AFOGAMENTO – Saiba como evitar e agir!

”Prevenir é Salvar - Educar para NÃO Afogar”

www.sobrasa.org

AFOGAMENTO é 2ª causa óbito de 1 a 4 anos e 3ª de 5 a 14 anos.
A cada 90 min um Brasileiro morre afogado, 5.700 todos os anos.
Homens morrem 6 vezes mais e dentre eles adolescentes.
O Norte do Brasil tem a maior mortalidade
75% dos óbitos ocorrem em rios e represas.
59% das mortes na faixa de 1 a 9 anos de idade ocorrem em Piscinas e residências
Crianças de 4 a 12 anos que sabem nadar se afogam pela sucção da bomba em piscina.
Cada óbito por afogamento custa R$ 210.000,00 ao Brasil
Os incidentes não fatais chegam a mais de 100.000 casos ao ano no Brasil

A Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático - Sobrasa - uma ONG sem fins lucrativos, fundada em 1995 por especialistas utiliza ações preventivas no combate diário a redução dos afogamentos.
A Sobrasa representa no Brasil a Internacional Life Saving Federation (ILS) e aglutina 27 estados da Federação onde possui mais de 10.000 associados e uma Diretoria atuante com mais de 90 membros.

Afogamento é a aspiração de líquido causada por submersão ou imersão. A aspiração de água prejudica a troca de oxigênio e será mais grave conforme a quantidade e a velocidade que for aspirada. Se o afogamento não for interrompido, esta redução de oxigênio levará a parada respiratória e em seguida a parada cardíaca e morte. Você pode fazer a diferença entre a vida e a morte! Faça o curso on-line gratuito em nossa web.
A conduta no afogamento segue uma seqüência demonstrada pela cadeia de sobrevivência. A prevenção é o primeiro e mais importante passo.

Em parceria com DHL

PREVENÇÃO - Evita 90% dos incidentes - cada cenário/atividade tem suas próprias dicas

Baixe essas dicas e muito mais em www.sobrasa.org - entre em nosso grupo Telegram

PRAIAS SEGURAS

APENAS 5 ATITUDES e você evita o afogamento em PRAIAS.

- **P**raia somente na presença de guarda vidas e nunca alcoolizado.
- **R**espeite as sinalizações e avisos, não entre na água com bandeira vermelha.
- **A**gua no umbigo, sinal de perigo. Caso seja pego por uma corrente fique calmo, não lute contra, flutue e acene por ajuda imediatamente.
- **I**mpróprio são costões e locais com pedras, não entre na água, risco de morte.
- **A**jude um afogado ligando 193, e ao invés de entrar para salvar, jogue um material flutuante e aguarde profissional chegar.

15 pessoas morrem diariamente por afogamento no Brasil.
As praias são os locais de maior número de salvamentos no Brasil, não seja o próximo a se afogar - RESPEITE SEU LIMITES.

RIOS SEGUROS

PREVENIR É SALVAR - EDUCAR PARA NÃO AFOGAR!

15 pessoas morrem diariamente por afogamento no Brasil sendo 11 em Rios.
A maioria nadando ou por conta de buracos e abuso de álcool.

APENAS 5 ATITUDES e você evita o afogamento em RIOS.

1. Rios de corredeiras: NÃO ENTRE e se embarcado USE COLETE SALVA-VIDAS.
2. Rios sem corredeiras: água no máximo a altura dos JOELHOS ou utilize colete salva-vidas. A profundidade pode aumentar rapidamente.
3. Supervisão: o tempo todo por pessoa que saiba ajudar, e NUNCA entre na água alcoolizado ou mergulhando de cabeça.
4. Se estiver em perigo: mantenha a calma, FLUTUE e ACENE por socorro e NÃO nade contra a correnteza.
5. Se for ajudar: NÃO ENTRE na água para salvar, LIGUE 193, JOGUE material flutuante e aguarde um profissional chegar.

