

campanha

**ÁGUAS  
SEGURAS**   
SOBRASA



SOCIEDADE BRASILEIRA DE  
SALVAMENTO AQUÁTICO  
[www.sobrasa.org](http://www.sobrasa.org)

**17** brasileiros  
morrem AFOGADOS  
diariamente.

Faça a diferença,  
divulgue.

# MEDIDAS de PREVENÇÃO AFOGAMENTO



**“Prevenir  
é Salvar”**

Jefferson Vilela

Szpilman D, Barroso PAS, Barros E, Mocellin O, Alves JFS, Smicelato CE, Trindade R, Vasconcellos MR, Schinda A, Villela J, Silva-Júnior LMS, Morato M, Lopes W. Drowning prevention – different scenarios needs customization water safety messages and actions. World Conference on Drowning Prevention - ILS, Malaysia 2015, Book of Abstract, PREVENTION Section, p74. ISBN: 978-0-909689-00-1. DOI: 10.13140/RG.2.1.3506.1200. Publicado on-line <http://www.sobrasa.org/?p=23604>, Dezembro de 2015.

# O PROBLEMA DOS AFOGAMENTOS NO BRASIL



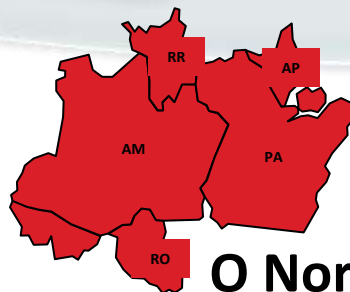
**A cada 84 min  
um Brasileiro  
morre afogado**



**Homens  
morrem 6  
vezes mais**



**Adolescentes  
tem o maior  
risco de morte**



**O Norte do Brasil  
tem a maior  
mortalidade**



**51% de todos os  
óbitos ocorrem  
até os 29 anos.**

**75% dos óbitos ocorrem  
em rios e represas.**



**51% das mortes na faixa  
de 1 a 9 anos de idade  
ocorrem em Piscinas e  
residências**

# O PROBLEMA DOS AFOGAMENTOS NO BRASIL

Crianças menores de 9 anos se afogam mais em piscinas e em casa



Crianças maiores de 10 anos e adultos se afogam mais em águas naturais (rios, represas e praias).



**AFOGAMENTO** É a  
2ª causa óbito de 1 a 9 anos,  
3ª causa de 10 a 19 anos,  
4ª causa de 20 a 25.



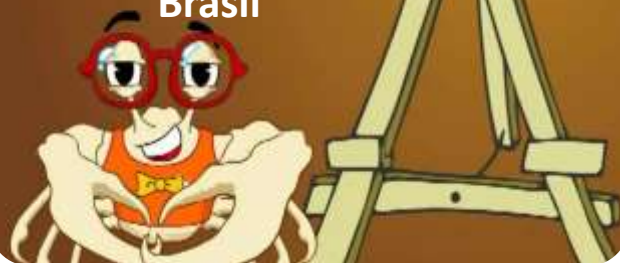
Crianças de 4 a 12 anos que sabem nadar se afogam mais pela sucção da bomba em piscina.



44% ocorrem entre Novembro e Fevereiro



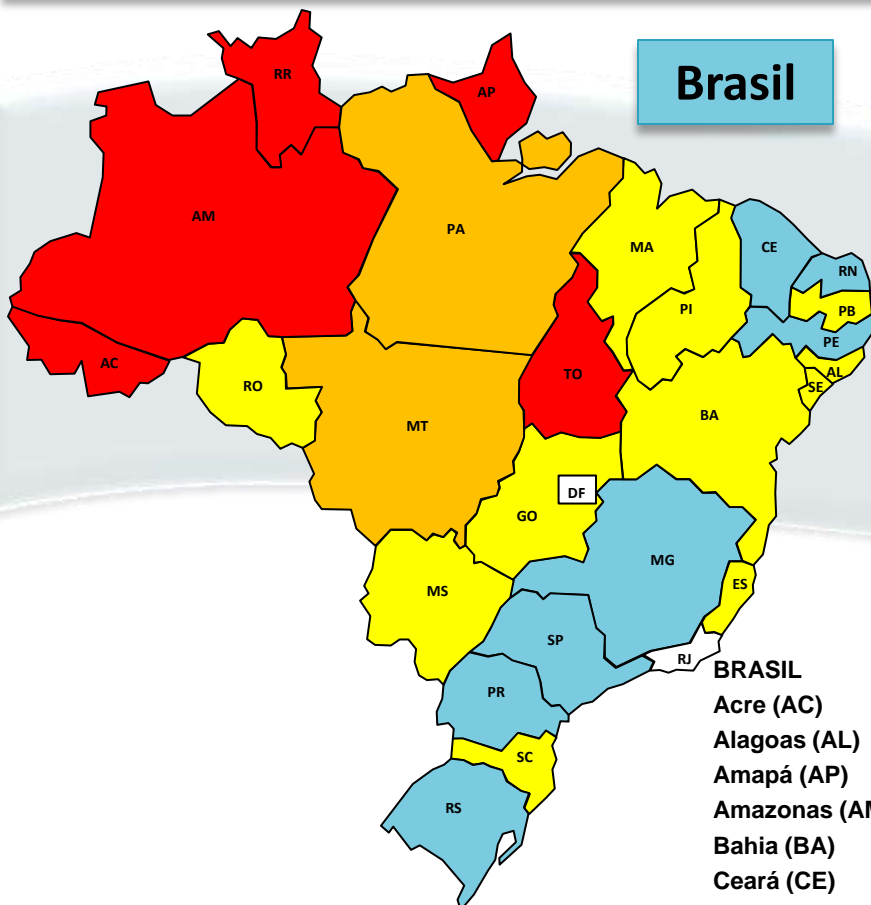
Cada óbito por afogamento custa R\$ 210.000,00 ao Brasil





