscinas, entre outros;
- Manter áreas permeáveis, limpeza das bocas de lobo, construção de cestos de lixo elevados e recolhimento do lixo pelo serviço de limpeza local;
- Não construir perto dos rios, verificar rachaduras nas paredes e as condições do telhado da casa.

2) Medidas de prevenção reativa

São aquelas que avisam ou alertam que um afogamento pode estar em iminência. Como por exemplo:

- Identificação de um potencial afogamento;
- Utilização de apito para retirada do banhista de um local de risco;
- Retirar um banhista ou grupo de situação perigosa na água antes do estresse começar (atividade arriscada, tal como mover um grupo de pessoas em frente a uma corrente de retorno);
- Interdição de vias alagadas e proibição de brincadeiras próximas a canais de escoamento;
- Observar da elevação do nível da água, o aumento do tamanho das rachaduras ou se há barulho estranho ou destelhamentos; advertir as pessoas para que saiam das casas.

Seção 3 – Medidas de prevenção

Gerais

- Ensine a flutuação a partir de 1 ano e a nadar a partir dos 4 anos de idade. Ensinar a nadar é uma das melhores formas de prevenção aos afogamentos;
- Supervisão 100% em crianças. Crianças devem sempre estar sob a supervisão de um adulto. 89% das crianças não tem supervisão durante o banho de piscina;
- Nade sempre acompanhado;
- Evite mergulhar na água de cabeça e saltar de grandes alturas. Pessoas ficam paráliticas dessa forma;
- Álcool, alimentos pesados e natação não combinam;
- Raios/trovoadas e banhistas não combinam. Procure um local abrigado;
- Evite o choque térmico (Hidrocussão). Antes de entrar na água, molhe a face e a nuca;
- Não superestime sua capacidade, 48% dos afogados achavam que sabiam nadar;
- Flutuador não é sinal de segurança. Somente um colete salva-vidas garante sua segurança;
- Em locais de banho: Evite animais, objetos de vidro ou ponta, e usar pipas;
- Nunca tente salvar alguém entrando na água, avise o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais chegarem.

Piscinas

- Leve sempre suas crianças contigo caso necessite afastar-se da piscina;
- Isole a piscina – tenha grades com altura de 1.50m e 12 cm entre as verticais. Elas reduzem o afogamento em 50 a 70%;
- Boias de braço e outros flutuadores não são sinais de segurança. Cuidado;
- Evite brinquedos próximos à piscina, isto atrai as crianças;
- Desligue o filtro da piscina em caso de uso;
- Use sempre telefone sem fio na área da piscina;
- Não pratique hiperventilação para aumentar o fôlego sem supervisão confiável;
- Cuidado ao mergulhar em local raso (coloque avisos);
- 84% dos afogamentos ocorrem por distração do adulto (celulares, hora do almoço ou após);
- Mais de 40% dos proprietários de piscinas não sabem realizar os primeiros socorros. Aprenda o que fazer

Praias Oceânicas

- Nade sempre em locais com a presença de Guarda-Vidas e pergunte a ele qual é o melhor local para o banho;
- Não superestime sua capacidade de nadar;
- Atenção e vigilância 100% nas crianças, a distância de um braço;
- Pais e responsáveis: Estabeleçam regras rígidas de segurança na praia para evitar o afogamento;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas e alimentos pesados, antes do banho de mar;
- Crianças perdidas: leve-as ao posto de Guarda-Vidas e aguarde comunicação entre eles;
- Mais de 85% dos afogamentos ocorrem em correntes de retorno. Saiba como reconhecê-las e evitá-las;
- A vala é o local de maior correnteza, onde aparenta uma falsa calmaria que te leva para o alto mar;
- Se você entrar em uma vala, nade transversalmente a ela até conseguir escapar ou peça imediatamente socorro;
- Em correnteza, não lute, flutue, erga uma das mãos e peça imediatamente por socorro;
- Ao pescar em pedras, costeiras ou costões, observe antes se a onda pode alcançá-lo;
- Antes de mergulhar no mar certifique-se da profundidade entrando na água primeiramente com os pés;
- Tome conhecimento e obedeça as sinalizações de perigo na praia;
- Aprenda emergências aquáticas. Saiba como prevenir e agir.

Rios / Lagos / Represas

- Nade sempre em locais com presença de Guarda-Vidas e pergunte a ele qual é o melhor local para o banho;
- Não superestime sua capacidade de nadar;
- Atenção e observação 100% nas crianças, a distância de um braço;
- Pais e responsáveis: Estabeleçam regras rígidas de segurança para evitar o afogamento;
- Nade longe de pedras, estacas, pontes ou desembocadura de rios. Perigo de grandes correntezas;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas e alimentos pesados antes do banho no rio, lago ou represa;
- Crianças perdidas: leve-as ao posto de Guarda-Vidas;
- Antes de mergulhar, certifique-se da profundidade entrando na água primeiramente com os pés;
- Cuidado com buracos e fundos de lodo, você pode afundar rapidamente. Mantenha sempre a água na altura do umbigo;
- Cuidado com o limo e barro liso, você pode escorregar e cair na água;
- Em correnteza, não lute, flutue, erga uma das mãos e peça imediatamente por socorro.