DEFESA CIVIL NACIONAL

LIGABOM
Liga Nacional dos Corpos de Bombeiros Militar do Brasil

Veja como participar em www.sobrasa.org

Raios ou Trovões

Ao menor sinal, saia da água imediatamente, e procure local seguro.

AGUAS SEGURAS

Dentro da água você é o ponto mais alto e, portanto mais vulnerável aos raios.

NAVEGUE SEGURO

APENAS 5 ATITUDES e você reduz o risco de mortes com embarcações.

- Colete salva-vidas - Use sempre
- Organize-se - seja habilitado e conheça sua área de navegação.
- Limite - Conheça sua embarcação, não ultrapasse a lotação e desempenho e nunca pilote alcoolizado.
- Evite - navegar sozinho ou a noite e sair sem comunicação.
- Tempo - sempre consulte a previsão.

A cada 3 dias morre um Brasileiro por incidente com barco.
Nos últimos 05 anos os acidentes com embarcações cresceram 92%.
Prevenção + Educação é a chave.

CACHOEIRAS SEGURAS

APENAS 5 ATITUDES e você evita o afogamento!

Sempre entre com os pés primeiro. Nunca de cabeça, pois isto já provocou diversas mortes ou paralisias.
Evite ingerir bebidas alcoólicas antes do banho de cachoeira e pular de locais altos.
Cuidado com o limo e o barro liso, você pode escorregar e cair na água, assim como com buracos e fundos de lodo podem fazer você afundar rapidamente.
Cabeça d´água: Ao primeiro sinal da presença de galhos, mudança repentina da cor da água e aumento súbito na vazão do nível do rio. SAIA IMEDIATAMENTE DA ÁGUA E DA MARGEM DO RIO.
Se estiver em perigo: mantenha a calma, FLUTUE e ACENE por socorro e NÃO nade contra a correnteza.
Se for ajudar: NÃO ENTRE na água para salvar, LIGUE 193, JOGUE material flutuante e aguarde um profissional chegar.

15 pessoas morrem diariamente por afogamento no Brasil sendo 11 em Rios.
A maioria nadando ou por conta de buracos e abuso de álcool.

CASAS SEGURAS

APENAS 5 ATITUDES e você evita o afogamento em sua CASA.

- **C**rianças devem ter supervisão de adultos em 100% do tempo.
- **A**reas de serviço, portas de banheiros ou quintais com piscinas devem ter acesso restrito.
- **S**anitários, caixas d´água, poços, cisternas, máquinas de lavar ou qualquer recipiente com água devem ser fechados.
- **A**gua mesmo que em nível baixo, em tanque, bacia e banheira devem ser esvaziadas.
- **S**egurança em Piscina - ver Piscina + Segura

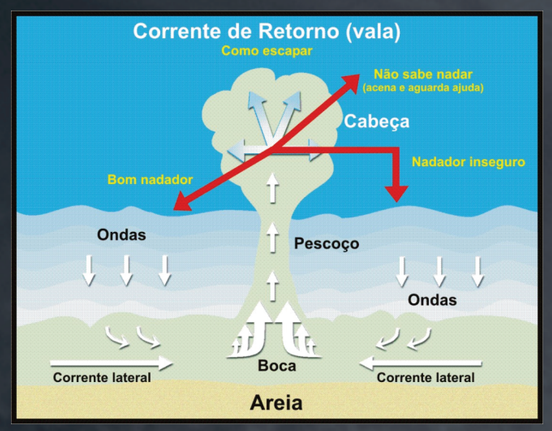
15 pessoas morrem diariamente por afogamento no Brasil.
Afogamento é a 2ª causa de morte em crianças de 1 a 4 anos de idade e 53% ocorrem dentro de casa ou em seu entorno.

www.sobrasa.org

Orgulho de ser um KIM

Voluntário na redução dos afogamentos

Corrente de Retorno (vala)



