

**BANCO DE PERGUNTAS**  
**EEAT CURSO DE NADADOR SALVADOR**

**Capítulo 1**

1. **Em 1800, em que cidade Portuguesa surge a primeira embarcação salvavidas?**  
  
A) Faro;  
B) Lisboa;  
C) **Porto; (p. 13)**  
D) Aveiro.
  
2. **Em que ano se realizou o primeiro curso de Nadador-Salvador (NS) em Portugal?**  
  
A) 1955;  
B) **1956; (p. 16)**  
C) 1909;  
D) 2000.
  
3. **Em que ano o Real Instituto Socorros a Náufragos (RISN) criou o primeiro serviço de assistência a banhistas nas praias?**  
  
A) 1910;  
B) **1909; (p. 16)**  
C) 1957;  
D) 1892.
  
4. **Em que ano o Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) se tornou membro fundador da International Life Saving Federation (ILS)?**  
  
A) 1995; B) 1998;  
C) 2000;  
D) **1993. (p. 16)**
  
5. **O Instituto Socorros a Náufragos (ISN), assegura o reconhecimento e certificação nos seguintes domínios da atividade do Nadador-Salvador (NS):**  
  
A) Nadador-Salvador (NS);  
B) Cursos e entidades formadoras;  
C) Material e equipamento;  
D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 20)**

6. Qual o órgão regulador a nível Nacional na estrutura da Autoridade Marítima Nacional (AMN), competente para o reconhecimento das qualificações profissionais, no âmbito da profissão regulamentada prevista na alínea b) do nº1 do artigo 2º, da portaria 88/2012 de 30 de março.
- A) Instituto Socorros a Náufragos (ISN); (p. 19)  
B) Direção-Geral da Autoridade Marítima (DGAM);  
C) Polícia Marítima (PM);  
D) Escola de Autoridade Marítima (EAM).
7. Em que ano foi criado o Real Instituto de Socorros a Náufragos (RISN) e por quem?
- A) Em 1883, pelo Rei D. Carlos;  
B) Em 1892, pela Rainha D. Amélia; (p. 13)  
C) Em 1901, pelo Rei D. Carlos; D) Em 1910, pela Rainha D. Amélia.
8. O Real Instituto de Socorros a Náufragos (RISN), foi criado pela:
- A) Rainha D. Amélia; (p. 13)  
B) Rainha D. Amália;  
C) Rainha D. Leonor; D) Rainha D. Beatriz.
9. Em que ano, o Real Instituto de Socorros a Náufragos (RISN), passou a designar-se pelo atual nome, Instituto de Socorros a Náufragos (ISN)?
- A) Em 1910; (p. 14);  
B) Em 1892; C) Em 1990;  
D) Em 1882.
10. Atualmente, o Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), é um organismo de que estrutura?
- A) Direção-Geral da Autoridade Marítima (DGAM); (p. 14 e 15)  
B) Direção Geral de Viação (DGV);  
C) Direção da Defesa Nacional (DDN);  
D) Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC).
11. Em que praia portuguesa, o Real Instituto de Socorros a Náufragos (RISN), criou o primeiro serviço de assistência a banhistas?
- A) Na praia da Trafaria; (p. 16)  
B) Na praia de Caxias;  
C) Na praia de Albufeira;  
D) Na praia de Algés.

12. **O ano de 1995 foi particularmente importante para a segurança nas praias, atendendo que nesse ano, surgiram novos meios de salvamento aquático, nomeadamente:**
- A) O cinto de Salvamento;
  - B) A boia torpedo;
  - C) A prancha de salvamento;
  - D) **Todas as respostas estão certas. (p. 17)**
13. **Compete ao Instituto de Socorros a Náufragos (ISN):**
- A) Autuar os concessionários quando o material do posto de praia não se encontre em perfeitas condições de utilização;
  - B) Celebrar contratos de Nadador-Salvador (NS);
  - C) **Informar as entidades requerentes sobre a organização do respetivo processo de certificação; (p. 20)**
  - D) Todas as respostas estão corretas.
14. **Qual a entidade que compete promover as ações necessárias para a avaliação externa do sistema?**
- A) Autoridade Marítima Nacional (AMN);
  - B) **Instituto de Socorros a Náufragos (ISN); (p. 20)** C) Associações Nadadores–Salvadores (ANS);
  - D) Capitánias locais.
15. **O Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) é responsável pela doutrina da assistência a banhistas, certificando os Nadadores-Salvadores (NS) para:**
- A) A prestação da assistência a banhistas nas piscinas privadas;
  - B) A prestação de socorro a nível nacional e internacional;
  - C) **A prestação da assistência a banhistas nos espaços aquáticos a nível nacional; (p. 15)**
  - D) A nível nacional a prestação de socorro e assistência a banheiros.
16. **A quem compete definir as especificações técnicas dos materiais e equipamentos destinados às atividades de informação, apoio, vigilância, segurança, socorro a náufragos e salvamento prestado a banhistas?**
- A) À Autoridade Marítima Local;
  - B) Às autoridades Locais;
  - C) **Ao Instituto de Socorros a Náufragos (ISN); (p. 20)**
  - D) À Capitania do Porto.