# O PROBLEMA DOS AFOGAMENTOS NO BRASIL

## ÓBITOS POR 100.000 habitantes – Estados do Brasil ANO 2013



**Brasil**

Óbitos / 100.000
< 2
2 a 3
3 a 4
4 a 5
> 5

**Evolução na redução da mortalidade por 100.000 habitantes, nos estados, ao longo dos últimos 34 anos**



- BRASIL
- Acre (AC)
- Alagoas (AL)
- Amapá (AP)
- Amazonas (AM)
- Bahia (BA)
- Ceará (CE)
- Distrito Federal (DF)
- Espírito Santo (ES)
- Goiás (GO)
- Maranhão (MA)
- Mato Grosso (MT)
- Mato Grosso do Sul (MS)
- Minas Gerais (MG)
- Pará (PA)
- Paraíba (PB)
- Paraná (PR)
- Pernambuco (PE)
- Piauí (PI)
- Rio de Janeiro (RJ)
- Rio Grande do Norte (RN)
- Rio Grande do Sul (RS)
- Rondônia (RO)
- Roraima (RR)
- Santa Catarina (SC)
- São Paulo (SP)
- Sergipe (SE)
- Tocantins (TO)

Óbitos / 100.000 hab				
	1979	1990	2001	2013
BRASIL	5,42	5,27	3,86	2,99
Acre (AC)	4,06	3,45	3,48	5,92
Alagoas (AL)	3,6	4,18	4,44	3,96
Amapá (AP)	12,2	9,35	7,41	11,70
Amazonas (AM)	5,85	4,76	5,72	6,95
Bahia (BA)	4,1	4,23	3,36	3,95
Ceará (CE)	2,08	2,76	3,78	2,68
Distrito Federal (DF)	4,6	3,98	2,00	1,29
Espírito Santo (ES)	9,68	8,14	5,95	3,69
Goiás (GO)	3,25	3,43	4,71	3,06
Maranhão (MA)	1	1,55	1,90	3,25
Mato Grosso (MT)	3,4	4,74	6,28	4,80
Mato Grosso do Sul (MS)	3,43	6,61	5,96	3,67
Minas Gerais (MG)	6,38	6,12	3,05	2,81
Pará (PA)	4,86	3,63	2,91	4,68
Paraíba (PB)	1,44	3,04	2,53	3,06
Paraná (PR)	5,58	6,19	4,36	2,80
Pernambuco (PE)	4,67	4,79	4,39	2,61
Piauí (PI)	2,39	1,93	3,79	3,39
Rio de Janeiro (RJ)	7,65	5,76	2,77	1,68
Rio Grande do Norte (RN)	1,45	2,07	4,36	2,72
Rio Grande do Sul (RS)	6,38	5,73	4,59	2,64
Rondônia (RO)	7,48	10,6	5,61	3,47
Roraima (RR)	3,87	7,84	9,19	6,76
Santa Catarina (SC)	7,17	7,48	4,66	3,64
São Paulo (SP)	6,91	6,59	4,03	2,10
Sergipe (SE)	3,49	5,42	4,73	3,87
Tocantins (TO)	----	1,33	3,29	6,22

# O PROBLEMA DOS AFOGAMENTOS NO BRASIL

## AONDE ACONTECEM?

### Local de óbitos por afogamento no Brasil (\*)

**Águas naturais – 90%**

**Praias oceânicas – 15%**

**Água doce - 75%**

25% rios com correnteza

20% represa

13% remanso de rio

5% lagoas

5% inundações

3% baía

2% cachoeiras

2% córrego



**Águas não naturais 8.5%**

2.5% banheiros, caixas de água, baldes e similares

2% galeria de águas fluviais

2% piscinas

2% poço

**Durante transporte com embarcações - 1,5%**

(\*) Estimativa sobrasa

# QUEM SOMOS NÓS? A SOBRASA



**“Foram só alguns segundos, eu juro”**

**É frequente esta frase em afogamento, mas é tempo suficiente para ocorrer um afogamento com trágico resultado.**

Com o crescimento do número de pessoas que desfrutam do meio líquido, seja para o banho, a natação, a prática de esportes aquáticos, o transporte, ou mesmo para trabalho, em praias, piscinas, rios e lagos, tornou-se fundamental agir em prol da prevenção desta tragédia que é o Afogamento!

Em 1995, pensando nesta catástrofe anual brasileira, que deve ser interrompida, um grupo de profissionais médicos, guarda-vidas e outros profissionais atuantes na área aquática fundaram a SOBRASA - SOCIEDADE BRASILEIRA DE SALVAMENTO AQUÁTICO, uma entidade sem fins lucrativos, que funciona como um conselho profissional e atua como órgão de convergência na prevenção de afogamentos e incidentes de todas as atividades de esporte, lazer e trabalho na área aquática. Em seu quadro de 42 diretores e 32 consultores possui os melhores especialistas brasileiros com presença em 25 estados da federação e atuação internacional, representando nosso país, através da “International Lifesaving Federation” (ILSF) e da “International Maritime Rescue Federation” – IMRF.



**“afogamento não é acidente,  
não acontece por acaso, tem  
prevenção, e esta é a melhor  
forma de tratamento “**

**Dr David Szpilman**

## CADEIA DE SOBREVIVENCIA NO AFOGAMENTO

Clique na figura abaixo e aprenda sobre...

### CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA DO AFOGAMENTO



1. Crianças a distancia de um braço mesmo que saibam nadar.
2. Nade onde exista a segurança de guarda-vidas.
3. Restrinja o acesso a piscinas e tanques com uso de cercas.
4. Sempre utilize colete salva-vidas em barcos e esportes com pranchas.
5. Aprenda natação, medidas de segurança na água e primeiros socorros.