SURF SEGURO

CURSO SALVA

APENAS 5 ATITUDES e você torna seu SURF+SEGURO

- **S**urfe acompanhado, em locais com guarda vidas e respeite as sinalizações. Evite surfar doente, alcoolizado, drogado ou pós noitada.
- **U**tilize entrar/retornar pela parte arrebentada quando houver outro surfista vindo na onda, pois será mais seguro a você.
- **R**aios caem no mar. Ao ouvir trovões ou observar relâmpagos saia imediatamente da água.
- **F**aça a proteção da cabeça com os braços sempre que a queda for inevitável, pois a prancha ou o fundo podem provocar a inconsciência e isto leva você a morte.
- **E**mergência aquáticas - saiba como ajudar a salvar sem se tornar uma segunda vitima - Faça nosso curso gratuito SURF-SALVA.

15 pessoas morrem diariamente por afogamento no Brasil.

Aprenda a surfar - Conheça os riscos - Respeite seus limites!

PESCA SEGURA

APENAS 5 ATITUDES e você evita o afogamento em PESCARIAS.

PEDRAS, costões e encostas têm alto risco de morte
Cuidado. Permanença em local superior as maiores ondas.
ESTEJA sempre acompanhado, use colete e tenha um material flutuante para ajudar alguém.
SINALIZAÇÃO deve ser obedecida. Consulte a previsão do tempo, ondas e sala da área em caso de raios ou trovões.
CONSULTE as medidas de prevenção em Rios, **P**raias e **E**mbarcações dependendo do tipo de pesca.
Rios de corredeiras: NÃO ENTRE e se embarcado USE COLETE SALVA- VIDAS.
Rios sem corredeiras: água no máximo a altura dos JOELHOS ou utilize colete salva-vidas.
Caso seja pego por uma corrente fique calmo, não lute contra, flutue e acene por ajuda imediatamente.
Se for ajudar: NÃO ENTRE na água para salvar, LIGUE 193, JOGUE material flutuante e aguarde um profissional chegar.
Abaste-se do álcool, ele é o maior provocador de mortes na pesca.

15 pessoas morrem diariamente por afogamento no Brasil.

MERGULHO SEGURO

APENAS 5 ATITUDES e você torna seu MERGULHO+SEGURO

- **Garanta** regras mínimas de segurança pessoal com boa saúde e forma física. Treinamento e escolha de local e material apropriado a sua experiência.
- **Evite** hiperventilação, jejum e uso de álcool, tabaco, alimentos pesados, ou drogas.
- **Sempre** mergulhe acompanhado com alguém que saiba ajudar. Use o mínimo de lastro no cinto possível e fiveias de desengate rápido.
- **Observe** distância as embarcações, Piers, estacas, pedras, correntes, redes e seres marinhos perigosos. Leve uma faca junto ao corpo.
- **Saiba** como agir em emergências aquáticas.Livre-se do cinto e chame por socorro acenando - Faça nosso curso on-line gratuito - www.sobrasa.org

15 brasileiros morrem diariamente por afogamento.

Aprenda a mergulhar - Conheça os riscos - Respeite seus limites!

BARCO SEGURO

APENAS 5 ATITUDES e você reduz o risco de mortes em barcos.

"Quem mais perde em um naufrágio é o dono da embarcação - Pensar na segurança de seu passageiro ou carga é dar sustento ao seu negócio"
Sempre que possível, evite navegar em dias de chuva, ventos, sol quente, em condições legais, sua habilitação, vidas de seus passageiros e até sua própria vida, e ganha muitos aborrecimentos, despesas e culpa.

ANTES DE PARTIR, VERIFIQUE:
1. Habilitação do piloto e prática para o local,
2. A previsão do tempo e teste seu sistema de rádio vhf,
3. Lotação adequada de passageiros e carga,
4. Barco em condições de navegação e bem balanceado,
5. Ter simulado uma emergência, onde todos saibam como usar o colete salva-vidas e como agir.

100 brasileiros morrem todos os anos por incidentes com barcos de transporte de passageiros ou cargas.
Prevenção e educação é a chave.