17. **Ao abrigo da Lei n.º 68/2014 artigo 32.º, atividade de Nadador-Salvador (NS) está sujeita a controlo e fiscalizações técnicas periódicas, são da competência de:**
- A) Autoridade Marítima Nacional (AMN), Polícia Marítima (PM) e Guarda Nacional Republicana (GNR);
  - B) **Órgão Local Autoridade Marítima Nacional, Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) e Agência Portuguesa do Ambiente (APA); (Lei n.º 68/2014 artigo 32.º)**
  - C) Autoridade Marítima Nacional (AMN), Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) e Polícia Segurança Pública (PSP);
  - D) Autoridade Marítima Nacional (AMN), Guarda Nacional Republicana (GNR) e Agência Portuguesa do Ambiente (APA).
18. **O Decreto-Lei n.º 96-A/2006 de 2 de junho, aprovou o regime contraordenacional. A não participação de acidentes na Zona de Assistência a Banhistas (ZAB) à autoridade marítima no prazo de 24 horas, é punível com:**
- A) Coima de 100€ a 1000€ a pagar pelo Nadador-Salvador (NS);
  - B) Coima de 100€ a 1000€ a pagar pelo titular da licença da Zona de Assistência a Banhistas (ZAB);
  - C) Coima de 250€ a 2500€ a pagar pelo Nadador-Salvador (NS);
  - D) **Coima de 250€ a 2500€ a pagar pelo titular de licença ou concessões de Zona de Assistência a Banhistas (ZAB).**
19. **Qual a entidade competente para a coordenação e controlo das ações de fiscalização da conformidade do exercício da atividade de Nadador-Salvador (NS) profissional?**
- A) Autoridade Marítima Nacional (AMN);
  - B) **Instituto de Socorros a Náufragos (ISN); (Lei n.º 68/2014 artigo 7.º, ponto 2)**
  - C) Agência Portuguesa do Ambiente (APA);
  - D) Câmaras Municipais (CM), Agência Portuguesa do Ambiente (APA) e Instituto de Socorros a Náufragos (ISN).
20. **A atividade de Nadador-Salvador (NS) está sujeita a controlo e fiscalizações técnicas periódicas, a efetuar por?**
- A) Autoridade Marítima Nacional (AMN);
  - B) Instituto de Socorros a Náufragos (ISN);
  - C) Agência Portuguesa do Ambiente (APA);
  - D) **Todas as respostas estão corretas. (Lei n.º 68/2014 artigo 32.º)**

21. **Qual a lei ou decreto-lei, que define o regime jurídico do exercício da atividade e aprova o regulamento da atividade de Nadador-Salvador (NS)?**
- A) Decreto-Lei n.º 96-A/2006 de 02 de junho;
  - B) **Lei n.º 68/2014 de 29 de agosto;**
  - C) Decreto-Lei n.º 16/2008 de 26 de agosto;
  - D) Lei n.º 44/2004 de 19 de agosto.
22. **Constitui contraordenação punível com coima de 100 a 1000€, o seguinte ato praticado pelo Nadador-Salvador (NS):**
- A) **Afastamento injustificado da área de vigilância e socorro, durante o horário de serviço; (Decreto-Lei n.º 96-A/2006 de 02 de junho)**
  - B) Não efetuar uma inspeção aos meios de salvamento do posto de praia; C) Içar a bandeira vermelha sem autorização da Polícia Marítima (PM);
  - D) Não usar os pés de pato durante um salvamento.
23. **O Nadador-Salvador (NS) afasta-se injustificadamente da área de vigilância e socorro, durante o horário de serviço?**
- A) Constitui uma contraordenação punível com coima de 50€ a 1000€;
  - B) **Constitui uma contraordenação punível com coima de 100€ a 1000€; (Decreto-Lei n.º 96-A/2006 de 02 de junho)**
  - C) Constitui uma contraordenação punível com coima de 50€ a 250€;
  - D) Constitui um crime punível com prisão até 30 dias.
24. **Não estar devidamente uniformizado, o Nadador-Salvador (NS) incorre numa:**
- A) Contraordenação punível com coima de 50 a 1000 euros;
  - B) **Contraordenação punível com coima de 100 a 1000 euros; (Decreto-Lei n.º 96-A/2006 de 02 de junho)**
  - C) Contraordenação punível com coima de 50 a 250 euros;
  - D) Crime punível com prisão até 30 dias.
25. **Qual a portaria que aprova o Regulamento de Uniformes do Nadador-Salvador (NS)?**
- A) Portaria nº 311/2015 de 1 de outubro;
  - B) **Portaria n.º 321/2015 de 1 de outubro;**
  - C) Portaria nº 321/2012 de 1 de outubro;
  - D) Portaria nº 311/2012 de 1 de outubro.

26. **O que se entende por frente de praia?**
- A) A ocupação de areal para banhos com a maré cheia;
  - B) São praias qualificadas como tal com diploma legal;
  - C) **O comprimento da faixa de areal sujeita a ocupação balnear; (Decreto-Lei n.º 96-A/2006 de 02 de junho)**
  - D) A largura da ocupação balnear.
27. **Atendendo a uma Unidade Balnear (UB) com uma frente de praia de 200 metros, qual o dispositivo de segurança que deverá existir de acordo com a Lei n.º 68/2014 de 29 de agosto?**
- A) **Quatro Nadadores-Salvadores (NS) e dois postos de praia; (Lei n.º 68/2014 artigo 30.º; Portaria n.º 311/2015 de 28 de setembro)**
  - B) Um Nadador-Salvador (NS) para cada posto de praia;
  - C) Três Nadadores-Salvadores (NS) e dois postos de praia;
  - D) Dois Nadadores-Salvadores (NS) e dois postos de praia.
28. **Qual a entidade com competências para certificar ou reconhecer o nadador-salvador profissional?**
- A) Autoridade Marítima Nacional (AMN);
  - B) **Instituto de Socorros a Náufragos (ISN); (Lei n.º 68/2014 de 29 de agosto Anexo cap. I Art.º 6º)**
  - C) Associações Nadadores–Salvadores (ANS);
  - D) Capitánias.