Inundações

- Consulte a Defesa Civil antes de escolher, comprar ou construir em um terreno;
- Atenção aos boletins meteorológicos e orientações da Defesa Civil;
- Lixo em lixeiras altas evita alagamentos;
- Aprenda como ajudar em situações de inundações;
- Acondicione os pertences de valor que você não possa carregar, e ao primeiro sinal de aumento do nível de água, abrigue-se em local previamente planejado;
- Quaisquer sinais de infiltrações na casa, como rachaduras, notifique a Defesa Civil.

a) Em casa

- Inundações ocorrem muito rapidamente, não arrisque sua vida e de seus familiares tentando salvar bens;
- Se houver infiltração, rachaduras, ou barulho estranho, abandone imediatamente sua residência;
- Fique atento à movimentação de postes ou árvores próximas às residências, se elas inclinarem, significa que pode estar ocorrendo deslizamento de terra;
- Ao sinal de chuva forte, fique em alerta, pois pode ser necessário o abandono precoce de sua casa;
- Planeje antes um lugar seguro para se proteger em áreas altas. Certifique-se dos locais de abrigo mais próximos com a Defesa Civil;

- Se a água começou a entrar na casa, vá imediatamente para áreas mais altas. Caso não seja possível abandonar, suba no teto da casa e ligue para o Corpo de Bombeiros (193);
- Transmita o alarme aos vizinhos;
- Desligue a energia e equipamentos elétricos e eletrônicos, e só utilize celular;
- Tenha sempre lanternas e pilhas em condições de uso. Não use velas, lamparinas a álcool ou similares;
- Feche o registro do gás e da água. Se possível, acione a companhia elétrica da cidade para cortar a luz destas áreas inundadas;
- Guarde os produtos de limpeza e alimentos fora do alcance das águas;
- Encaminhe animais para locais seguros indicados pela Defesa Civil ou, na impossibilidade, solte-os;
- Feche portas e janelas da casa.

b) Na rua, a pé ou de bicicleta

- Nunca tente atravessar áreas inundadas;
- Fique longe das correntes de água;
- Mesmo que você saiba nadar bem, não se arrisque em travessias ou brincadeiras;
- Ao ver alguma pessoa com dificuldade na água, arranje algum material flutuante e lance para a vítima, e se possível, amarre esse material na extremidade de uma corda e a outra ponta da corda em um local firme, e disque 193;
- Se for pego em uma correnteza, flutue com a barriga para cima e os pés à frente, de forma a proteger a cabeça e acenar por socorro. Sempre que possível, arranje um material de flutuação para ter consigo.

c) Em Barcos e Pesca

- Aprenda emergências aquáticas. Saiba como agir e prevenir;
- Utilize sempre colete salva-vidas;
- Conheça as condições do tempo e do local antes de ir pescar;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas e entrar na água;
- Leve sempre um amigo, pois isso aumenta sua segurança;
- Leve sempre uma boia circular de isopor, isto pode salvar a vida de outro pescador;
- Conheça e obedeça as sinalizações;
- Leve sempre um rádio VHF ou celular para chamar por socorro;
- Sempre avise o local da pesca a um parente e a hora programada para retorno;
- Antes de pescar, escolha o local mais seguro em pedra ou margem de rio;

- Instale uma boia salva-vidas com corda retilínea em local de fácil visualização para utilização, se necessário;
- Cuidado com o limo nas pedras e o barro nos barrancos, ele pode fazer você escorregar e cair na água. No costão de praias, observe até onde as ondas estão atingindo e onde não há limo;
- Cuidado com buracos e fundos de lodo, você pode afundar rapidamente;
- Em praias oceânicas, a grande maioria das pescarias ocorre em frente a uma corrente de retorno, o local de maior ocorrência de afogamentos. Saiba como reconhecer e evita-las;
- Se você cair na água, não lute contra a correnteza, guarde suas forças, flutue e acene por socorro imediatamente;
- Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais;
- Saia de área descoberta em caso de relâmpagos ou trovões.

Medidas de Prevenção Envolvendo Animais

Alguns animais marinhos e de água doce apresentam estruturas que em contato com o homem podem causar acidentes quando invadimos inadvertidamente seu território, quando chegamos muito perto deles ou quando o manuseamos sem os devidos cuidados.

Vários animais oferecem riscos à saúde pelo contato com a pele, “queimaduras” por meio de mordidas, ferroadas ou arranhões, e ainda pela ingestão. A primeira regra é não tocar em nenhum animal, lembrando que mesmo aqueles que se encontram aparentemente inertes na praia podem manter peçonhas ativas depois de mortos, como é o caso das águas-vivas e alguns peixes. Em muitos casos, a morte pode ser ocasionada por alguma alergia ou choque séptico.

Pescadores devem tomar cuidado com animais marinhos que mordem ou possuem espinhos afiados com glândulas de peçonha, como: arraias, moreias, bagres e peixes-escorpião. Mergulhadores devem evitar se aproximar de paredões com ouriços-do-mar e ficarem alertas com a presença de águas-vivas na água.

Ao menor sinal de irritação ou feridas pelo contato com estes animais, não tente soluções caseiras, chame imediatamente o socorro profissional de emergência.

CAPÍTULO 6 – SALVAMENTO AQUÁTICO

Salvamento aquático é toda ação de socorro e de resgate em que houve a necessidade de contato entre o socorrista e a vítima em meio líquido. É uma das atividades dos Guarda-Vidas, que também preconizam como fundamento a prevenção, o método mais eficiente de reduzir as mortes por afogamento.

Prevenção é qualquer medida com o objetivo de evitar o afogamento sem que haja contato físico entre a vítima e o socorrista.