#### Ao ajudar alguém em perigo na água

1. Reconheça o afogamento - banhista incapaz de deslocar-se ou em posição vertical na água com natação errática.
2. Peça a alguém que chame por socorro (193).
3. Observe ou peça a alguém que vigie a vitima dentro da água enquanto tenta ajudar.
4. Pare o afogamento - Forneça um flutuador.
5. Tente ajudar sem entrar na água - mantenha sua segurança.
6. Use uma vara ou corda para retirar o afogado.
7. Só entre na água para socorrer se for seguro a você, e use algum material flutuante.

#### Para sua própria ajuda

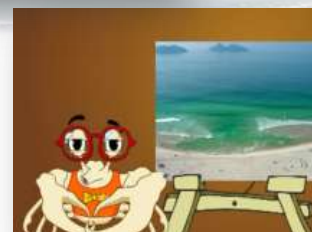
1. Se você estiver se afogando, não entre em pânico, acene por socorro e flutue.

1. Se o afogado não estiver respirando, inicie a RCP com ventilação imediatamente.
2. Se houver respiração, permaneça junto ao afogado até a ambulância chegar.
3. Procure hospital se houver qualquer sintoma.

David Szpilman, Jonathon Webber, Linda Quan, Joost Bierens, Luiz Morizot-Leite, Stephen John Langendorfer, Steve Beerman, Bo Løfgren. Creating a drowning chain of survival. Resuscitation (2014), <http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.05.034>



1. Atenção 100% nas crianças a distancia de um braço mesmo na presença do guarda-vidas.
2. Pais e responsáveis - Estabeleçam regras rígidas de segurança.
3. Aprenda emergências aquáticas - saiba como prevenir e agir.
4. Acesso restrito a área aquática com uso de grades ou cercas transparentes e portões de abertura para fora da área aquática com trancas auto-travantes em piscinas e lagos.
5. Nade em local com guarda-vidas e pergunte aonde é mais seguro.
6. Em praias oceânicas mais de 85% dos afogamentos ocorrem em correntes de retorno. Saiba como reconhecer e evitá-las,
7. Nade sempre acompanhado.
8. Use o colete salva-vidas em pescarias, embarcado ou áreas de risco.
9. Evite ingerir bebidas alcoólicas antes do banho.
10. Não superestime sua capacidade de nadar - 50% dos afogados achavam que sabiam nadar.
11. Não pratique hiperventilação para aumentar o fôlego.
12. Sempre entre em água rasa ou desconhecida com os pés primeiro.
13. Tome conhecimento das condições do ambiente e obedeça as sinalizações.
14. Em correnteza, não lute, flutue, erga uma das mãos e peça imediatamente por socorro.
15. Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais.





# PISCINAS+SEGURA e residências

AFOGAMENTOS  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
SOBRASA - 2015

**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

Campanha  
SOCIEDADE BRASILEIRA DE  
SALVAMENTO AQUÁTICO



WWW.SOBRASA.ORG



**PISCINA+  
SEGURA**

Ajude-nos a reduzir  
os afogamentos

No Brasil o afogamento é a segunda causa de morte em crianças de 1 a 9 anos de idade e a terceira entre 10 e 19 anos. A campanha **PISCINA+SEGURA** foi criada para reduzir os afogamentos. As piscinas são responsáveis por 53% de todos os casos de óbitos por afogamento na faixa de 1 a 9 anos de idade.

- A. Atenção 100% no seu filho(a) a distância de um braço mesmo na presença de um guarda-vidas.**
- G. Guarda-vidas certificado por entidade reconhecida para cada piscina devidamente equipado com seu flutuador de resgate ou um professor de natação com treinamento em emergências aquáticas durante o horário de aula. (Não se aplica a piscinas residenciais)**
- U. Urgência - Aprenda como agir em emergências aquáticas. O uso de cilindro de oxigênio é restrito ao guarda-vidas e deve estar em local visível e a disposição na área da piscina.**
- A. Acesso restrito a(s) piscina(s) com uso de grades ou cercas transparentes com portões auto-travantes a uma altura que impeça crianças de entrar no recinto da piscina sem um adulto.**
- S. Sucção de cabelo e partes do corpo deve ser evitado com uso de ralo(s) anti-aprisionamento e precauções de desligamento automático ou manual do funcionamento da bomba durante o uso da piscina.**

**APENAS 5 ATITUDES e você vacina sua piscina contra afogamentos.**

Campanha  
SOCIEDADE BRASILEIRA DE  
SALVAMENTO AQUÁTICO



WWW.SOBRASA.ORG

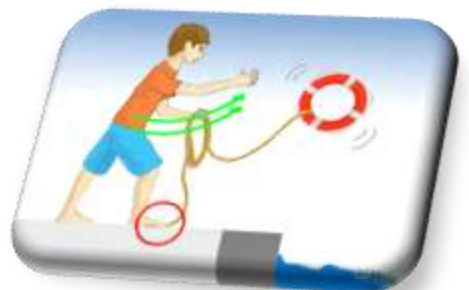
Mesmo com todas estas medidas siga as normas de segurança:

- » Leve sempre sua criança consigo, caso necessite afastar-se da piscina.
- » Bóia de braço ou flutuadores não são equipamentos de segurança - use um colete salva-vidas!
- » Evite brinquedos próximos à piscina, isto atrai as crianças.
- » Não pratique hiperventilação para aumentar o fôlego sem supervisão confiável.
- » Cuidado ao mergulhar em local raso (coloque um aviso).