## **Capítulo 2**

1. **Indique qual a sequência correta nas categorias de progressão de carreira do Nadador-Salvador (NS) em Portugal?**
- A) **Nadador-Salvador, Nadador-Salvador Coordenador (NSC) e Nadador-Salvador Formador (NSF); (p. 23)**
  - B) Nadador-Salvador, Nadador-Salvador Formador (NSF) e Nadador-Salvador Coordenador (NSC);
  - C) Nadador-Salvador, Nadador-Salvador Coordenador (NSC) e Nadador-Salvador Reformado (NSR);
  - D) Nadador-Salvador Formador (NSF), Nadador-Salvador e Nadador-Salvador Coordenador (NSC).

2. **Qual das seguintes afirmações, constitui um mecanismo imprescindível de defesa e de prova da correta atuação do Nadador-Salvador (NS)?**
- A) Efetuar um salvamento com o meio correto;
  - B) O preenchimento cuidadoso dos relatórios de salvamento; (p. 36)
  - C) Ter pelo menos duas testemunhas;
  - D) O Nadador-Salvador não precisa de provas para a defesa da sua atuação.
3. **Complete a seguinte afirmação escolhendo a opção correta?**  
Após qualquer tipo de ocorrência é obrigatório e fundamental \_\_\_\_\_ para aumentar a qualidade do serviço prestado.
- A) praticar exercício físico;
  - B) preencher o relatório; (p. 36)
  - C) acompanhar a vítima ao hospital;
  - D) chamar o 112.
4. **O Nadador-Salvador (NS) tem direitos e deveres que caracterizam o exercício da sua função. Qual destes é um direito?**
- A) Possuir um seguro profissional adequado à atividade; (p.36)
  - B) Assegurar a vigilância do plano de água munido do meio de salvamento; C) Auxiliar e advertir os banhistas para situações de risco;
  - D) Todas as respostas estão corretas.
5. **Que conselhos deve o Nadador-Salvador (NS) transmitir sobre a exposição solar?**
- A) Aplicar protetor solar 30 minutos antes da exposição ao sol;
  - B) Não exponha crianças com menos de três anos de idade ao sol;
  - C) Faça períodos curtos de exposição solar;
  - D) Todas as respostas estão corretas. (p.42)
6. **A desidratação do Nadador-Salvador (NS) pode ser prevenida:**
- A) Comendo refeições balanceadas antes do turno e durante os intervalos; (p. 50)
  - B) Beber bebidas com cafeína e/ou açúcar;
  - C) Ingerir bebidas alcoólicas;
  - D) Ingerir pouca água durante o seu turno.
7. **Faz parte da conduta do Nadador-Salvador (NS):**
- A) Atenção, postura, companheirismo e dignidade;
  - B) Comunicação, prevenção, dignidade e dedicação;
  - C) Companheirismo, atenção, assíduo, prevenção e comunicação;

D) Prevenção, companheirismo, dignidade, comunicação e atenção. (p. 37)

8. **O Nadador-Salvador (NS) encontra-se devidamente uniformizado quando envergue pelo menos, os seguintes artigos do uniforme:**

- A) Apito, pés de pato, cinto de salvamento e camisola de manga curta;
- B) Apito, boia torpedo, pés de pato e camisola de manga curta;
- C) Apito, pés de pato, camisola de manga curta e calção de banho (M/F). (p. 27)
- D) Apito, calção de banho (M/F), pés de pato e corta-vento.

9. **A aquisição do uniforme do Nadador-Salvador (NS) é da responsabilidade do:**

- A) Nadador-salvador; (p. 27)
- B) Concessionário;
- C) Associação de Nadadores salvadores (ANS);
- D) Todas as respostas estão corretas.

10. **Quais as categorias de Nadador-Salvador (NS) que conhece?**

- A) Nadador-salvador profissional (NSP) e Nadador Salvador voluntário (NSV);
- B) Nadador salvador profissional (NSP) e Nadador Salvador examinador (NSE);
- C) Nadador Salvador Coordenador (NSC) e Nadador Salvador Profissional (NSP); (p. 23)
- D) Nadador Salvador Formador (NSF) e Nadador Salvador chefe de equipa (NSCH).

11. **São deveres gerais do Nadador-Salvador (NS):**

- A) Socorrer banhistas em situações de perigo, de emergência ou acidente; (p. 38)
- B) Possuir um seguro profissional adequado à atividade;
- C) Colaborar com o Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) na elaboração de planos de emergência;
- D) Dispor de uniforme adequado.

12. **O Nadador-Salvador (NS) deve içar a bandeira de xadrez em que situações?**

- A) Necessita de ir à casa de banho e assim consegue avisar os restantes NS da sua ausência;
- B) Realiza um salvamento, garantindo assim que o concessionário ligue para o 112;
- C) Existir trovoadas e relâmpagos, para informar os banhistas que a praia tem de estar temporariamente desocupada;
- D) Em casos excecionais e de reconhecida emergência. (p. 86)