PISCINA SEGURA

Atenção 100% no seu filho.
Guarda-vidas presente
Urgência - Saiba agir.
Acesso restrito - Cerque a piscina.
Sucção - Use ralos anti-sucção e meios de interrupção da bomba.

APENAS 5 ATITUDES e você vacina sua piscina contra afogamentos.

aprenda a nadar

PARE!
as mortes de crianças por afogamento em piscinas

INUNDAÇÕES

APENAS 10 ATITUDES para lidar com inundações.

ANTES
Consulte a Defesa Civil antes de escolher, comprar ou construir em um terreno.
Atenção aos boletins meteorológicos e orientações da Defesa Civil.
Use lixeiras altas e fora das ruas e calhas.

DURANTE
1. Ao primeiro sinal de aumento do nível de água, acondicione os pertences de valor, guarde produtos de limpeza e alimentos fora do alcance das águas e abrigue-se em local previamente planejado.
2. Se a água começou a entrar na casa, vá imediatamente para áreas mais altas. Caso não seja possível abandonar, suba no teto e ligue 193 ou Defesa Civil (199).
3. Se houver infiltração, rachaduras, barulho estranho, ou movimentação de postes ou árvores próximas, abandone imediatamente sua residência e notifique a Defesa Civil.
4. Desligue a energia e equipamentos elétricos e só utilize celular. Tenha sempre lanternas e pilhas em condições de uso. Não use velas, lamparinas a álcool.
5. Feche o registro do gás, da água e portas e janelas da casa. Se possível acione a companhia elétrica da cidade para cortar a luz destas áreas inundadas.
6. Encaminhe animais para locais seguros indicados pela Defesa Civil ou, na impossibilidade, solte-os.
7. Transmita alarme aos vizinhos do que esta acontecendo.
8. Fique longe das correntes de água. Nunca tente atravessar áreas inundadas. Mesmo que você saiba nadar bem, não se arrisque em travessias ou brincadeiras;
9. Se for pego em uma correnteza, flutue com a barriga para cima e os pés a frente de forma a proteger a cabeça e acene por socorro. Sempre que possível arranje um material de flutuação para ter consigo.
10. Nunca tente salvar alguém entrando na água, avise o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais chegarem.

Inundações ocorrem muito rapidamente, não arrisque sua vida e de seus familiares.
Afogamento é a maior causa de morte em inundações.
As inundações são o segundo desastre mais recorrente no Brasil, atingindo 30% do total de afetados em desastres e o maior responsável a causar mortes (44% do total).

AFOGAMENTO - CLASSIFICAÇÃO e TRATAMENTO - BLS

RECONHEÇA O AFOGADO - LIGUE 193

QUEM PODE SER UM POTENCIAL AFOGADO?

Atitudes que demonstram falta de intimidade com a água: brincadeiras espalhafatosas, natação sem estilo e sem deslocamento, ou banhar-se de costas para a onda ou para correnteza.

Potenciais afogados: obeso, alcoolizado, muito jovens ou idosos, ou portando boia. Cor de pele muito branca, vestimenta ou comportamento inadequado para o local e pessoas chegando em grupos.

SINAIS DE UM AFOGAMENTO EM CURSO: Natação na vertical sem deslocamento, afundando e voltando a flutuar em pé, com movimentos erráticos dos braços, expressão facial assustada ou com a onda encobrindo o rosto da vítima.

ALARME (SOLICITANDO SOCORRO)

Ao reconhecer um afogamento – **Ligue 193 (Corpo de Bombeiros) e diga:**

1. Onde é a emergência, seu nome e telefone.
2. Que tipo de emergência e o que você necessita.
3. O que já foi feito.

RESGATE - COMO PROCEDER?

SE VOCÊ FOR A VÍTIMA

1. Tenha calma – a maioria morre pelo desespero.
2. Flutue e acene por socorro. Não se desgaste, só grite se alguém puder lhe ouvir.
3. **No mar**, deixe-se levar a favor da correnteza, acene por socorro e aguarde; ou, se você avistar um banco de areia, tente alcançá-lo. **Nunca nade contra a correnteza.**
4. **Em rios ou enchentes**, mantenha os pés à frente da cabeça, e use as mãos e os braços para flutuar. Não se desespere tentando alcançar a margem de forma perpendicular, tente alcançá-la obliquamente, utilizando a correnteza a seu favor.