## CERQUE QUALQUER ESPELHO DE ÁGUA ou IMPEÇA ACESSO



1. Atenção 100% nas crianças a distancia de um braço.
2. Boia não é sinal de segurança - cuidado!
3. Aprenda emergências aquáticas - saiba como prevenir e agir.
4. Sempre use um colete salva-vidas. Mico é não voltar para casa.
5. Ao praticar esportes de aventura, além do colete, use capacete.
6. Sempre entre em água rasa ou desconhecida com os pés primeiro.
7. Evite ingerir bebidas alcoólicas antes de entrar no Rio.
8. Cuidado com buracos e fundos de lodo, você pode afundar rapidamente, mantenha sempre a água na altura do umbigo.
9. Cuidado com o limo e o barro liso, você pode escorregar e cair na água.
10. Não superestime sua natação - 46.6% dos afogados acham que sabem nadar.
11. Nade em local com guarda-vidas e pergunte o local mais seguro.
12. Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais.
13. Se você cair no rio, não lute contra a correnteza, guarde suas forças, flutue e acene por socorro imediatamente.







1. Atenção 100% nas crianças a distancia de um braço.
2. Nade em local com guarda-vidas e pergunte onde é mais seguro.
3. Pais e responsáveis - Estabeleçam regras rígidas de segurança na praia para evitar o afogamento.



4. Mais de 85% dos afogamentos ocorrem em correntes de retorno. Saiba como reconhecer e evitá-las.
5. Aprenda emergências aquáticas - saiba como prevenir e agir.



6. Em correnteza, não lute, flutue, erga uma das mãos e peça imediatamente por socorro.



7. Evite ingerir bebidas alcoólicas antes de entrar na água.

8. Não superestime sua capacidade de nadar - 50% dos afogados acham que sabem nadar.

9. Sempre entre em água rasa ou desconhecida com os pés primeiro.

10. Tome conhecimento e obedeça as sinalizações de praia.



11. Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais.



# PRAIAS DE RIOS E REPRESAS+SEGURAS

AFOGAMENTOS  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
SOBRASA - 2015

1. Atenção 100% nas crianças a distancia de um braço.
2. Aprenda emergências aquáticas - saiba como prevenir e agir
3. Nade em local com guarda-vidas e pergunte onde é mais seguro.
4. Pais e responsáveis - Estabeleçam regras rígidas de segurança na praia para evitar o afogamento.
5. Evite ingerir bebidas alcoólicas antes de entrar na água.
6. Sempre entre em água rasa ou desconhecida com os pés primeiro.
7. Não superestime sua capacidade de nadar - 50% dos afogados acham que sabem nadar.
8. Cuidado com buracos e fundos de lodo, você pode afundar rapidamente, mantenha sempre a água na altura do umbigo.
9. Cuidado com o limo e o barro liso, você pode escorregar e cair na água.
10. Em embarcações ou em ambientes perigosos use colete salva-vidas. Mico é não voltar para casa.
11. Em correnteza, não lute, flutue, erga uma das mãos e peça imediatamente por socorro.
12. Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais.



1. Sempre entre em água rasa ou desconhecida com os pés primeiro. Nunca mergulhe de cabeça, pois isto já provocou diversas mortes ou paralisias.
2. Evite ingerir bebidas alcoólicas antes do banho de cachoeira.
3. Aprenda emergências aquáticas - saiba como prevenir e agir
4. Ao praticar esportes de aventura, além do colete, use capacete e exija a presença de um instrutor ou guia credenciado.
5. Cuidado com o limo e o barro liso, você pode escorregar e cair na água.
6. Cuidado com buracos e fundos de lodo, você pode afundar rapidamente, mantenha sempre a água na altura do umbigo.
7. Fique atento em locais de serra a uma possível cabeça d'água. Ao primeiro sinal da presença de galhos, mudança repentina da cor da água e aumento súbito na vazão do rio. SAIA IMEDIATAMENTE DA ÁGUA E DA MARGEM DO RIO.
8. Se você cair no Rio, não lute contra a correnteza, guarde suas forças, flutue e acene por socorro imediatamente.
9. Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais.
10. Se você for socorrer alguém, jogue uma corda com algum objeto de flutuação na ponta, amarre a outra extremidade se possível e mantenha firme após a vítima se agarrar na corda, e a correnteza levará a vítima mais adiante na sua própria margem.
11. Tome conhecimento e obedeça as sinalizações.



1. Aprenda emergências aquáticas - saiba como prevenir e agir.
2. USE colete salva-vidas.
3. Conheça as condições do tempo e do local antes de ir pescar.
4. Evite ingerir bebidas alcoólicas e entrar na água.
5. Leve sempre um amigo, pois isto aumenta sua segurança.
6. Leve sempre uma bóia circular de isopor, isto pode salvar a vida de outro pescador.
7. Conheça e obedeça as sinalizações.
8. Leve sempre um rádio VHF ou celular para chamar por socorro.
9. Sempre avise o local da pesca a um parente e a hora programada para retorno.
10. Antes de pescar escolha o local mais seguro em pedra ou margem de rio.
11. Instale uma boia salva-vidas com corda retilínea em local de fácil visualização para utilização se necessário.
12. Cuidado com o limo nas pedras e o barro liso 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.
13. Cuidado com buracos e fundos de lodo, você pode afundar rapidamente.
14. 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 evitá-las.
15. Se você cair na água, não lute contra a correnteza, guarde suas forças, flutue e acene por socorro imediatamente.
16. Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais.
17. Saia de área descoberta em caso de relâmpagos ou trovões.