13. **Onde deve o Nadador-Salvador (NS) registrar cuidadosamente todas as ocorrências?**
- A) Na folha de registo do concessionário;
  - B) Na agenda semanal;
  - C) No bloco de notas;
  - D) **Nos relatórios. (p. 39)**
14. **Após qualquer tipo de ocorrência na praia, o Nadador-Salvador (NS) é obrigado a preencher que tipo de documento?**
- A) **O relatório de salvamento; (p.36)**
  - B) O relatório de ocorrências;
  - C) Só é obrigado a preencher o relatório de salvamento se o acidente for grave;
  - D) Não existe nenhum documento específico.
15. **O Nadador-Salvador (NS) tem deveres e direitos no exercício das suas funções. Qual das seguintes afirmações é um dever geral?**
- A) Colaborar a título excecional com os banhistas;
  - B) Não comparecer ao serviço com assiduidade;
  - C) **Participar em ações de treino, simulacros de salvamento marítimo ou em outro meio aquático; (p. 38)**
  - D) Exercer a atividade a título remunerado ou gratuito.
16. **O Nadador-Salvador (NS) tem deveres e direitos no exercício das suas funções. Qual das seguintes é um direito?**
- A) Colaborar com os agentes de autoridade ou com outras entidades em matéria de segurança a banhistas;
  - B) Não comparecer ao serviço com assiduidade;
  - C) Participar em ações de treino, simulacros de salvamento marítimo ou aquático;
  - D) **Possuir um seguro profissional adequado à atividade. (p. 38)**
17. **Vigiar a forma como decorrem os banhos em caso de acidente pessoal ocorrido com banhistas ou de alteração das condições meteorológicas, são:**
- A) Deveres especiais do Nadador-Salvador (NS);
  - B) Direitos do Nadador-Salvador (NS);
  - C) **Deveres gerais do Nadador-Salvador (NS); (p. 38)**

D) Outros direitos do Nadador-Salvador (NS).

**18. Socorrer os banhistas em situações de perigo, de emergência ou de acidente, são:**

- A) Deveres especiais do Nadador-Salvador (NS);
- B) Direitos do Nadador-Salvador (NS);
- C) Deveres gerais do Nadador-Salvador (NS); (p. 38)
- D) Outros direitos do Nadador-Salvador (NS).

**19. Participar em ações de treino, simulacros de salvamento marítimo ou em outro meio aquático e outros exercícios com características similares, é:**

- A) Um dever do Nadador-Salvador (NS); (p. 38)
- B) Um dever extraordinário do Nadador-Salvador (NS); C) Um dever especial do Nadador-Salvador (NS);
- D) Facultativo.

**20. São fatores que contribuem para a ocorrência de acidentes de trabalho:**

- A) Rotina, ausência de medidas de segurança e fadiga; (p. 47)
- B) Fadiga e rotatividade do posto de trabalho;
- C) Negligência dos banhistas, medidas de segurança e fadiga;
- D) Excesso de medidas de proteção.

**21. Após uma intervenção do Nadador-Salvador (NS) numa piscina, que documento terá de preencher?**

- A) Relatório de praia, no prazo de 24 h;
- B) Relatório de ocorrências, no prazo de 48 h no portal da capitania on-line;
- C) Relatório de acidente em piscina, logo que possível;
- D) Relatório de ocorrência, no prazo de 24 h. (p. 257)

**22. Faz parte da conduta do Nadador-Salvador (NS):**

- A) Prevenção;
- B) Companheirismo;
- C) Dignidade;
- D) Todas as respostas estão corretas. (p. 37)

**23. Dispor dos meios e equipamentos adequados afetos à segurança, vigilância, socorro, salvamento e assistência aos banhistas, são:**

- A) Direitos do Nadador-Salvador (NS); (p. 36)  
B) Deveres gerais do Nadador-Salvador (NS); C) Deveres especiais do Nadador-Salvador (NS);  
D) Todas as respostas estão corretas.
24. **No exercício das suas funções o Nadador-Salvador (NS) deve ter sempre presente que:**
- A) Pode desempenhar tarefas estranhas á sua atividade;  
B) Deve efetuar uma tentativa de salvamento caso exista um grande risco de segurança de vida;  
C) Não é agente de Autoridade, nem seu substituto; (p. 26)  
D) Não deve efetuar um salvamento mesmo fora da sua área de responsabilidade.
25. **Assegurar a vigilância do plano de água, munido do meio de salvamento, é um:**
- A) Dever geral;(p. 38)  
B) Dever especial;  
C) Uma recomendação;  
D) Todas as respostas estão corretas.
26. **Dispor de uniforme adequado que obedeça às especificações técnicas legalmente estabelecidas, são:**
- A) Direitos do Nadador-Salvador (NS);  
B) Deveres gerais do Nadador-Salvador (NS); (p. 38) C) Deveres especiais do Nadador-Salvador (NS);  
D) Todas as respostas estão corretas.
27. **O relatório de salvamento deve ser preenchido em que situações?**
- A) Picada peixe-aranha;  
B) Criança perdida;  
C) Paragem digestiva;  
D) Todas as respostas estão corretas; (p. 36)
28. **Uma das funções mais importantes do Nadador-Salvador (NS) é a prevenção das situações de perigo informando e aconselhando os banhistas para potenciais incidentes e acidentes. Indique quais os principais conselhos a dar aos banhistas?**
- A) Não vire as costas às ondas e ao mar, tome banho nas áreas indicadas como zonas de banho;  
B) Se se sentir cansado procure flutuar e procure sempre tomar banhos ou nadar acompanhado;