Cada afogamento sinaliza o fracasso da intervenção mais eficaz - ou seja, a prevenção. Estima-se que mais de 85% dos casos de afogamento podem ser prevenidos pela supervisão, ensino de natação, tecnologia, regulamentação e educação pública.

Seção 1 – Como Reconhecer um Potencial Afogado

1) Fora da água

- Pessoas nos extremos da idade – muito jovens ou idosos. Os mais jovens não devem ir à água sem a supervisão de um adulto;
- Pessoas obesas ou com aparência cansada – são pessoas geralmente sem boas condições físicas;
- Turistas, imigrantes ou estranhos ao ambiente – são pessoas que não tem noção do perigo no local e devem ser alertadas. Reconheça pela cor da pele (muito branco), pelo modo de se vestir, pelo equipamento que carrega ou pelo comportamento inadequado.

2) Roupas inadequadas

- Para a praia – ex: calça comprida, camisa quente, casaco, tênis;
- Para o esporte a ser realizado – ex: roupas estranhas para o surf, óculos de natação para o mergulho;
- Para a brincadeira – ex: vestindo bermuda de brim na água; ou vestimentas demais molhadas.

3) Objetos utilizados de forma inadequada

- Para praia – ex: boia de pneus ou colchões infláveis;
- Para o esporte a ser realizado – ex: prancha já com “strep” amarrado, ou em mau estado de conservação, ou sem parafina, ou amarelada com o sol, ou vestido com neoprene na areia quente, ou colocando ou carregando a prancha de surf de forma errada na areia (parafina para cima);
- Para a brincadeira - ex: jogando vôlei com bola de futebol.

4) Comportamentos inadequados na praia ou outro ambiente aquático

- Forma de deitar na areia;
- Comportamento do tipo estranho no ninho. Ex: rolando na areia;

- O local que escolhe para ficar na praia – ex: perto de uma vala;
- Não observa sinalizações na praia – ex: entra na água justamente na vala;
- Comportamento ou linguagem de turista – ex: Modo de falar ou de perguntar ao Guarda-Vidas informações, a forma de olhar o mar e seguidamente o Guarda-Vidas demonstrando receio de entrar no mar, tipo de bronzear ou tonalidade de pele marcada por camiseta, ou olhar assustado para o mar;
- Alcoolizados ou com estranho comportamento para ou na praia – são pessoas com a capacidade reduzida de avaliação do perigo e, portanto com menor prudência. Ex: Pessoas chegando à praia em grupos grandes;
- Pessoas com objetos flutuantes – devem ser observados com muita atenção, pois são confiantes e capazes apenas quando com o objeto.

5) Dentro da água, o banhista...

- Eufórico na água com brincadeiras espalhafatosas;
- Que escolhe a vala para se banhar;
- Que não olha as placas de sinalização;
- Com estilo de natação errado - ex: nadando de costas perto de ondas, ou nadando de costas para as ondas, ou de forma espalhafatosa, sem nenhum estilo;
- Que fica destacado da maioria das pessoas;
- Que da água, olha para areia constantemente;
- Que perde sua prancha de surf;
- Que boia sozinho na água;
- Que entra na água, desajeitado ou agressivamente;
- Que está namorando na água;
- Que não tem idade para entrar em determinado mar;
- Que mergulha ou sai da água de forma não usual;
- Que fura as ondas de forma não usual;
- Que leva caixotes seguidos e permanece na água;
- Com areia no corpo ou dentro da sunga;
- Com roupas inadequadas para o banho de praia;
- Que brinca na água ou na vala de costas para a onda;
- Que nada a favor da vala ou valão;
- Que tem um comportamento assustado quando vem uma onda maior;

- Que se assusta ou corre quando pisa na água;
- Que tampa o nariz quando afunda a cabeça na água.

6) Observações de sinais de uma vítima em fase de afogamento

- Expressão facial assustada ou desesperada;
- Perdendo o pé na vala ou valão – afunda e volta a flutuar em pé;
- Onda encobrindo o rosto da vítima que olha para a areia;
- Nada e não sai do lugar;
- Nada contra a força da vala;
- Vítima que nada em pé sem bater as pernas;
- Vítima com o cabelo caindo na face;
- Vítima batendo os braços na água sem deslocamento.

Seção 2 – Exame e Averiguação do Setor e Colocação de Placas de Sinalização

A sinalização de advertência e perigo, alertando os banhistas sobre os riscos de acidentes aquáticos no ambiente específico corresponde ao tipo de prevenção passiva, importantíssimo ao caráter informativo do local à população. Compreendem placas de aviso, faixas, banners, fitas zebradas, boias, que delimitam áreas para banhistas e impedem a circulação e natação em áreas de risco.

O Guarda-Vidas, ao iniciar seu serviço deve separar as placas e faixas informativas que irá usar, e fixá-las a partir de um minucioso reconhecimento dos riscos em potencial. Esse escaneamento do setor deverá ser feito, objetivando iniciar o processo de sinalização e/ou isolamento destes locais, de forma a que seja visualizado pelos banhistas como um alerta.

Ao identificar os riscos, o Guarda-Vidas deverá decidir entre isolá-los ou somente sinalizá-los. Os riscos de grande extensão deverão ser isolados com placas e fitas de isolamento, amarradas entre as placas. É subjetivo a extensão do risco que determinará se ele será isolado ou somente sinalizado. Dependerá da experiência do Guarda-Vidas, aliado à disponibilidade de meios existentes.

O Guarda-Vidas deverá ter em mente que a placa é um meio auxiliar e não um substituto à sua presença, cujo objetivo será sempre o de zelar pela segurança do banhista.