# MERGULHO+SEGURO

## Apnéia

AFOGAMENTOS  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
SOBRASA - 2015

- Mergulhe sempre que possível em lugares mapeados e conhecidos.**
  - Evite sair da água por pedras.**
  - Reconheça as condições estressantes do mar/tempo (visibilidade, temperatura, correntes) Só mergulhe se for seguro!.**
  - Garanta treinamento e a boa condição de saúde antes de mergulhar.**
  - Urgências - Saiba como evitar um acidente e/ou ajudar nestes casos.**
  - Habitue-se a sair da água em caso de relâmpagos ou trovões.**
  - Livre-se do cinto de lastro em caso de emergência (Fivelas de desengate rápido).**
  - Observe o local mais seguro para entrar na água e não o mais próximo.**
- +**
- Sempre mergulhe acompanhado (com apoio de superfície de preferência) e com adequado intervalo de superfície entre um mergulho e outro.**
  - Evite hiperventilação, hipoglicemia, uso de álcool, tabaco, alimentos pesados, ou drogas.**
  - Garanta seu condicionamento físico e siga as regras de segurança.**
  - Utilize bóia de sinalização na superfície, instrumento de corte afiado e bem posicionado.**
  - Reavalie seu exame médico anual.**
  - Observe distância as embarcações, Piers, estacas, pedras, correntes, redes e seres marinhos perigosos.**



1. Evite surfar com doença ou após ingerir bebidas alcoólicas ou drogas.
2. Aprenda a prevenir, resgatar e aplicar primeiros socorros sem se expor - curso SURF-SALVA.
3. Tome conhecimento e obedeça as sinalizações na praia.
4. Verifique as condições do tempo e perigo local como, pedras, recifes, coral, animais marinhos antes de entrar.
5. Surfe sempre acompanhado.
6. Use sempre o “leash” e esteja pronto a poder solta-lo se ficar preso em alguma pedra ou se enrolar no pescoço.
7. Surfe sempre que possível perto a um posto de guarda-vidas e pergunte o local mais seguro.
8. Em caso de ondas não solte a prancha caso haja alguém atrás de você.
9. Se tiver outro surfista vindo em sua direção na onda, prefira sempre ir em direção a espuma, pois será mais seguro a você.
10. Se a queda for inevitável procure: Afastar-se da prancha - proteja sempre a cabeça; Não deixe o estrepe enrolar no pé, na mão ou principalmente no pescoço; Afunde na queda e suba sempre com a mão na frente da cabeça; Evite mergulhar de cabeça em local raso, mas se inevitável, coloque sempre a mão antes da cabeça.
11. No caso de alguém estar embaixo da onda, procure não fazer brincadeiras ou manobras arriscadas.
12. Evite saída por pedras, se possível saia sempre pelo banco de areia.
13. Saia da água em caso de relâmpagos ou trovões.
14. Mais de 85% dos afogamentos ocorrem em correntes de retorno. Saiba como reconhecer.
15. Sempre que possível avise o profissional (193) antes de iniciar qualquer socorro na água.



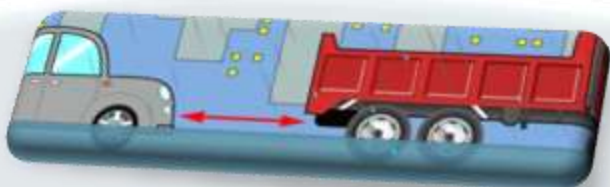
1. Consulte a Defesa Civil antes de escolher, comprar ou construir em um terreno.
2. Atenção aos boletins meteorológicos e orientações da Defesa Civil.
3. Lixo em lixeiras altas evita alagamentos.
4. Aprenda como ajudar em situações de inundações.
5. Acondicione os pertences de valor que você não possa carregar, e ao primeiro sinal de aumento do nível de água, abrigue-se em local previamente planejado.
6. Quaisquer sinais de infiltrações na casa, como rachaduras notifique a Defesa Civil.
7. Em casa:
  - a) Inundações ocorrem muito rapidamente, não arrisque sua vida e de seus familiares.
  - b) Se houver infiltração, rachaduras, ou barulho estranho, abandone imediatamente sua residência.
  - c) Fique atento à movimentação de postes ou árvores próximas às residências, se elas inclinarem, significa que pode estar ocorrendo deslizamento de terra.
  - d) Ao sinal de chuva forte, fique em alerta, pois pode ser necessário o abandono precoce de sua casa.
  - e) Planeje antes um lugar seguro para se proteger em áreas altas. Certifique-se dos locais de abrigo mais próximos com Defesa Civil.
  - f) 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 os Bombeiros (193) ou Defesa Civil (199),
  - g) Transmita alarme aos vizinhos.
  - h) Desligue a energia e equipamentos elétricos e eletrônicos, e só utilize celular,
  - i) Tenha sempre lanternas e pilhas em condições de uso. Não use velas, lamparinas a álcool ou similares.
  - j) Feche o registro do gás e da água. Se possível acione a companhia elétrica da cidade para cortar a luz destas áreas inundadas.
  - k) Guarde os produtos de limpeza e alimentos fora do alcance das águas.
  - l) Encaminhe animais para locais seguros indicados pela Defesa Civil ou, na impossibilidade, solte-os.
  - m) Feche portas e janelas da casa.
8. Na rua, a pé ou de bicicleta
  - a) Nunca tente atravessar áreas inundadas.
  - b) Fique longe das correntes de água.
  - c) Mesmo que você saiba nadar bem, não se arrisque em travessias ou brincadeiras;
  - d) Ao ver alguma pessoa com dificuldade na água, arranje um material flutuante e lance para a vítima, se possível amarre esse material na extremidade de uma corda e a outra ponta da corda em um local firme, e chame 193 ou 199.
  - e) 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.
9. Nunca tente salvar alguém entrando na água, avise o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais chegarem.