- C) Não hesite em pedir socorro quando em dificuldade, se sentir frio saia imediatamente da água;
- D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 40/41)**
29. **A quem compete zelar pela segurança dos banhistas nos espaços aquáticos e zelar pela prevenção das condições ambientais desses espaços?**
- A) **Ao Nadador-Salvador (NS); (p. 42)**
- B) Autoridade Marítima Nacional (AMN) em conjunto com o Instituto de Socorros a Náufragos (ISN);
- C) Ao concessionário ou à entidade responsável pela exploração do espaço aquático;
- D) À associação dos espaços aquáticos e ambientais.
30. **Qual das seguintes afirmações é uma dica para preservar o ambiente dos espaços aquáticos?**
- A) O Nadador-Salvador (NS) não deve impor-se pelas suas atitudes, não dando bons exemplos e não contribuindo para o bem-estar de todos;
- B) Levar animais domésticos para a praia, porque são o melhor amigo do homem;
- C) **Não andar na zona dunar para não danificar o ecossistema; (p. 46)**
- D) Desobedecer às regras de higiene impostas nos espaços aquáticos construídos como piscinas e parques aquáticos.
31. **Os Nadadores-Salvadores (NS) têm como função assegurar a integridade física e a saúde dos banhistas dos espaços aquáticos, mas por vezes esquecem-se deles próprios. Alguns dos sintomas comuns de uma desidratação moderada incluem:**
- A) **Sede, sonolência e cansaço; (p. 49)**
- B) Energia, pressão arterial alta e frequência cardíaca baixa;
- C) Sem pressão e sem frequência cardíaca;
- D) Aumento da produção de urina, boca húmida e pele vermelha.
32. **Ter especial atenção a crianças, idosos, pessoas portadoras de deficiência e outras não habituadas ao mar, (...) não deve ultrapassar os limites das suas qualificações e competências, devendo respeitar as hierarquias técnicas, estamos a falar de:**
- A) Direitos do Nadador-Salvador (NS);
- B) Deveres gerais do Nadador-Salvador (NS);
- C) Deveres do Nadador-Salvador (NS);
- D) **Recomendações do Nadador-Salvador (NS). (p. 39)**

33. **O Nadador-salvador (NS) é a pessoa singular habilitada com o curso de NS certificado ou reconhecido pelo Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), a quem compete, para além dos conteúdos técnicos profissionais específicos:**
- A) Informar, prevenir, socorrer e prestar o Suporte Básico de Vida (SBV) com obrigatoriedade de vigilância;
  - B) Informar, prevenir, socorrer em piscinas e outros locais onde ocorram práticas aquáticas com obrigatoriedade de vigilância;
  - C) Informar, prevenir, socorrer e prestar o Suporte Básico de Vida (SBV) em qualquer circunstância nas praias de banhos, em áreas concessionadas, em piscinas e outros locais onde ocorram práticas aquáticas com obrigatoriedade de vigilância; (p. 23)
  - D) Informar, prevenir, socorrer e prestar o Suporte Básico de Vida (SBV) em qualquer circunstância nas praias de banhos, nos pavilhões ginásio e em piscinas com obrigatoriedade de vigilância.

### **Capítulo 3**

1. **Em que fase do afogamento, a vítima não faz qualquer tipo de movimento e continua a fazer grandes aspirações de água para o pulmão:**
- A) Aspiração inicial de líquido;
  - B) Apneia voluntária;
  - C) Espasmo glótico; (p. 64)
  - D) Apneia terminal.
2. **Na classificação de afogamento grau 3, como se apresenta o náufrago e quais os procedimentos a tomar:**
- A) Pouca espuma na boca e/ou nariz, administrar oxigénio (O<sub>2</sub>) a 15litros/min, Posição Lateral de Segurança (PLS) e aquecimento corporal;
  - B) Muita espuma na boca e/ou nariz com pulso periférico palpável, administrar oxigénio (O<sub>2</sub>) a 15litros/min no local do acidente, Posição Lateral de Segurança (PLS) e internamento hospitalar; (Pág. 67)
  - C) Pouca espuma na boca e/ou nariz; administrar oxigénio (O<sub>2</sub>) nasal a 5litros/min, aquecimento corporal, repouso, tranquilização e observação hospitalar;
  - D) Muita espuma na boca e/ou nariz sem pulso periférico palpável, administrar oxigénio (O<sub>2</sub>) a 15litros/min no local do acidente, Posição Lateral de Segurança (PLS) e internamento hospitalar.
3. **O que é o afogamento?**
- A) É o processo que resulta em insuficiência respiratória por imersão ou submersão em meio líquido; (p. 61)

- B) É o processo que resulta em insuficiência cardíaca por imersão ou submersão em meio líquido;
- C) É o processo que resulta em insuficiência cerebral por imersão ou submersão em meio líquido;
- D) É o processo que resulta em insuficiência cardiocelular por imersão ou submersão em meio líquido.
- 4. O organismo humano consegue sobreviver em situações adversas extremas e meios inóspitos, até cerca de:**
- A) 5 minutos sem oxigénio;
- B) 5 minutos sem proteção e abrigo;
- C) **3 minutos sem oxigénio e 3 horas sem proteção e abrigo; (p. 62)**
- D) 3 minutos sem oxigénio e 3 dias sem comida.
- 5. A hipoxia, ocorre devido a:**
- A) Oxigénio a mais no cérebro;
- B) Falta de sangue no cérebro;
- C) **Diminuição de oxigénio no sangue; (p. 63)**
- D) Oxigénio a mais no sangue;
- 6. Quais são as fases que caracterizam o afogamento?**
- A) **Apneia voluntária, aspiração inicial de líquido, apneia terminal e espasmo glótico;(p. 64)**
- B) É a apneia involuntária, aspiração inicial, apneia e espasmo glótico;
- C) É a entrada de água nos pulmões, paragem do coração e falência cerebral;
- D) É a apneia voluntária, aspiração final de líquido e espasmo pulmonar.
- 7. Em que fase do afogamento a vítima encontra-se em pânico total e luta com todas as forças para se manter à superfície, esta etapa pode durar entre 10 a 60 segundos:**
- A) **Apneia voluntária; (p. 64)**
- B) Aspiração inicial de líquido;
- C) Espasmo glótico;
- D) Todas as respostas estão corretas.
- 8. Em que fase do afogamento a vítima não faz qualquer tipo de movimento?**
- A) Apneia voluntária;
- B) Aspiração inicial de líquido;
- C) **Espasmo glótico; (p. 64)**
- D) Todas as respostas estão corretas.

