



# SOCIEDADE BRASILEIRA DE SALVAMENTO AQUÁTICO



Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ . Tempo total da Avaliação: 2 horas. Nota: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

## Esta prova avalia:

- Definição de piscina e prevenção
- Perfil dos afogamentos em piscinas (idade e sexo)
- Deteção de Riscos nas piscinas (físico e humano)
- Observações de um Potencial Afogamento
- Formação, Função e Uniforme, comportamento e valores éticos dos Guarda-vidas de piscina
- Materiais de suporte no trabalho
- Leis e recomendações em vigor
- Salvamento Equipado
- Afogamento
- Uso de oxigênio e EPI
- Traumas e Situações clínicas mais frequentes

1 - Qual a causa mais frequente de Parada Cárdio-Respiratória (PCR) súbita no adulto?

- a) Afogamento
- b) Atropelamento
- c) Infarto do Miocárdio
- d) Intoxicação exógena
- e) AIDS

2 - Qual é a média de tempo que o cérebro tolera sem oxigênio, em casos de PCR?

- a) 30 segundos a 2 minutos.
- b) 3 a 4 minutos.
- c) 4 a 6 minutos.
- d) 7 a 10 minutos.
- e) Indefinido ou menor de 1 hora.

3 - Há casos comprovados em que o limite normal de tolerância do cérebro a falta de oxigênio está prolongado. Assinale a opção correta:

- a) Afogamento e infarto do coração
- b) Hipotermia e hipovolemia
- c) Choque e hemorragias
- d) Hipotermia e afogamento
- e) Coma e afogamento

4 - Qual o primeiro procedimento de um socorrista ao encontrar uma vítima no chão?

- a) Abrir vias aéreas.
- b) Iniciar compressão cardíaca externa.
- c) Testar responsividade da vítima.
- d) Identificar se o local apresenta perigo para o socorrista.
- e) Ventilação boca-a-boca.

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

5 - Qual é o percentual de oxigênio presente no ar ambiente?

- a) 23%.
- b) 19%.
- c) 21%.
- d) 20%.

6 - Qual a relação de ventilações/compressões cardíaca realizada em um caso de PCR em adulto, com 2 guarda-vidas ?

- a) 1/30.
- b) 1/5.
- c) 2/10.
- d) 2/30.
- e) 1/15.

7. Qual a artéria que devemos verificar a presença de pulso no adulto?

- a) Artéria femoral (perna)
- b) Artéria carótida (pescoço)
- c) Artéria braquial (braço)
- d) Artéria axilar (axila)
- e) Artéria oftálmica (olho)

8 - A causa mais frequente de obstrução de vias aéreas no ambiente pré-hospitalar é?

- a) Queda da língua sobre a faringe.
- b) Bola de gude.
- c) Alimento.
- d) Secreção.
- e) Água.

9 - Qual a velocidade de compressões cardíaca por minuto, que deve ser realizada no adulto, vítima de PCR?

- a) 125
- b) 60
- c) 80
- d) 100

10 - Qual a lesão grave que se associa frequentemente com o trauma crânio-encefálico (TCE)?

- a) Traumatismo raqui-medular (TRM).
- b) Queimadura.
- c) Choque.
- d) Hipotensão arterial.

11 - Você observou um corte profundo com hemorragia em um banhista. Imediatamente você comprimiu o local utilizando uma camisa limpa e elevou a perna, mas o sangramento não parou, o que deverá ser feito então ?

- a) Comprimir a artéria carótida.
- b) Comprimir a artéria femoral.
- c) Comprimir a artéria braquial.
- d) Aplicar pó de café.

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

12 - A AIDS é uma doença transmitida pelo vírus HIV, que compromete o sistema de defesa do nosso organismo, e pode ser transmitida através de todas as abaixo, exceto uma:

- a) Beijo, abraço, mordida de mosquito e uso de sanitário.
- b) Contato de feridas com sangue e transfusão de sangue.
- c) Uso de seringa (agulha) de forma comunitária (mais de 1 pessoa).
- d) Relação sexual sem preservativo.