Conforme a variação das águas e clima, o Guarda-Vidas deverá remanejar as placas de seu setor, colocando-as sempre bem fixadas e visíveis aos banhistas. Além disto, o Guarda-Vidas deverá estar atento a possíveis mudanças na localização dos riscos, já que as correntes podem mudar ao longo do dia. Nestes, as placas deverão ser remanejadas a fim de sempre indicar um risco verdadeiro.

Ao final do serviço, o Guarda-Vidas deverá recolher as placas e as fitas de isolamento para o Posto. Após recolher o material, o Guarda-Vidas deverá proceder a uma vistoria nos mesmos, similar a executada no início do serviço, verificando a existência de danos, para saná-los ou levar a novidade ao conhecimento de seu superior hierárquico, para que providencie a troca ou reparo do equipamento.

CAPÍTULO 7 – FASES DO SALVAMENTO AQUÁTICO

Segundo ditos populares: “Toda pessoa deve saber nadar. E todo nadador deve saber salvar.” Partindo deste pressuposto é de vital importância que todo militar do Corpo de Bombeiros saiba realizar um salvamento aquático, haja vista que os cursos de formação ministram tal disciplina.

Contudo, o especialista deve ir além. Precisa saber salvar em quaisquer ambientes líquidos, com qualquer tempo, a qualquer hora e com o equipamento que estiver disponível, sendo que o Guarda-Vidas em serviço deve fazer uso destes equipamentos, tendo a nadadeira e o flutuador como primordiais.

Este capítulo da apostila refere-se às fases do salvamento aquático, as quais estão percorridas a seguir, e são necessárias para o eficaz desempenho da atividade, onde o Guarda-Vidas poderá estudar e colocar em prática todos os passos para salvar e resgatar uma pessoa que esteja se afogando. Esse procedimento é o mais eficaz, a ser utilizado como regra geral. Essas fases que se totalizam em seis, podem ser subdivididas em duas etapas que são:

I. Deslocamento até a vítima: fases 1, 2 e 3.

II. Deslocamento com a vítima: fases 4, 5 e 6.

1) Observação / Aviso / Reconhecimento

A equipe de guarda-vidas deverá manter a observação durante todo o turno de serviço, a fim de identificar situações emergenciais envolvendo os banhistas.

Para facilitar a observação em terra, o Guarda-Vidas poderá estar posicionado em uma plataforma elevada, que lhe possibilite ampliar o seu campo visual, normalmente a própria torre do posto de salvamento ou cadeirão posicionado na faixa de areia oferecem essa condição.

O aviso consiste na solicitação para o emprego do responsável pelo salvamento, que pode ser realizado diretamente ou através de equipamentos. Este também pode ocorrer diretamente a partir da visualização da vítima. Nesta fase deve-se observar qual é o meio líquido em que será efetuado o resgate. Esta observação é feita pelo Guarda-Vidas ao chegar ao local, reconhecendo todo ambiente onde estarão os banhistas, e os possíveis locais onde existem maiores probabilidades de ocorrerem incidentes.

O Aviso se refere à solicitação imediata para o Guarda-Vidas agir frente à ocorrência de um afogamento. Pode ser solicitado:

- Pessoalmente, através de banhistas ou pessoas que estejam próximas ao evento;
- Por algum meio de comunicação, como rádio ou telefone;
- Pela própria observação, ao realizar as ações preventivas e em saber reconhecer o potencial afogado.

2) Aproximação

Trata-se do deslocamento do Guarda-Vidas até a vítima de afogamento, que pode ser por meio terrestre, aquático ou aéreo. O meio terrestre inicia-se com a corrida em velocidade, que em casos de praias, o Guarda-Vidas deve correr pela areia até o ponto mais próximo da vítima para, posteriormente, entrar na água. Correr é mais rápido que nadar, por isso o especialista não necessariamente irá entrar na água de imediato. Deverá discernir se é mais rápido correr paralelamente ou perpendicularmente à margem.

No caso de piscinas, lagos, rios sem areia ou cachoeiras, o processo é o mesmo. Correr até o ponto mais próximo da vítima e em seguida realizar a entrada mais adequada. Este é outro ponto a ser analisado, dependendo do tipo de local onde é feita a prevenção. Em locais com praia, o flutuador deve ser solto ainda na areia, logo antes de entrar na água, realizada elevação de pernas para entrar no rio (vencendo a resistência da mesma sobre elas), realizando também uma corrida dentro da água (elevação de joelhos). Se for possível, o Guarda-Vidas deverá realizar “golfinhadas”, contanto que não perca o foco na vítima.

Quando já estiver com água no nível do peito, o militar deverá calçar as nadadeiras sem perder contato visual e realizar o nado de aproximação até a chegada na vítima, sem perdê-la de vista.

Existem ainda, diversos meios de deslocamento mais rápidos que o nado, todos em prol de realizar um salvamento mais rápido e eficaz. São eles: aeronave, embarcações diversas (bote inflável, moto aquática, canoa, caiaque, etc), pranchão, *stand up paddle* e até mesmo drones (do tipo VANT – Veículos Aéreos Não Tripulados) têm sido testados, e podem ser usados.

3) Abordagem

É o contato do Guarda-Vidas e/ou dos meios de Salvamento Aquático com a vítima. Nessa fase deve-se tranquilizar a vítima, tomando o cuidado de não permitir que a mesma o agarre, sendo que se isso acontecer deve-se usar técnicas adequadas de desvencilhamento.