9. **Quais os sintomas de um náufrago afogado em grau 2?**
- A) Pouca espuma na boca e/ou nariz; (p. 66/67)
  - B) Pouca espuma na boca;
  - C) Muita espuma na boca e/ou nariz;
  - D) Muita espuma na boca.
10. **Na classificação do afogamento, qual o grau em que a vítima se encontra sem tosse, nem espuma na boca/nariz, nem dificuldades na respiração, nem paragem respiratória nem Paragem Cardiorrespiratória (PCR)?**
- A) Grau 1;
  - B) Grau 2;
  - C) Resgate aquático; (p. 67)
  - D) Grau 4.
11. **Quais os sintomas de um náufrago em afogamento de grau 4?**
- A) Pouca espuma na boca e/ou nariz;
  - B) Pouca espuma na boca;
  - C) Muita espuma na boca e/ou nariz sem pulso periférico palpável; (p. 67)
  - D) Muita espuma na boca e/ou nariz com pulso periférico palpável;
12. **A hipotermia ocorre quando a temperatura corporal baixa para além dos:**
- A) 35°C; (p. 68)
  - B) 32°C;
  - C) 38°C; D) Limites.
13. **Qual é o tempo médio de sobrevivência de um náufrago, exposto a uma temperatura da água de 21°C?**
- A) 24 horas; (p. 69)
  - B) 48 horas;
  - C) 2 a 3 dias;
  - D) Nunca mais de 2 dias.
14. **Em que fase do afogamento acontece a inconsciência da vítima? “Há água nos pulmões e estômago, podendo haver relaxamento dos esfíncteres”.**
- A) Apneia voluntária;
  - B) Espasmo glótico;
  - C) Apneia terminal; (p. 64) D) Aspiração inicial do líquido.
15. **Na classificação do afogamento em que grau a vítima se encontra em paragem cardiorrespiratória (PCR)?**
- A) Grau 5;

- B) Grau 1 e grau 2;
- C) Grau 4;
- D) **Grau 6. (p. 67)**

**16. Quais os perigos associados à temperatura da água:**

- A) Hidrocussão e Hipertermia; B) Hipotermia e paragem digestiva;
- C) **Hipotermia e Hidrocussão; (p. 68)**
- D) Todas as respostas estão certas.

**17. As consequências do afogamento são classificadas como?**

- A) Morte, rigidez e ausência de rigidez;
- B) Morte, óbito e ausência de morte;
- C) **Morte, morbidez e ausência de morbidez; (p. 61/62)**
- D) Apneia voluntaria, aspiração do líquido, apneia terminal e espasmo glótico.

**18. A vítima começa a perder as forças, existe aspiração de maior quantidade de líquido podendo ocorrer um laringospasmo. Qual a fase do afogamento que pode durar entre 60 a 90 segundos?**

- A) Apneia terminal;
- B) Espasmo glótico;
- C) **Aspiração inicial de líquido; (p. 64)**
- D) Apneia voluntária.

**19. Um acidente provocado pela súbita exposição à água com a temperatura 5°C abaixo da temperatura corporal, dá-se o nome de:**

- A) Hipotermia ou hidrocussão;
- B) Hipotermia ou síndrome de imersão;
- C) **Hidrocussão ou síndrome de imersão; (p. 68)**
- D) Hipotermia moderada ou hidrocussão.

**Capítulo 4**

**1. Como é medida a amplitude (altura) da onda?**

- A) Medida do distúrbio máximo durante um ciclo completo de oscilação;
- B) É medida em relação á linha de equilíbrio da onda;
- C) É medida em metros;
- D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 75)**

**2. De quem é a responsabilidade de içar a bandeira, conforme a avaliação do estado do mar, condições ambientais e/ou por determinação da Autoridade Marítima Nacional (AMN)?**

- A) **Nadador-Salvador (NS); (p. 86)**

- B) Concessionário;
- C) Banhista;
- D) Todas as respostas estão corretas.

**3. É da responsabilidade do Nadador-Salvador (NS):**

- A) **Içar/arriar as bandeiras de sinais; (p. 86)**
- B) Içar/arriar a bandeira azul;
- C) Içar/arriar a bandeira de ouro; D) Todas as respostas estão corretas.

**4. A bandeira xadrez tem as seguintes cores:**

- A) Preto e branco;
- B) Vermelho e amarelo;
- C) **Azul e branca; (p. 86)**
- D) Vermelho e branco.

**5. Do seguinte material, qual não é obrigatório no posto de praia?**

- A) Carretel e mastro de sinais;
- B) Mala de 1º socorros;
- C) **Binóculos e telemóvel; (p. 92/93)**
- D) Bandeiras de sinais.

**6. Qual a cor das bandeirolas de zona de banhos?**

- A) **Vermelha e Amarela; (p.95)**
- B) Amarela e verde; C) Vermelha;
- D) Amarela.

**7. Quando a crista da onda rebenta à frente da mesma e surge principalmente na vazante. Identifique qual o tipo de onda descrita?**

- A) **Onda progressiva; (p.75)**
- B) Onda mergulhante;
- C) Onda de maré; D) Onda espraçada.