13 - No caso de um trauma, devemos:

- a) Hiperestender o pescoço antes de checar a ventilação
- b) Considerar a possibilidade de fratura até que chegue ao hospital
- c) Nunca usar um pano qualquer para controlar hemorragias severas
- d) Retirar a vítima do local antes de examiná-la

14 - Assinale a resposta mais correta sobre um Infarto do coração.

- a) Pode aparecer sem dor no peito.
- b) Ocorre subitamente na maioria.
- c) A dor pode aparecer na mandíbula e pescoço.
- d) Todas as acima.

15 - Você está realizando um salvamento e constata que há parada respiratória, quando você deverá iniciar a ventilação boca-a-boca?

- a) Assim que chegar na areia.
- b) Ainda dentro da água.
- c) Após iniciar a compressão cardíaca.
- d) Após checar o pulso.

16 - Qual a posição que deverá colocar o afogado grave (5 ou 6) ao chegar na areia ?

- a) Com o peito para baixo para que a água possa sair.
- b) Inclinado com a cabeça mais baixa.
- c) Paralelo a água.
- d) Inclinado com a cabeça mais elevada.

17 - O socorrista que observou movimento do tórax após abertura das vias aéreas deve:

- a) Iniciar a ventilação artificial.
- b) Assumir que existe respiração.
- c) Checar o pulso.
- d) Desobstruir vias aéreas.

18 - Você deve fazer ventilação artificial (boca-a-boca) em:

- a) Asma.
- b) "Falta de ar".
- c) Apnéia (ausência de respiração).
- d) Paciente inconsciente.

19 - A maioria dos acidentes:

- a) Não podem ser prevenidos.
- b) Podem ser prevenidos.
- c) Envolvem mais de 5 pessoas.
- d) Envolvem esportes aquáticos.

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

20 - O uso de ataduras e bandagens são usadas em casos de ferimentos para:

- a) Reduzir a dor.
- b) Reduzir sangramento interno.
- c) Ajudar a controlar sangramentos e prevenir infecções.
- d) Facilitar a remoção para o hospital.

21. Qual o primeiro procedimento de um guarda-vidas ao colocar uma vítima de afogamento na borda da piscina?

- a) Abrir vias aéreas
- b) Testar a resposta da vítima
- c) Identificar o grau de afogamento
- d) Ventilação boca-a-boca

22. Qual é o percentual aproximado de oxigênio expirado pelo guarda-vidas durante o boca-a-boca?

- a) 12%
- b) 14%
- c) 17%
- d) 19%

23. A desobstrução das vias aéreas é melhor facilitada quando?

- a) Suspendemos a cabeça e o queixo.
- b) Voltamos a cabeça para o lado.
- c) Abrimos a sua boca.
- d) Hiperextendemos o pescoço.

24. Em qual situação abaixo, nós devemos iniciar a Reanimação Cárdio-Pulmonar?

- a) Vítima com degeneração dos tecidos
- b) Rigidez cadavérica
- c) Vítima com livores
- d) Parada Cárdio-Respiratória com mais de 30 minutos

25. Cite 5 equipamentos utilizados pelos guarda-vidas de piscina e sua função?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

26. Correlacione às colunas conforme o tratamento que será aplicado.

- |                |  |
|----------------|--|
| 1 - Resgate    | ( ) Oxigênio e levar urgente ao hospital.            |
| 2 - Grau 1     | ( ) Oxigênio, aquecimento, tranquilização e repouso. |
| 3 - Grau 2     | ( ) Ventilação boca-a-boca                           |
| 4 - Grau 3 e 4 | ( ) Liberar para casa sem atendimento médico.        |
| 5 - Grau 5     | ( ) Aquecimento, tranquilização e repouso.           |
| 6 - Grau 6     | ( ) RCP (Reanimação Cárdio-Pulmonar)                 |
- a) 4 - 3 - 5 - 1 - 2 - 6
  - b) 3 - 4 - 5 - 1 - 2 - 6
  - c) 3 - 4 - 1 - 5 - 6 - 2
  - d) 4 - 3 - 1 - 5 - 2 - 6

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

27. Imediatamente antes de iniciar a compressão cardíaca o socorrista deve checar:

- a) A ausência de pulso ou a falta de resposta a ventilação.
- b) As pupilas.
- c) A presença de cianose.
- d) Se a respiração está irregular.