AO IDENTIFICAR ALGUÉM EM PERIGO NA ÁGUA CUIDADO PARA NÃO SE TORNAR UMA SEGUNDA VÍTIMA!

1. Tente ajudar sem entrar na água - mantenha sua segurança.
2. Peça a alguém que vigie a vitima dentro da água enquanto tenta ajudar.
3. Decida o local por onde irá ficar mais próximo da vítima.
4. Pare o afogamento - Forneça um flutuador (isopor, bola, prancha ou outro flutuador).
5. Forneça a vítima instrução de como sair da água sozinho.
6. Só entre na água para socorrer se for seguro a você. O risco é alto e muitas pessoas morrem nesta tentativa. Neste caso leve algum material flutuante e entregue a vítima antes de deixa-la se aproximar.

Se você decidiu entrar na água para socorrer:

1. Primeiro avise a alguém que você tentará salvar a vítima e que chame socorro profissional.
2. Leve algum material de flutuação (prancha, bóia, outro).
3. Retire roupas e sapatos que possam pesar na água e dificultar.
4. Entre na água mantendo a visão na vítima, pare a 2 m e lhe entregue o material de flutuação. Deixe que a vítima se acalme. Não permita que a vítima chegue perto e mantenha sempre o material de flutuação entre você e ela. Se for agarrado, afunde com a vítima que ela lhe soltará.
5. Se você não estiver confiante em sua natação, peça a vítima que flutue e acene pedindo ajuda. Não tente rebocá-la até a área seca, pois isto poderá gastar suas últimas energias.
6. Durante o socorro mantenha-se calmo e não se exponha a riscos desnecessários.

SUPORTE BÁSICO DE VIDA em AFOGAMENTO

A maioria dos casos são resgatados precocemente e aspiram uma pequena quantidade de água que se resolve expontaneamente sem intervenção médica.

SE A VITIMA ESTIVER CONSCIENTE

Aguarde o socorro profissional chegar. Se ainda não chamou ligue 193.

veja diagrama ao lado

SE A VÍTIMA ESTIVER INCONSCIENTE

1. Abra as vias aéreas (hiperestensão do pescoço)
2. Verifique se existe respiração (ver, ouvir e sentir)

Se existir, coloque-a de lado e aguarde o socorro chegar. Se NÃO existir respiração, faça 5 ventilações boca-a-boca e inicie 30 compressões cardíaca. Mantenha 2 ventilações x 30 compressões até o socorro profissional chegar. Procure ajuda médica ou hospital se houver qualquer sintoma ou em caso de vítima inconsciente.

Cheque o nível de consciência ainda dentro da água

Vítima consciente → Resgate até área seca e inicie os primeiros socorros

Vítima inconsciente — Qual a profundidade da água?

ÁGUA RASA? (cuidado com a coluna cervical -TRM?) - Cheque a respiração, se não houver, abra vias aéreas, e de novo...

ÁGUA FUNDA? Coloque a face da vítima para fora da água e abra as vias aéreas → 1 guarda-vidas / 2 ou mais guarda-vidas

Sem equipamento? Com equipamento?

Cheque a respiração, caso ausente, faça até 10 ventilações boca-a-boca. Se não houver resposta, considere que existe parada do coração e resgate o mais rápido possível para área seca para iniciar ressuscitação. Não faça compressões cardíaca na água.

Transporte da água para área seca com a cabeça da vítima acima do tronco

Em ÁREA SECA - Posicione a cabeça da vítima no mesmo nível do tronco (paralela a água em praias inclinadas)
Não tente retirar água do pulmão, isto aumenta a ocorrência de vômitos e retarda o início da ventilação e oxigenação. Posicione-se de costas para o mar com a cabeça da vítima voltada para o seu lado esquerdo facilitando as manobras de primeiros socorros.