**8. Nas praias fluviais existem vários perigos, sendo característica de um deles "...a água a cair de um obstáculo forma uma corrente de retorno sobre ele próprio...". Estamos a falar de:**

- A) Remoinhos;
- B) Funil ou escoadouro;
- C) Agueiros;
- D) **Retornos. (p.81)**

9. **Quais são os fatores que influenciam o declive numa praia marítima?**
- A) O tamanho das partículas de sedimentos e a intensidade da ação das ondas; (p.73)
  - B) O tamanho e a intensidade da ação das ondas;
  - C) O tamanho e a intensidade da ação das ondas, assim como, o tipo de areia;
  - D) O vento, as ondas, tipo de areia e o fundo.
10. **O que entende por mar total (set)?**
- A) É um conjunto de sete ondas que vai aumentando de tamanho;
  - B) Ondas geradas pelo vento com aspeto mais ou menos regular;
  - C) Sobreposição de grupos de ondas geradas pelo vento na superfície do mar;(p.74)
  - D) Ondas que se propagam para fora da zona de geração com aspeto regular e cristas longas.
11. **Ao conceito de onda, associam-se três em que o Nadador-Salvador (NS) deve conhecer, para compreender as informações sobre a previsão do estado mar e atuar em conformidade. Estamos a falar de que conceitos?**
- A) Comprimento da onda, período de onda e amplitude de onda; (p. 74)
  - B) A vaga, ondulação e mar total (SET);
  - C) Onda mergulhante, onda progressiva e onda espraiada;
  - D) Correntes de mar, correntes de maré e agueiros.
12. **A onda mergulhante caracteriza-se por:**
- A) Onda que rebenta sempre com força e pode, facilmente, atirar um nadador para o fundo do mar e ocorre geralmente na maré baixa; (p. 75)
  - B) Onda que rebenta com muita força enrola facilmente um nadador e ocorre na preia-mar;
  - C) Onda que rebenta à frente da sua crista e ocorre na vazante;
  - D) Onda que surge quando o mar fica encrespado e ocorre na enchente.
13. **Onda que apenas rebenta quando chega à linha de praia, devido a uma grande profundidade de água, de forma a que a onda não perde velocidade e, portanto, não ganha altura, denomina-se por:**
- A) Onda mergulhante;
  - B) Onda espraiada; (p. 76)
  - C) Todos os tipos de ondas;
  - D) Onda progressiva;
14. **O retorno ao mar da água das ondas e são normalmente mais fortes onde a praia tem o gradiente mais acentuado. Estamos a falar de:**

- A) Correntes alternas;
  - B) Correntes amovíveis;
  - C) Correntes de maré;
  - D) **Correntes de mar. (p. 77)**
- 15. A água transportada para a praia acumula-se e procura retornar para o mar aberto, na zona de maior profundidade. Estamos a falar de que tipo de correntes?**
- A) **Agueiros ou "Rip current"; (p. 77)**
  - B) Correntes amovíveis; C) Correntes de maré;
  - D) Correntes de mar.
- 16. Os agueiros podem ser:**
- A) Móveis quando aparecem subitamente, podendo ser muito fortes;
  - B) Estacionários quando estão no mesmo local todo o ano, devido ao seu fundo arenoso;
  - C) Móveis quando mudam de local diariamente, sendo extremamente perigosos;
  - D) **Estacionários quando o fundo é rochoso, mantêm-se permanentes ao longo do ano. (p. 78)**
- 17. Que tipos de agueiros conhece?**
- A) **Os estacionários, móveis e súbitos; (p. 78)**
  - B) Os estacionários, os móveis e "rip current";
  - C) Os móveis e os imóveis;
  - D) Os perigosos e os não perigosos.
- 18. Quais os sinais chaves que são indicadores de estar na presença de uma "rip current", agueiro ou golas?**
- A) Ondas maiores e mais frequentes nos dois lados desta corrente;
  - B) Tremura da Água no agueiro, quando à sua volta é lisa;
  - C) Cor da água acastanhada devido ao arrastamento da areia do fundo;
  - D) **Todas as respostas estão corretas; (p. 79)**
- 19. Em Portugal, ocorrem duas marés altas e 2 marés baixas por dia, com intervalo de cerca de:**
- A) 12h25m entre a maré alta e a maré baixa e 6h12m entre duas marés altas consecutivas;
  - B) Só existe uma maré baixa e uma maré alta;
  - C) 6h12m entre cada maré alta e maré baixa e 24h50 minutos entre 2 marés altas consecutivas;
  - D) **6h12m entre cada maré alta e baixa e 12h25m entre 2 marés altas consecutivas. (p. 79)**

20. **O Nadador-Salvador (NS) perante um cenário de nevoeiro, que bandeira deve içar?**
- A) Verde, se as condições de mar estivessem boas;
  - B) Amarela, porque existe algum perigo;
  - C) **Vermelha, porque é uma situação de risco; (P. 82)**
  - D) Aquela que as condições de mar assim exigirem.
21. **De quem é a responsabilidade da aquisição dos materiais e equipamentos destinados à assistência a banhistas numa zona de apoio balnear (ZAB)?**
- A) Da Autoridade Marítima Nacional (AMN);
  - B) Do Nadador-Salvador (NS);
  - C) Do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN).
  - D) **Do Concessionário. (p. 83)**
22. **O posto de praia e demais materiais complementares destinado à informação, vigilância e prestação de salvamento, socorro a náufragos e assistência a banhista, é instalado nas zonas de apoio balnear (ZAB) nos termos determinados por?**
- A) O Instituto de Socorros a Náufragos (ISN);
  - B) **O Edital da Capitania do Porto; (p. 83)**
  - C) Os concessionários; D) A Polícia Marítima (PM).
23. **Existe um conjunto de materiais complementares ao posto de praia que não são obrigatórios. Quais são?**
- A) Cercado de proteção, boia torpedo, cinto de salvamento e bandeiras de sinais;
  - B) Prancha, carretel, vara e mala de 1os socorros;
  - C) Boia circular, boia torpedo e armação de praia;
  - D) **Mota de água, viatura 4x4, embarcação de pequeno porte, moto 4x4 e apito. (p. 84)**
24. **O cercado de proteção serve para cercar todo o material que faz parte do posto de praia, quantos metros tem?**
- A) 6 metros quadrados;
  - B) **5 metros quadrados; (p. 85)**
  - C) 2,5 metros quadrados; D) Quatro metros quadrados.
25. **De que bandeira estamos a falar quando há “condições aceitáveis para a pratica de banhos, assumindo as regras e recomendações de segurança”?**
- A) **Bandeira amarela; (p. 86)**