28. Qual é o elemento fundamental para a sobrevivência da célula?

- a) CO<sub>2</sub>
- b) O<sub>2</sub>
- c) NH<sub>3</sub>
- d) H<sub>2</sub>O

29. Quando devemos parar a RCP?

- a) Quando apresentar pulso.
- b) Quando chegar a equipe médica.
- c) Quando o socorrista estiver exausto.
- d) B, C, e D.

30. Correlacione às colunas conforme o grau de afogamento

- |             |  |
|-------------|--|
| 1 - Resgate | ( ) Parada respiratória.                                     |
| 2 - Grau 1  | ( ) Muita espuma na boca com pulso radial presente sem PCR.  |
| 3 - Grau 2  | ( ) Pouca espuma na boca sem PCR.                            |
| 4 - Grau 3  | ( ) Muita espuma na boca com pulso radial ausente e sem PCR. |
| 5 - Grau 4  | ( ) PCR (Parada Cárdio-Respiratória)                         |
| 6 - Grau 5  | ( ) Presença de tosse.                                       |
| 7 - Grau 6  | ( ) Ausência de tosse ou espuma na boca.                     |
- a) 6 - 4 - 5 - 3 - 2 - 7 - 1
  - b) 6 - 4 - 3 - 5 - 7 - 2 - 1
  - c) 4 - 6 - 3 - 5 - 7 - 1 - 2
  - d) 6 - 4 - 5 - 3 - 7 - 1 - 2

31. Qual o local de compressão cardíaca em um adulto?

- a) No 1/3 superior do torax.
- b) Entre os dois mamilos.
- c) 2 dedos acima do encontro das 2 últimas costelas (apêndice xifóide).
- d) No abdome superior.

32. Você realizou um salvamento e constatou que a vítima não estava respirando, mas o pulso estava presente, qual o grau de afogamento?

- a) 2
- b) 3
- c) 5
- d) 6

33. Você realizou um salvamento e observou que a vítima estava respirando com dificuldades, e apresentava muita espuma de cor rosa na boca e nariz e sem pulso radial. Qual o grau do afogamento?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 6

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

34. Você realizou um salvamento e observou que a vítima não apresentava tosse ou espuma na boca ou nariz. Qual o grau do afogamento?

- a) Resgate simples
- b) 1
- c) 2
- d) 3

35. Você encontrou uma pessoa boiando na água em um lugar com menos de 60 cm de profundidade, quais as possibilidades de diagnóstico?

- a) Mal súbito.
- b) Convulsão (epilepsia).
- c) Trauma de coluna cervical.
- d) Todas as acima.

36. No caso de uma fratura aberta, o que devemos fazer?

- a) Conter hemorragias importantes.
- b) Imobilizar na posição encontrada, se não for possível alinhá-la.
- c) Recolocar o osso imediatamente no lugar antes de imobilizar.
- d) a e b estão corretas.

37. O prioritário para uma vítima, imediatamente após o acidente é?

- a) Que o hospital esteja perto.
- b) Que tenha um médico no local.
- c) Oferecer água se ela estiver com sede.
- d) Que haja um socorrista treinado em primeiros socorros no local.

38. Cite a ordem de toda sequência, por prioridades, que um guarda-vidas deve adotar, ao encontrar uma vítima no chão sem sinais de trauma:

1. Checar a respiração (ver, ouvir e sentir).
2. Verificar o pulso arterial na artéria carótida.
3. Boca-a-boca se não houver respiração.
4. Compressão cardíaca se não houver pulso.
5. Identificar o local do acidente.
6. Hiperestender o pescoço.
7. Chamar 193 ou o CRA pelo rádio
8. Testar a resposta da vítima.