Cheque a resposta do afogado - Você está me ouvindo?

Não → **Acione 193 imediatamente**

Sim → Desobstrua as vias aéreas hiperestendendo o pescoço e veja, ouça e sinta a respiração

Se houver suspeita de trauma cervical - use técnica apropriada.

Respiração Presente ?

Sim → **Cheque tosse e espuma na boca e nariz**

- **AUSENTE** → **Resgate (0%)** — Avalie e libere do local sem tratamento
- **TOSSE, SEM ESPUMA NA BOCA/NARIZ** → **Grau 1 (0%)** — 1. Repouso, aquecimento e tranqüilize a vítima. 2. Usualmente não há necessidade de oxigênio ou hospital.
- **PEQUENA QUANTIDADE DE ESPUMA NA BOCA/NARIZ** → **Grau 2 (1%)** — 1. Oxigênio a 5 litros /min via cânula nasal. 2.Repouso, aquecimento e tranqüilizar a vítima. 3.Observação no hospital por 6 a 48 h.
- **GRANDE QUANTIDADE DE ESPUMA NA BOCA/NARIZ** → **Pulso Radial Palpável ?**

Não → **Faça 5 ventilações boca-a-boca e cheque presença de**

Sinais de circulação?
(Movimento após o boca-a-boca)

Ausente → Tempo de submersão > 1 h, ou rigidez cadavérica, decomposição corporal e/ou livores.

Sim → **Já Cadaver** — Não Inicie RCP, acione o IML

Não → **Grau 6 (88-93%)** — Inicie a RCP com 30 compressões e alterne com 2 ventilações até retornar, ou até a chegada da ambulância ou a exaustão do socorrista. Após o sucesso da RCP, acompanhe com cuidado pois pode haver outra parada nos próximos 30 minutos.

Após retorno da respiração trate como grau 4

Presente → **Grau 5 (31-44%)** — Continue o boca-a-boca 10 vezes p/min até o retorno da respiração normal.

Pulso Radial Palpável ?

Não → **Grau 4 (18-22%)**
1. Oxigênio via máscara facial a 15 litros/min.
2. Observe a respiração pois pode ocorrer parada respiratória.
3. Coloque a vítima em posição lateral sob o lado direito.
4. Acione com urgência uma ambulância.
5. Internação no CTI por 2 a 5 dias.

Sim → **Grau 3 (4-5%)**
1. Oxigênio via máscara facial a 15 litros/min.
2. Posição lateral de segurança sob o lado direito com a cabeça elevada acima do tronco.
3. Acione a ambulância para levar ao hospital (CTI).

HOSPITAL

www.sobrasa.org

Em parceria com

Notas: # A manobra de Heimlich só está indicada em suspeita de obstrução de vias aéreas por corpo estranho; # Não existe diferença no tratamento entre afogamentos em água doce e mar. # A ventilação dentro da água no grau 5 reduz em 3 vezes a mortalidade; # Ao lado do grau de afogamento a mortalidade em percentual (%); RCP (Ressuscitação Cárdio-Pulmonar); TRM (trauma-raqui-medular);

Autor: Dr David Szpilman <david@szpilman.com> <www.szpilman.com>

Referencias: 1. Szpilman D, Bierens JJLM, Handley AJ, Orlowski JP. Drowning: Current Concepts. N Engl J Med 2012;366:2102-10; 2. Szpilman D, Webber J, Quan L, Bierens J, Morizot-Leite L, Langendorfer SJ, Beerman S, Løfgren B. Creating a Drowning Chain of Survival. Resuscitation. 2014 Sep;85(9):1149-52.

GUARTECS PROTEJA QUEM VOCÊ AMA
FLUTSPUMA AUXILIANDO NA SEGURANÇA AQUÁTICA E TERRESTRE www.flutspuma.com.br
mormaii
SUN TECH
Kpaloa
NAUI BRASIL