Para que essa fase do salvamento seja realizada de maneira mais eficaz e segura, o profissional Guarda-Vidas deve SEMPRE estar munido de seus equipamentos de salvamento aquático. Conforme estudado anteriormente, fazem parte desses equipamentos o flutuador tipo *life belt* e as nadadeiras. E é com estes equipamentos que vamos abordar a grande maioria das vítimas por nós atendidas.

Os procedimentos básicos para vítimas conscientes são os seguintes:

- Manter-se a uma distância segura da vítima (pois ela poderá agarrá-lo se chegar muito perto). Dois metros de distância é o suficiente. Puxe a corda do flutuador sem perder contato visual com a vítima;
- Ofereça o flutuador, dizendo “segure este flutuador”, e o deslize sobre a água, empurrando em direção à vítima. Nunca arremesse o material, pois em sua extremidade há um mosquetão de metal que pode machucá-la;
- Entregar o flutuador à vítima, se comunicando com ela. Por exemplo: “Sou o Soldado Ciclano do Corpo de Bombeiros e estou aqui para lhe ajudar. Tome, segure e abrace este flutuador.”;

- Puxe a corda do flutuador, para que a vítima automaticamente fique de costas para o Guarda-Vidas. Importante: NUNCA deixe de olhar para a vítima para puxar o flutuador. Alguns segundos sem atenção são suficientes para a vítima submergir e comprometer toda a operação;
- É natural que a vítima já coloque o flutuador por debaixo dos braços. Feito isso, vá por trás dela e clipe o mosquetão na argola mais conveniente para o tamanho da mesma. Em caso de vítima obesa, pode ser feita uma azelha no próprio cabo para clipagem.

Em vítimas inconscientes, deve-se tentar fazer uma rápida avaliação ainda dentro da água (se as condições permitirem), para ver a necessidade de realizar as insuflações de resgate (ventilação precoce), utilizando o flutuador como apoio nas costas da vítima para melhor flutuabilidade e para facilitar a manobra de desobstrução das vias aéreas. Após esse procedimento, inicie a próxima fase do salvamento que é o reboque à área seca.

Uma observação importante a ser feita é que, se caso não haja flutuador disponível, deve-se utilizar as técnicas de abordagem e desvencilhamento específicas. Cabe lembrar que, o Guarda-Vidas estando em missão, é sua obrigação portar todos os itens de segurança para sua operação devendo, portanto, utilizar-se das técnicas de contato direto com a vítima, somente, em última análise, quando não lhe houver outra alternativa operacional.

4) Reboque e Resgate

Efetuada a correta colocação do flutuador na vítima, é hora de rebocar a vítima até a margem ou borda. O Guarda-Vidas deve se posicionar por trás da vítima, segurando firmemente a fita / cinta do flutuador (entre as argolas e o corpo de espuma ou entre o mosquetão e o corpo de espuma), com a vítima o mais próximo possível do seu corpo. É importante frisar que não se deve segurar apenas pelo mosquetão ou pelas argolas, sob sério risco de lesão no dedo, caso passe por alguma marola e o dedo fique preso nestas partes. O outro braço vai auxiliar no nado de reboque.

A batida de pernas com nadadeiras deve ser a mesma do nado crawl, sendo que no reboque o nadador fica de lado e as pernas estarão em posição diagonal, evitando batê-las na vítima.

No reboque, quem salva deve estar sempre atento à vítima e à margem, sempre intercalando o olhar entre elas. Não se pode perder contato com a vítima, pois ela pode se tornar inconsciente ou até mesmo escorregar pelo flutuador. E nem à margem, pois o militar deve procurar sempre o melhor lugar para retirar sua vítima, sempre atendo que correntezas ou correntes de retorno podem dificultar o nado.

Durante esta fase, o Guarda-Vidas deve verificar constantemente as condições gerais da vítima, avaliando seu estado, procurando acalmá-la, de forma a decidir se é necessário realizar algum procedimento de ressuscitação ainda dentro da água (Ventilação Precoce).

5) A retirada do meio líquido e o transporte de vítimas

O próximo passo para o salvamento é a retirada do meio líquido, através do transporte da vítima para um local seguro e preferencialmente para um local seco, onde será realizada a próxima etapa, que é o atendimento/socorro.

Em vítimas conscientes, geralmente não é necessário realizar nenhum tipo de retirada específica. A pessoa, por si só, fica de pé e sai caminhando. Para vítimas inconscientes ou debilitadas, o procedimento é o seguinte:

- Em rios e lagos com praia ou margem de areia e terra, ou praias oceânicas, realizar o reboque até onde conseguir encostar o pé no fundo;
- Continuar segurando pelo flutuador com as duas mãos, e caminhar de costas sentido à margem;
- Quando a água estiver na altura dos joelhos (ou um pouco mais baixo), “encalhar” a vítima, ajoelhar em volta dela e retirar as nadadeiras sem soltá-las, sob risco de perdê-las. Nadadeiras fechadas podem ser colocadas entre o Guarda-Vidas e a vítima. Nadadeiras de calcanhar aberto, basta colocá-las nos braços pelas alças. Com uma das mãos, retirar o mosquetão do flutuador, enquanto que, com a outra, segurar a vítima pelo queixo. Retire o flutuador e deixe de lado;

6) Atendimento/Socorro

Neste momento, é importante que o Bombeiro Militar esteja atualizado com as técnicas de resgate pré-hospitalar, visando à manutenção ou o restabelecimento dos sinais vitais da vítima.