- a) 7 - 5 - 8 - 6 - 1 - 3 - 2 - 4
- b) 5 - 7 - 8 - 6 - 1 - 3 - 4 - 2
- c) 5 - 8 - 7 - 6 - 1 - 3 - 2 - 4
- d) 5 - 8 - 7 - 1 - 6 - 3 - 2 - 4

39. No caso de você presenciar uma crise convulsiva o que deve ser feito?

- a) Proteger a vítima até a crise acabar e então hiperestender o pescoço.
- b) Desenrolar a língua imediatamente.
- c) Checar a respiração e se não houver, fazer o boca-a-boca.
- d) Limpar a boca com um pano.

40. No caso de um ferimento leve, o que devemos fazer?

- a) Colocar água oxigenada.
- b) Lavar bem com água e sabão.
- c) Colocar mercúrio cromo ou merthiolate.
- d) Aplicar gelo de hora em hora.

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

41. Cite UMA característica específica de risco em cada atração de um parque aquático?
1. Deslizantes lentos (escorrega) -
  2. Deslizantes rápidos (tobo-agua) -
  3. Deslizantes radicais (kamicazes) -
  4. Rio lento -
  5. Piscina -
  6. Piscina de ondas -
42. A situação de choque é verificado através:
- a) Do estado de inconsciência.
  - b) Da presença de pupilas dilatadas(midríase).
  - c) Da presença de pele fria com pulso da artéria radial presente.
  - d) Da ausência de pulso arterial radial com pulso carotídeo presente.
43. Qual a situação em que mais frequentemente ocorre o choque?
- a) Queimaduras.
  - b) Hemorragias.
  - c) Infarto do Miocárdio (coração).
  - d) Alergia.
44. Em um paciente inconsciente sem PCR, a posição ideal é:
- a) De barriga para cima.
  - b) Posição lateral de segurança.
  - c) De barriga para baixo.
  - d) Com a cabeça na lateral.
45. Qual o momento em que o socorro médico deve ser acionado?
- a) Assim que checarmos a ausência da resposta da vítima.
  - b) Assim que verificarmos o acidente ocorrido.
  - c) Assim que verificarmos a ausência de respiração.
  - d) Assim que acabarmos de atender a PCR.
46. São sinais de fratura, exceto uma:
- a) Dor e deformidade local.
  - b) Sangramento.
  - c) Crepitação e mobilidade anormal no local.
  - d) Edema (inchaço) e hematoma local.
47. Em casos de entrada de corpo estranho no olho, o tratamento é?
- a) Lavar bem o olho e ocluir ambos os olhos até chegar ao hospital.
  - b) Tentar retirar o corpo estranho do olho.
  - c) Colocar imediatamente um colírio.
  - d) Retirar imediatamente a lente de contato.
48. Correlacione às colunas conforme o caso:
- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 - Queimadura                     | ( ) Morder um pedaço de pano limpo.                         |
| 2 - Sangramento por perda de dente | ( ) Perda súbita da consciência.                            |
| 3 - Insolação                      | ( ) Dor que deve ser considerada como infarto do miocárdio. |
| 4 - Síncope                        | ( ) Aquecer a vítima.                                       |
| 5 - Hipotermia                     | ( ) Se consciente, oferecer água.                           |
| 6 - Angina de peito                | ( ) Lavar bem a região com água corrente.                   |

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

- a) 2 - 6 - 4 - 3 - 1 - 5
- b) 4 - 2 - 1 - 3 - 5 - 6
- c) 2 - 4 - 6 - 5 - 3 - 1
- d) 4 - 2 - 6 - 5 - 1 - 3

49. Assinale a alternativa errada:

- a) Sangramento nasal - Posição sentada ligeiramente inclinada para frente e comprimir o nariz.
- b) Vítima com suspeita de TRM - Transportar tipo bombeiro (no ombro).
- c) Vítima diabética inconsciente - Colocar açúcar na boca.
- d) Coma - É a falta de resposta a estímulos fortes.
- e) Acidente vascular cerebral (AVC) - Dificuldade súbita para falar ou movimentar algum membro.