# INUNDAÇÕES com você dentro do carro

AFOGAMENTOS  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
SOBRASA - 2015



1. Ao primeiro sinal de chuva forte, evite sair de carro.
2. Sintonize seu rádio no noticiário local e procure informações sobre as áreas alagadas;
3. Em inundação ou alagamento procure áreas elevadas para estacionar e aguarde.
4. Não fique próximo a caminhões ou ônibus.
5. Ande em 1º marcha e devagar sem jamais trocar de marcha dentro d'água, mantendo a aceleração constante, por volta dos 2.500 giros.
6. Mantenha distância do carro da frente, pois se o mesmo apagar, você tem a opção de fazer uma rota alternativa ou não atravessar.
7. Não tente atravessar vias com água acima da metade da roda (observe outros carros) e mantenha sempre a rota da rua, evitando buracos escondidos na margem.
8. Não pare o carro próximo a árvores ou postes.
9. Se o nível da água atingir o batente inferior da porta é hora de abandonar o veículo.
10. Se o carro morrer, não tente fazê-lo pegar. Solicite ajuda. Se não houver como mover o carro, não espere o volume de água diminuir, você pode ficar preso, tente estacionar em local mais alto e abandone-o. Se não houver como sair pela porta, saia pela janela e aguarde socorro na capota do carro.
11. Se não for possível abandonar o carro, chame por socorro (ligue 193 ou 199) e aguarde.

## Antes de embarcar

1. Cheque a previsão do tempo, o estado do barco, o combustível, e a água potável.
2. Utilize sempre um colete salva-vidas adequado ao seu tamanho.
3. Tenha sempre uma boia circular e salva-vidas para o número de passageiros.
4. Leve sempre radio comunicação (celular e outros) por menor que seja sua embarcação.
5. Saiba exatamente como o seu barco funciona.
6. Respeite as limitações do barco e as suas - não se arrisque!
7. Estabeleça regras de segurança no barco.
8. Avise o local de destino, a hora de retorno, o nome do barco e o número de pessoas.
9. Leve sempre um amigo, pois isto aumenta sua segurança.
10. Aprenda como ajudar em situações de emergência e leve um kit de sobrevivências e primeiros socorros.
11. Se o barco tiver ralo (ladrão), não se esqueça de tampá-lo.

## Na embarcação

12. Use sempre colete de salva-vidas.
13. Evite ingerir bebidas alcoólicas se for entrar na água.
14. Nunca tente salvar alguém entrando na água, ao invés disto, avise o socorro profissional (193 ou Marinha) e jogue algum material flutuante para vítima.
15. Se você cair na água, não lute contra a correnteza, guarde suas forças para flutuar e acene por socorro imediatamente. Use o apito do colete salva-vidas.

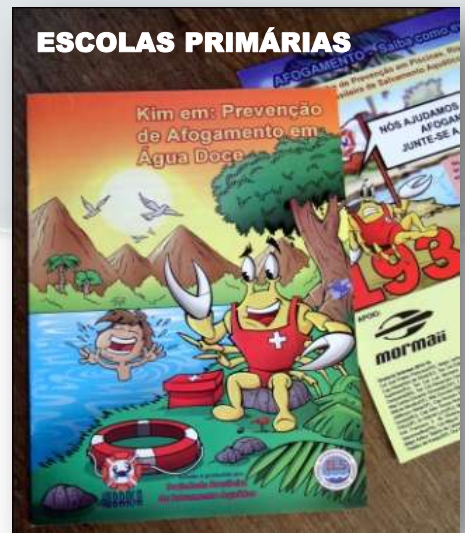
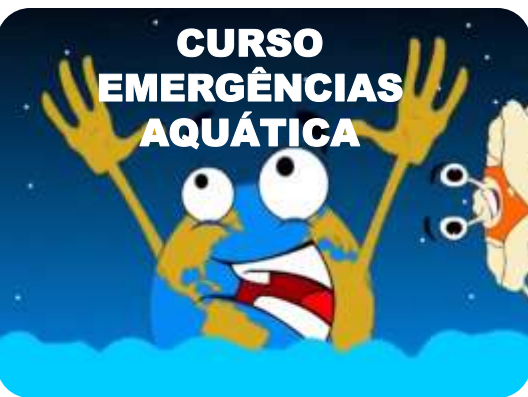




# CAMPANHAS DE PREVENÇÃO

clique na para visualizar (Internet)

AFOGAMENTOS  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
SOBRASA - 2015



## LEITURA RECOMENDADA

Vídeo [prevenção em afogamento de praias](#)

Vídeo [prevenção em afogamento em água doce](#) (piscinas, rios e lagos)

Vídeo [prevenção em inundações](#)

A [CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA DO AFOGAMENTO](#)



# PLACAS DE SINALIZAÇÃO

exemplos

AFOGAMENTOS  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
SOBRASA - 2015

### REGRAS DE SEGURANÇA EM PISCINAS

#### PROIBIDO

1. Criança desacompanhada, mesmo na presença de um guarda-vidas, ou entrar sem banho de cabeça e desembaraço de crianças menores de 10 anos sem supervisão de um adulto responsável.
2. Deixar o portão da piscina aberto e entrada de crianças desacompanhadas.
3. Entrada de objetos de vidro ou cortantes na área da piscina.



#### EVITE

1. Aproximar-se de tubos e locais que possam esgar cabedros e partes do corpo e provocar afogamento.
2. Ingerir bebidas alcoólicas e alimentos antes de piscina, pois diminuem o risco de afogamento.
3. Consumo de álcool embalsado de águas, pois pode provocar desmaio e afogamento.
4. Encostar cadeiras perto da cerca da piscina que possibilite acesso de criança desacompanhada.
5. Uso de bóias, pois impedem fazer segurança!
6. Tentar salvar alguém entrando na água, ao invés disso, avise o socorro profissional e jogue uma bóia. Evite um outro afogamento.

#### USE

1. Óculos solar.
2. Roupa própria e piscina.
3. Hidratação adequada.

### PISCINA SEGURA

### CUIDADOS NA PISCINA

Companhia PISCINA+SEGURA  
CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA DO AFOGAMENTO



LOGOTIPO DO PATROCINADORES:

### PISCINA+SEGURA

Atenção: 100% de seu filho  
Guarda-vidas presente  
Urgência: 192 ou 193  
Acesso restrito: Cadeia de sobrevivência  
Resgate: Use bóia anti-afogamento e nunca de interrupção de bombeamento.