O atendimento pode ser executado ainda durante as fases de abordagem, reboque e transporte, caso seja avaliado a necessidade.

É importante frisar que apenas vítimas de afogamento de grau 1 podem ser liberadas no local, a depender do caso. Vítimas de Afogamento Graus 2 em diante, devem ser encaminhadas para atendimento médico especializado.

Observação: a identificação de graus de afogamento está descrita no Capítulo de Técnicas Básicas de Recuperação do Afogado, a seguir.

Seção 1 – Tipos de Entrada na água

Entrada Japonesa

Consiste em pular na água com as pernas flexionadas, uma a frente e a outra atrás, dando impulso para frente e abrindo os braços ao tocar a água, para que o Guarda-Vidas não afunde e perda a vítima de vista. É utilizada em águas turvas sem visibilidade, protegendo de possíveis obstáculos no fundo da água.

A Entrada Japonesa é uma entrada em pé, na qual o socorrista consegue manter a visualização da vítima o tempo todo, uma vez que sua cabeça não adentra ao meio líquido. Caso esteja portando, Guarda-Vidas deverá lançar o flutuador para o lado, eliminando o risco de ele prender em algo e, com uma perna flexionada à frente e com os braços cruzados, ao alcançar a água os braços se abrem permanecendo a cabeça fora d'água e mantendo contato visual com a vítima. Esta modalidade de adentrar ao meio líquido é a mais indicada em rios turvos, principalmente quando não se conhece a região.



Entrada Japonesa

Entrada Pranchada

Na entrada pranchada, ocorre um salto semelhante ao da entrada de ponta, entretanto, não há ganho em profundidade e nem um grande deslocamento. Neste, o Guarda-Vidas retira rapidamente a cabeça da água para manter a visualização da vítima. Esta entrada também é indicada para piscinas e principalmente, para margens de rios em que a região já é conhecida, tendo a plena certeza que há profundidade suficiente e que não há pedras que possam machucar o socorrista na região.

Consiste em pular na água impulsionando para frente, e deslizar sobre a superfície, sem afundar a cabeça, não perdendo assim a vítima de vista. Caso esteja portando, Guarda-Vidas deverá lançar o flutuador para o lado, eliminando o risco de ele prender em algo. É utilizada também em águas turvas sem visibilidade.



Entrada Pranchada

CAPÍTULO 8 – TÉCNICAS BÁSICAS DE RECUPERAÇÃO DE AFOGADOS

Observação: Em razão da existência da disciplina de APH específica, este módulo se limitará na compreensão dos graus de afogamento e seus tratamentos.

Seção 1 – Classificação em Graus por Gravidade no Afogamento

A vítima de afogamento é classificada quanto a sua gravidade, considerando para isso, a gravidade da insuficiência respiratória decorrente da exposição da vítima na água e a reação do organismo ao tempo e quantidade de água aspirada. São 6 Graus de Afogamento, com o respectivo tratamento adotado, que serão abordados nos tópicos a seguir.

Tabela 3 – Classificação dos afogamentos do Protocolo de APH do CBMGO.

Grau	Características
1	Apresenta tosse, porém sem presença de espuma na boca e/ou nariz.
2	Apresenta pouca espuma na boca e/ou nariz.
3	Apresenta muita espuma na boca e/ou nariz e possui pulso radial presente (palpável).
4	Apresenta muita espuma na boca e/ou nariz e possui pulso radial ausente (não palpável).
5	Vítima em parada respiratória, com pulso carotídeo presente (palpável).
6	Vítima em parada cardiorrespiratória.

Seção 2 – ABC x CAB

Desde 2010, com a liberação das novas recomendações em ressuscitação pela “*International Liaison Committee on Resuscitation*” (ILCOR), órgão que congrega as principais organizações ligadas a ressuscitação no mundo, tem havido muita discussão e má compreensão sobre o que deve ser feito em casos de afogamento onde existe a parada respiratória isolada (Grau 5) ou a parada cardiorrespiratória (PCR) (Grau 6).

Com as novas recomendações da *American Heart Association 2010* para Reanimação Cardiopulmonar (RCP), agora começamos com a sequência CAB. No entanto os “*guidelines*” recomendam a individualização da sequência baseada na etiologia da PCR (causa). A RCP em casos de afogamento deverá continuar utilizando o tradicional ABC, pela natureza de sua PCR ser hipóxica. A mais importante intervenção no tratamento do afogado é o imediato fornecimento de ventilação (se isto não foi feito ainda dentro da água). Imediatamente após a retirada da vítima inconsciente da água, o socorrista deverá abrir as vias aéreas (a) e checar por respiração (b) e se não houver respiração, prover 2 ventilações de forma a elevar o tórax.

Sendo assim, para paradas cardiorrespiratórias decorrentes de afogamento, permanece o Protocolo de Atendimento identificado mnemonicamente pela sequência ABC.

Seção 3 – Ventilação Precoce

Por se tratar de acidente na água, com consequente hipóxia, o atendimento de vítima de afogamento se inicia no momento da abordagem, visando identificar reflexos de sinais vitais e nível de consciência.

Nesse aspecto, fornecer a ventilação precocemente em vítimas de afogamento com parada respiratória, é essencial, devido à deficiência na quantidade de O₂ ofertado ao organismo.

O coração perde seu funcionamento de segundos a minutos após a parada da respiração, ou seja, nesta situação existe uma janela de tempo muito curta, onde somente a respiração está parada e, portanto, somente ela necessita ser restaurada através de Ventilação Artificial.