50. O que significam as siglas:

SOBRASA:

ILS:

51. Qual o número de pessoas que morrem afogadas anualmente no Brasil e no mundo?

- a) 1.000 e 150.000
- b) 2.000 e 250.000
- c) 3.500 e 400.000
- d) 6.500 e 500.000

52. Em qual sexo e idade o afogamento ocorre com maior frequência no Brasil?

- a) Feminino, 15 a 20 anos
- b) Feminino, 20 a 24 anos
- c) Masculino, 15 a 20 anos
- d) Masculino, 20 a 24 anos

53. Identifique quais são os 5 anéis da cadeia de sobrevivência no afogamento:



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

54. Liste 5 formas de prevenção estrutural em piscina.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

56. São equipamentos de EPI de um Guarda-Vidas de Piscina:

- a) Camiseta, barraca, bronzeador e tubo de resgate
- b) Tubo de resgate, rescue-can e pranchão
- c) Óculos escuros, protetor solar, barraca e mascara de ventilação e luvas
- d) Rescue - can, rescue - tube, pranchão e nadadeiras

57. São equipamentos de socorro de um Guarda-Vidas de piscina:

- a) Nadadeiras, rescue-can e camiseta
- b) Camiseta, barraca de praia e protetor solar
- c) Tubo de resgate e nadadeiras
- d) Guarda-sol, rescue-tube e nadadeiras

58. Liste 5 atitudes de risco de banhistas que podem desencadear o afogamento em piscina.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

59. Qual o local mais perigoso para afogamento na piscina?

Resposta:

60. Cite 4 itens de prevenção, importantes na construção e manutenção das piscinas?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

61. Ao se avistar um afogado, o socorrista deve partir em sua direção através do nado de:

- a) Peito
- b) Salvamento
- c) Crawl
- d) Aproximação

62. Em um socorro, ao aproximar-se do afogado o guarda-vidas deve:

- a) Lhe dar a mão e abraçá-lo
- b) Realizar um mergulho perpendicular ao fundo e passar por baixo ou pela lateral da vítima, para só então realizar a abordagem
- c) Realizar um mergulho paralelo ao fundo, sem ganhar profundidade, passando bem próximo a vítima, de forma que a mesma possa alcançá-lo
- d) Ficar conversando com o afogado até que chegue outro socorrista

63. Um bom Guarda-Vidas é aquele que:

- a) Realizou trinta socorros em um só dia
- b) Realizou todos os socorros que teve na área do seu posto com eficiência
- c) Realizou noventa socorros em um dia de serviço, mas por azar deixou que um afogado morresse
- d) Realizou a prevenção eficiente, evitando entrar na água.

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

64. Como proceder em tempestades na área da piscina?

- a) Se não houver trovão, banhistas podem permanecer na piscina
- b) Retirar todos da piscina mesmo sem trovão aparente

65. Qual a sequência correta das Fases de um socorro aquático?

- a) Observação, abordagem, transporte e avaliação
- b) Observação, abordagem, transporte, pegada e avaliação
- c) Observação, aviso sonoro, aproximação, abordagem, resgate, transporte e avaliação
- d) Observação, conversação, resgate, transporte e avaliação

66. Identifique os sinais visuais realizados na comunicação de guarda-vidas entre área seca e molhada e assinale aquele que indica vítima submersa e ainda aquele indicando que está tudo sobre controle.



67. Cite 5 atitudes preventivas do trabalho de um guarda-vidas ao chegar em seu posto de piscina?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

68. Cite os 3 Códigos de acidentes em piscinas

Código 1 – Acidentes que não necessitam de .....