APENAS 3 ATITUDES  
A vida depende das  
suas atitudes  
afogamento.

## PARE!

Atenção: 100% de seu filho  
Guarda-vidas presente  
Urgência: 192 ou 193  
Acesso restrito: Cadeia de sobrevivência  
Resgate: Use bóia anti-afogamento e nunca de interrupção de bombeamento.



The grid contains 42 safety signs, each featuring the cartoon lifeguard character and a specific hazard or rule. The signs are organized as follows:

- Row 1:** GUARDA-VIDAS PRESENTE APOIO; ÁREA DE ACESSO DE CARRICAMENTO DE CARRIÃO, ESCADA E BARRAS APOIO; ÁREA PARA BARRAS PARA USO DE SOBREVIVÊNCIA APOIO; ÁREA DE ENTRADA E SAÍDA BARCOS APOIO; ÁREA DE PESCA APOIO; ÁREA DE BERGULHO APOIO.
- Row 2:** ÁREA DE TUBARDES ATENÇÃO!; LOCAL FUNDO ATENÇÃO!; ÁREA DE ÁGUA-VIVA ATENÇÃO!; ÁREA DE UM ANFIBÍO DE CADERA SUBMERSA ATENÇÃO!; PERIGO ÁREA ANFIBÍO ATENÇÃO!; PERIGO ÁGUA POLUÍDA ATENÇÃO!.
- Row 3:** PROFUNDAZIM RÁPIDO ATENÇÃO!; CORRENTE FORTE ATENÇÃO!; DESNÍVEL NO FIM ATENÇÃO!; RISCO DE TRAVESSIA ATENÇÃO!; RISCO DE QUESA ATENÇÃO!; ÁREA DE BARRAS ATENÇÃO!.
- Row 4:** ÁREA PROIBIDA DE BANHO PERIGO; NÃO RESTRITO DE BANHO PERIGO; PROIBIDO FLUTADORES PERIGO; PROIBIDO SURFAR PERIGO; PROIBIDO ANFIBÍO SUBMERSA PERIGO; PROIBIDO BERGULHO PERIGO; PROIBIDO SUBMERSA DE SOBREVIVÊNCIA PERIGO.
- Row 5:** PROIBIDO PESCAR PERIGO; ÁREA RESTRIÇÃO DE BARCOS PERIGO; PROIBIDO ANFIBÍO DE CADERA SUBMERSA PERIGO; GUARDA-VIDAS AUSENTE PERIGO; DEA (DEPARTAMENTO DE EMERGÊNCIA) APOIO; TELEFONE DE EMERGÊNCIA (192 ou 193) APOIO; PROIBIDO SOCORRISMO APOIO.

# TOTEM DE SINALIZAÇÃO

exemplos

AFOGAMENTOS  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
SOBRASA - 2015

LADO A

LADO B





**DICAS:** Procure usar um toque musical simples e rápido, com uma chamada de informação e então uma mensagem específica ao cenário, atividade ou grupo que objetiva atingir. A mensagem deve ser curta, objetiva, em linguagem simples e positiva.

1. A cada uma hora e meia um brasileiro morre afogado e a maioria ocorrem em rios e represas?
  - Nade em local com Guarda-Vidas e pergunte aonde é mais seguro para o banho.
2. No Brasil, afogamento é a segunda causa de morte de 1 a 9 anos de idade.
  - Mantenha 100% de atenção nas crianças, a distancia de um braço, mesmo na presença do guarda-vidas.
3. Você sabia que a maior parte das mortes ocorrem até os 30 anos e que os homens morrem 6 vezes mais que as mulheres?
  - Não superestime sua capacidade de nadar. Metade dos afogados achavam que sabiam nadar.
4. A maioria dos afogamentos ocorrem entre os meses de Novembro e Fevereiro.
  - Nade sempre acompanhado. Água no umbigo é sinal de perigo!
5. Quase todos os afogamentos em praias ocorrem em locais de corrente de retorno?
  - Respeite a bandeira vermelha. Caso você for pego por uma corrente de retorno, mantenha a calma, acene e peça por ajuda imediatamente.
6. Uma boa parte dos afogamentos estão associados ao uso de bebidas alcoólicas?
  - Se beber não entre na água.
7. Evitar o afogamento é fácil.
  - Obedeça as sinalizações dos Guarda-Vidas. Evite nadar em locais com bandeiras vermelhas.
8. Afogamento é a terceira causa de morte de 10 a 19 anos de idade.
  - Pais e responsáveis - Estabeleçam regras rígidas de segurança perto ou dentro da água.
9. Em casos de afogamento, saiba como prevenir e agir.
  - Não entre na água para salvar, chame o socorro profissional ligando 193, jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais chegarem.
10. Metade da mortes que ocorrem em piscinas e residências são crianças de 1 a 9 anos de idade.
  - Restrinja o acesso a área aquática com uso de grades ou cercas transparentes e portões de abertura para fora e com trancas auto-travantes.
11. Todos os anos temos 200 brasileiros morrendo ao usar embarcações.
  - Use o colete salva-vidas em pescarias, embarcado ou em áreas de risco.