Esta curta janela, pode ser o tempo entre a abordagem e o reboque da vítima a área seca, na qual a vítima pode evoluir para a PCR.

Sendo assim, em vítimas que forem encontradas inconscientes e for possível (condição de mar ou fluotabilidade) constatar a parada respiratória (Grau 5), é recomendado que o Guarda-Vidas realize de 5 a 10 ventilações, com a vítima ainda dentro da água, com auxílio de equipamento flutuante.

Este procedimento é essencial à vítima, porém é “recomendado” ao socorrista, uma vez que o método de ventilação utilizado dentro da água é o “boca a boca”. Essa é a chamada Ventilação Precoce.

Em qualquer situação de emergência, existe a exposição a alguns líquidos corpóreos com risco de transmissão de doenças para o Guarda-Vidas e para a vítima, porém a transmissão de Hepatite B e AIDS jamais foi documentado em casos de ventilação boca a boca.

Se as ventilações não forem eficazes no restabelecimento da respiração, a vítima deve ser rebocada o quanto antes a área seca, colocada em decúbito dorsal e submetida à Análise Primária (A.B.C.D.E.), para a identificação do grau de afogamento e tratamento adequado para cada caso.

O afogamento é um evento classificado como trauma, e o protocolo recomenda que a vítima esteja em Decúbito Dorsal Horizontal para o início da análise primária, porém algumas vítimas de afogamento necessitam de cuidados ainda dentro da água (Ventilação Precoce). Na abordagem, temos condições de avaliar nível de consciência da vítima, e na chegada à margem seca, podemos adotar medidas que visam diminuir agravos no seu quadro.

Seção 4 – Tratamento para Vítimas de Afogamento até o Grau 4

Após a análise primária, e constatada classificação de afogamento nos graus 1 a 4, em vítima consciente ou inconsciente, com batimentos cardíacos e respiração, o tratamento preconizado é o D. L. O. M. A.:

- Decúbito lateral direito;
- Limpar vômitos e secreções;
- Oxigenoterapia;

- Monitorar sinais vitais e;
- Aquecer a vítima.

A posição em decúbito lateral direito (DLD) reduz a incidência de aspiração de líquidos e secreções. O brônquio direito é mais vertical, e o esquerdo mais horizontal, a incidência de aspiração de água em afogamentos é muito mais frequente no pulmão direito. Uma vez que este lado está mais comprometido, sacrificamos o lado direito, com possibilidade de dreno do lado esquerdo para o direito, deixando o lado esquerdo livre para uma melhor oxigenação.

A limpeza de vômitos e secreções reduz a incidência de bronco-aspiração de líquidos corporais, e facilita e permite um melhor acoplamento da máscara oro-nasal (Pocket Mask) à face da vítima.

A oxigenoterapia promove o fluxo de O₂, dependendo de Grau de Afogamento, aumenta a taxa de oxigênio no sangue, equilibra a Frequência Cardíaca e acalma e promove conforto a vítima.

O monitoramento dos sinais vitais visa checar o nível de consciência, verificar qualidade da respiração, checar pulso radial e perfusão periférica, checar a temperatura e cianose corpórea e manter a central de operações informada sobre o quadro da vítima.

E, ao aquecer a vítima, previne-se e oferece tratamento à hipotermia. Devemos retirar as vestes molhadas, mas não expor partes íntimas (atentar para atendimento de vítimas do sexo feminino), buscando o consentimento da própria vítima ou de acompanhantes. E por fim, fazer uso de manta aluminizada ou cobertores para promover o aquecimento.

Seção 5 – Tratamento para Afogamento de Grau 5

São vítimas que, devido à quantidade de água aspirada e ao tempo de anóxia (sem O₂), apresentam Parada Respiratória. A vítima não apresenta movimentos respiratórios, mas possui batimentos cardíacos. Apresentam-se inconscientes, com cianose intensa e grande quantidade de espuma na boca e nariz.

O tratamento consiste em: efetuar as ventilações de resgate; administrar O₂; aquecer a vítima; limpar secreções ou espuma da boca e nariz e transportar ao hospital para atendimento médico especializado. Havendo o retorno da respiração, tratar como Grau 4.

As ventilações de resgate consistem em efetuar 01 ventilação a cada:

- 5 a 6 segundos (10 a 12 vent./min) em vítimas adultas;
- 3 a 5 segundos (12 a 20 vent./min) em vítimas crianças;
- 1 a 1,5 segundos (40 a 60 vent./min) em vítimas bebês;
- Obs 1:
 - Checar pulso central a cada 2 minutos;
 - Artéria carótida: vítimas com idade acima de 1 ano.
 - Artéria braquial: vítimas com idade abaixo de 1 ano.
- Obs 2: Ventilação deve ser feita:
 - Ar dos pulmões: vítimas com idade acima de 1 ano.
 - Ar das bochechas: vítimas com idade abaixo de 1 ano.

Seção 6 – Tratamento para Afogamento de Grau 6

São vítimas que, devido à grande quantidade de água aspirada e ao tempo em anóxia (sem O₂), apresentam Parada Cardiorrespiratória, ou seja, ausência de respiração e pulso central.

O tratamento consiste em: iniciar a RCP (Reanimação Cardiopulmonar), de acordo com a idade da vítima; administrar O₂; aquecer a vítima; limpar secreções ou espuma da boca e nariz; e transportar ao hospital para atendimento médico especializado. Obtendo sucesso na RCP, tratar a vítima como Grau 4.