Código 2 – Acidentes que necessitam de .....

Código 3 – Urgências médicas – atuar no suporte básico e ativar a .....

69. Os Guarda-Vidas devem realizar todos os serviços abaixo, exceto um:

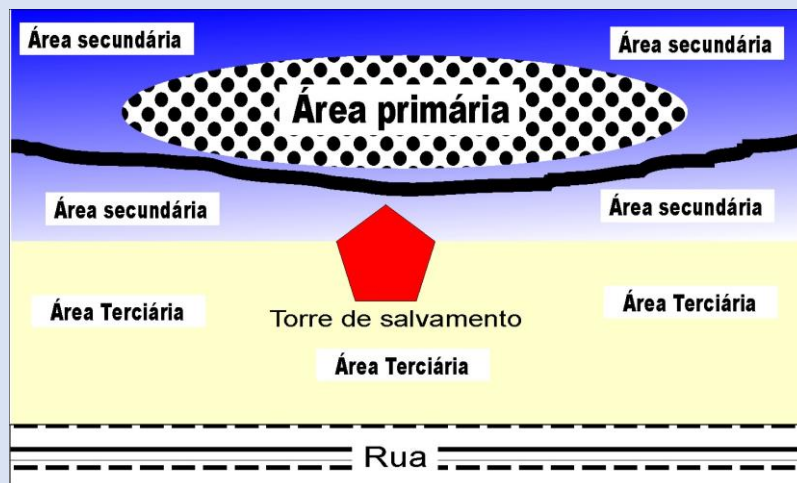
- a) Orientar os banhistas com apito
- b) Sinalizar os locais de perigo
- c) Auxiliar solicitando socorro médico quando necessário
- d) Informar os melhores locais de serviço no clube

70. Cite o significado dos Sinais acústicos (apito) de comunicação em piscinas públicas

- 1 apito Curto -
- 2 apitos Curto -
- 3 apitos Curto -
- 1 apito Longo -
- 2 apitos Longo -

## PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA

71. O guarda-vidas deve proceder a comunicação aos banhistas como abaixo, exceto uma,
- O guarda-vidas deve estar de pé.
  - Apitar para o banhista de forma firme e alto.
  - Falar claramente a mensagem de advertência.
  - Usar expressões negativas.
  - Explicar a razão das regras e sorrir depois.
72. Defina em 2 linhas as 3 áreas de vigilância de guarda-vidas na figura abaixo
- Primária -
  - Secundária -
  - Terciária -



73. Identifique 3 sinais de um afogado típico antes dele entrar na água?
- 1.
  - 2.
  - 3.
74. Identifique 3 sinais de um afogado típico dentro da água?
- 1.
  - 2.
  - 3.
75. Identifique 3 sinais de um afogamento em andamento?
- 1.
  - 2.
  - 3.
76. Cite 3 qualidades apreciadas em um guarda-vidas de piscina?
- 1.
  - 2.
  - 3.

**PROVA TEÓRICA DE PROFICIENCIA A GUARDA-VIDAS DE PISCINA SOBRASA**

77. Cite duas situações de stress durante o trabalho de guarda-vidas de piscina

- 1.
- 2.

78. Enumere em ordem de importância os valores pessoais de um guarda-vidas de piscina?

Uniforme	
Higiene pessoal	
Boa forma física	
Postura com o público	
Educação	
Técnica	
Instrução	
Beleza física	
Simpatia	

79. Como você procede em caso de criança perdida?

- a. Peço que procure seus pais
- b. Fico tomando conta dela até os pais chegarem
- c. Fecho o posto e levo a criança até a supervisão
- d. Entro em contato com a supervisão
- e. Peço a uma pessoa próxima que a leve a supervisão

Coloque aqui suas sugestões e opiniões:

Lembre-se: “Prevenção é melhor forma de evitarmos os afogamentos”.

Boa Sorte!!!

FIM