Cel RR Joel Prates Pedrosa (RS), Maj Rodrigo da Silva Dutra (RS), Cap Eduardo Estevam C. Rodrigues (RS), Cap Antunes (RS), Cel Onir Mocellin (SC), TC Edemilson Barros (PR), Maj Alexandre da Silva (SC), Maj Fabio Braga (RJ), Maj Antônio Schinda (PR), TC Everton da Silva Tusi (DF), Cap Antunes Neves (SP), Ten Douglas Samuel Araujo (RO), Dr David Szpilman (RJ), Maj Mario L. P. Verdini (RJ), Cap Luiz Morizot (Dunga) (USA), Prof. Waltecir Lopes (SP), Sgt Juliano de Figueiredo Silvério Alves (MG), Sr Jorge Evaldo Cerqueira (BA), TC Alexandre Cerqueira (ES), TC Ferraz (PE), TC João Henrique de Medeiros (AL), Cap Rômulo C. Sales (CE), TC Silva Junior (PA), TC Luiz Monteiro Silva Júnior (RN), Maj Arthur Tibério de Lacerda Vieira (PB), Ten Diego Renier da Luz Cananhede (MA), TC Márcio Morato (DF), Maj Gouveia Bill (MG), Prof. Marcelo Barros de Vaconcellos (RJ), Cap Josef Patrick Novak da Cunha (GO), Cap Vitor Puato de Almeida (SP), Cel RR Jefferson Vilela (SP), Cap Ricardo Antoniazzi Pellicioni (SP), Cap Romero Nunes Silva Filho (PR), Cap Joana Mentor Braga Batista (PB), TC Carlos Eduardo Smicelato (SP), Cel Jose Maria Andrade Filho (Zeca) (RJ), Cap. Walmir Magalhães de Salles (SP), GV Romeu Bruno (Hawaii), Cap Newton Kruger Tallens Junior (SP), Cmt Nuno Leitão – ISN (Marinha Portuguesa), Ten Fernanda Sebastiani (SC), SD Monica Rodrigues (GO), SubTen Olga – ISN (Portugal), Dra Ana Catarina Queiroga (Portugal).

RELAÇÃO INSTITUCIONAL - Sr Regis Amadeu (SP)

CAMPANHA Piscina+segura - Sr Antonio Santos (RJ) e Renato Harouche (RJ)

CAMPANHA MERGULHO+SEGURO - TC Gewrly (RR), Maj Lorenzetto (PR), Sr Roberto Trindade (SP), Sra Karol Meyer (SC), Sr Sérgio Viegas (SP).

CAMPANHA SURF-SALVA - Maj Barreto (CE)

CAMPANHA SURF-LIFESAVING CLUBE - Ten Fregapani (SC), SD Rafael (SC), Sd BM NOÉ Medeiros Batista (SC)

COMITÊ CIENTIFICO PERMANENTE - Dr David Szpilman (RJ), Dra Danielli Braga de Mello (RJ), Dra Ana Catarina Queiroga (Portugal), Prof. Marcelo Barros de Vasconcellos (RJ), Paulo Costa (RJ), Asp Ten Licurgo (GO)

Chefia de Departamento de venda e associações; Maria Alice Szpilman (RJ)

Chefia de Departamento de Fotografia: Zezé Villela (SP)

Chefia de Departamento Só-Brasa: João Perusso e Carbone (RS)

### CONSELHO CONSULTIVO

Cel Paulo Moreira Goulart – RJ, TC Alex Souza Alves – RJ, TC Luís Krüger – RS, Maj Salvador Alves Diniz Filho – SP, Sr Gabriel Lyrio – RJ, TC Antonio Carlos Marques Gundim – AC, TC Erik Francisco S. de Oliveira – PB, Maj Tiago Aragão – PB, Cel Miguel Rosário do Nascimento – AM, Cap João Batista da Rosa Nunes – RS, Maj Barreto – CE, Cap Altemistonclei D. Rodrigues – PR, TC Oswaldo Tavares Pacheco – BA, Cap Rodrigo Thadeu de Araújo – SP, Dra Karina Oliani – SP, TC Paulo de Souza – CMT do litoral PR, TC Paulo André da Silva Barroso – MT, Cel Mucio – GO, TC Miguel Pereira Filho – SE, Maj Yana Thalita dos Santos Araujo – SE, Cap Eduardo Augusto Santos – SE, Maj Hector – SE, Ten Antonio Luiz Soares da Silva – TO, Maj Leonardo Rodrigues CONGRO – MS, Ten Pêrsio Moreira de Ataíde Ramos – DF, Sgt Claudenir – SP, Cap Rafael VENÂNCIO da Rocha – MS, Maj Waldemir MOREIRA Júnior – MS, TC Tiago Izidro de Paula – PB, Sr Roberto Gusmão – RS, Maj BM Carnielli – ES, Ten BM Gabriela – ES, Cel Tomazelli – ES, Maj Rigoni – ES, Cel Marcelo Pinheiro – RJ, Ten Ícaro Gabriel – PR, Dr Leonardo Clemente – BA, SD Ana Paula – SC, Cap Miranda – RN, Cap Soares – RS, Maj Cauper – AL, Maj Moraes – RS

CORRESPONDENTES INTERNACIONAIS SOBRASA - Cmte Nuno Leitão – Portugal, Dra Ana Catarina Queiroga – Portugal, Sr Leonardo Manino – Argentina, Sr Fabian D'Eramo – Argentina, Cap Fernando Boiteau – USA, Cap Luiz Leite Morizot (Dunga) – USA, Sr Leko – Australia, Dr Roberto Barcala – Espanha

### COMO CITAR

Szpilman D, Barroso PAS, Barros E, Mocellin O, Alves JFS, Smicelato CE, Trindade R, Vasconcellos MB, Schinda A, Villela J, Silva-Júnior LM, Morato M, e Lopes W. AFOGAMENTOS - medidas de prevenção em diferentes cenários. Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático SOBRASA - Ano 2015 (ano base de dados 2013) publicado on-line em, Dezembro de 2015.

Trabalho elaborado com base no processo Delphi de decisão com 13 especialistas em todo Brasil realizado ao longo do ano de 2014.



Visite [www.sobrasa.org](http://www.sobrasa.org) e [www.facebook.com/sobrasaBrasil](http://www.facebook.com/sobrasaBrasil) e fique por dentro de todo trabalho preventivo desenvolvido ao longo destes 20 anos.



“FULL MEMBER”





# “Prevenir é Salvar”

Jeferson Villela