Ao atestar a Parada Cardiorrespiratória, a RCP deve ser realizada na vítima em Decúbito Dorsal Horizontal, e em superfície rígida, mantendo a frequência de acordo com a idade da vítima, de acordo com o Protocolo de Resgate Pré-Hospitalar (7 ciclos de 30 compressões para duas ventilações, tudo em 2 minutos aproximadamente).

Tabela 4 – Tabela sequencial de ações.

GRAUS	SINAIS E SINTOMAS	PROCEDIMENTO
1	• Aspirou pouca ou nenhuma quantidade de água; • Tosse, ausculta pulmonar normal, com siblos ou roncos; • Vítima consciente, podendo estar agitada ou sonolenta; • Frequência cardíaca e respiratória aumentadas; • Estresse do afogamento pela descarga adrenergica; • Não apresentaram secreções nas vias aéreas; • Podem estar cianóticas devido ao frio.	• Avaliar a vítima (ABCDE); • Fazer a vítima repousar e tranquilizá-la; • Conduzir ao hospital, caso necessário.
2	• Tosse e pequena quantidade de secreção; • Vítimas lúcidas, agitadas ou desorientadas; • Cianose nos lábios e dedos; • Aumento das frequências cardíaca e respiratória; • Alterações leves a moderadas na ausculta pulmonar.	• Avaliar a vítima (ABCDE) e mantê-la em DLD; • Limpeza de Vômitos e Secreções; • Ministrar O₂ a 5 L/min (nasal); • Monitorar sinais vitais e dar apoio psicológico (tranquilizá-la); • Aquecer a vítima; • Encaminhar ao hospital.
3	• Apresenta pulso radial distal; • Sinais de insuficiência respiratória aguda; • Dificuldade respiratória e cianose de mucosas e extremidades; • Grandes alterações na ausculta pulmonar (edema pulmonar); • Grande quantidade de secreção nas vias aéreas; • Pode ocorrer vômito; • Agitação psicomotora ou torpor; • Taquicardia sem hipertensão arterial.	• Avaliar a vítima (ABCDE) e mantê-la em DLD; • Limpeza de Vômitos e Secreções; • Ministrar O₂ a 15 L/min (máscara facial); • Monitorar sinais vitais e dar apoio psicológico (tranquilizá-la); • Aquecer a vítima; • Encaminhar ao hospital.
4	• Nível de consciência pode variar de agitação ao coma; • Não apresenta pulso radial palpável; • Sinais de insuficiência respiratória aguda; • Cianose de mucosas e extremidades; • Ausculta pulmonar com alterações devido ao edema pulmonar; • Presença de secreção nas vias aéreas superiores; • Agitação psicomotora ou torpor e vômitos; • Taquicardia com hipertensão arterial ou choque; • Grande possibilidade de evolução para Parada Respiratória.	• Avaliar a vítima (ABCDE); • Efetuar ventilação artificial, SEM RCP; • Ministrar O₂ a 15 L/min (máscara facial); • Aquecer a vítima (estado de choque); • Acionar o COB para o transporte ou realizar transporte imediato.
5	• Parada respiratória com pulso carotídeo; • Quadro de coma leve a profundo; • Cianose intensa; • Grande quantidade de secreção nas vias aéreas superiores.	• Avaliar a vítima (ABCDE); • Efetuar RCP; • Obtendo sucesso na RCP, aquecer a vítima e ministrar O₂ a 15 L/min (estado de choque); • Acionar o COB para o transporte ou realizar transporte imediato.
6	• Parada Cardiorrespiratória	• Acionar o COB para o transporte ou realizar transporte imediato.

Seção 7 - Traumatismo Raquimedular (TRM) em acidentes aquáticos

O número de casos de TRM entre todos os socorros aquáticos indica o cuidado com a coluna cervical apenas em situações especiais, e em locais onde sua frequência sejam maiores pelas características do meio líquido. Devemos pensar em TRM dentro da água, quando:

- Qualquer vítima se afogando em local raso;
- Qualquer vítima politraumatizada dentro da água – acidente de barco, aeroplano, avião, prancha, moto aquática e outros;
- Vítima testemunhada ou com história compatível com trauma cervical, craniano ou torácico superior dentro da água;
- Mergulhos de altura na água – trampolim, cachoeira, quebra-mar, pontes e outros;
- Mergulho em águas rasas (mergulho ou cambalhotas na beira da água);
- Surf de prancha, ou de peito;
- Traumatismos em embarcações;
- Queda em pé (desembarque de barco em água escura);
- Esportes radicais na água; Sintomas e sinais sugestivos de TRM:
- Dor em qualquer região da coluna vertebral;
- Traumatismo facial ou de crânio;
- “Formigamento” (anestesia) ou paralisia de qualquer parte do corpo abaixo do pescoço.

Lembre-se que, 17% dos pacientes com lesões de coluna são encontrados na cena ou chegam ao hospital por seus próprios meios. Não hesite em imobilizar se houver dúvida.

A vítima em geral encontra-se desacordada, flutuando em decúbito ventral (emborcada), perto de uma prancha, ou mesmo isolada, mas quase sempre em local raso. Este sinal deve levar o Guarda-Vidas pressupor que houve um choque com fundo de piscinas, um banco de areia ou mesmo pedras (costeiras). Às vezes, detectaremos uma lesão por abrasão ou hematomas na testa.

O atendimento deve dar atenção especial à retirada da água sem causar danos maiores à vítima.