- B) Bandeira vermelha;  
C) Bandeira azul; D) Bandeira verde.
26. **Para delimitar a área de banhos, deverão ser colocadas próximo da linha de água e de forma visível duas bandeirolas. Quais as cores destas?**
- A) Amarela e Laranja;  
B) **Vermelha e Amarela; (p. 95)** C) Xadrez de Preto e Branco;  
D) Verde e Amarela.
27. **Ao período de acalmia entre cada set, dá-se o nome de?**
- A) Mar chão;  
B) Correntes de maré;  
C) **Sota; (p. 74)** D) Correntes de mar.
28. **Classifique as correntes nas praias fluviais:**
- A) Retornos, Funil, Agueiros;  
B) Funil ou Escoadouro, Corrente de Mar;  
C) Agueiros, Retornos, Remoinhos;  
D) **Remoinhos, Retornos, Funil ou Escoadouro. (p. 81)**
29. **Nos casos em que a frente de praia tem uma extensão igual ou superior a 100 metros, é obrigatório manter quantos Nadadores-Salvadores (NS)?**
- A) **Obrigatório manter um Nadador-Salvador (NS) por cada 50 metros; (p. 93)**  
B) Obrigatório manter dois Nadadores-Salvadores (NS) por cada 50 metros; C) Obrigatório manter um Nadador-Salvador (NS) por cada 25 metros;  
D) Nenhuma destas respostas estão corretas.
30. **A maré de sizígia ou maré viva ocorre quando:**
- A) **O Sol e a Lua estão alinhados com a Terra; (p. 80)**  
B) O Sol e a Lua formam um ângulo de  $90^\circ$  com a Terra;  
C) A Terra completa uma volta ao Sol;  
D) A Terra completa uma volta no seu próprio eixo.
31. **A maré de quadratura ou maré morta ocorre quando:**
- A) O Sol e a Lua estão alinhados com a Terra;  
B) Após 12 horas de preia-mar;  
C) A Terra completa uma volta no seu próprio eixo;  
D) **A Lua e o Sol estão posicionados num ângulo de  $90^\circ$  com a Terra. (p.80)**

## Capítulo 5

1. **Qual do seguinte material não pertence ao posto de piscina.**
  - A) Mala de 1º socorros;
  - B) Plano rígido;
  - C) Boia circular;
  - D) **Boia torpedo. (p. 108)**
2. **Na piscina, a vigilância pode ser feita de que forma?**
  - A) Estática e em movimento;
  - B) Dinâmica;
  - C) **Estática e dinâmica; (p. 113)** D) Todas as respostas estão corretas.
3. **Quais os perigos associados às piscinas?**
  - A) **Ambientais e humanos; (p. 101 e 102)**
  - B) Balneários;
  - C) Crianças e idosos;
  - D) Utentes de mobilidade reduzida.
4. **Do seguinte material qual é o obrigatório no posto de piscina?**
  - A) Plano rígido e mala de 1º socorros;
  - B) Vara de salvamento e cinto de salvamento;
  - C) Boia circular e armação de piscina;
  - D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 107)**
5. **Na sinalética utilizada em piscinas, enquadra-se os seguintes tipos de comunicação:**
  - A) **Sonora, gestual e verbal; (p. 115)**
  - B) Verbal, visual e acústica;
  - C) Visual, acústica e apito; D) Apito, rádio e bandeiras.
6. **Os sistemas de observação em piscinas, são técnicas de identificação proactiva de sinais de afogamento. Quais os sistemas adotados em Portugal?**
  - A) Observação parcial e observação total;
  - B) Observação por zonas e observação completa;
  - C) **Observação total e de vigilância de emergência; (p. 114 e 115)**
  - D) Observação por zonas e de vigilância de emergência.
7. **Na vigilância em piscina, os indicadores de emergência podem ser:**
  - A) Um banhista que sai da água com as mãos na cabeça;
  - B) Um banhista a flutuar em qualquer local da piscina;

- C) Uma ou mais pessoas a apontar numa determinada direção, com uma expressão facial preocupada;
- D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 116)**
8. **Como se classifica os tanques em que as características morfológicas e funcionais que os tornam particularmente adequados ao recreio e diversão aquática através de acessórios lúdicos?**
- A) Tanques Desportivos;
- B) Tanques Infantis ou Chapinheiros; **C) Tanques de Recreio e Diversão; (p. 101)**
- D) Tanque de Aprendizagem e Recreio.
9. **Diga qual o tempo máximo para auxiliar o utente em caso de incidente em piscina?**
- A) **20s; (p. 111/112)**
- B) 30s;
- C) 35s;
- D) 40s.
10. **Qual dos Requisitos Técnicos de Segurança está correto?**
- A) Nos períodos de inatividade não deve ser garantido o isolamento do espelho de água prevenindo a ocorrência de acidentes;
- B) **Os ralos de fundo, devem estar protegidos por grelhas de segurança apropriadas para que não seja possível alguém ficar preso; (p.116)**
- C) As escadas não precisam ser mantidas em perfeitas condições de utilização evitando assim o risco de lesões;
- D) As normas de funcionamento e os períodos de vigilância não devem estar afixados em local visível.
11. **Identifique a sinalética(s) destinada á assistência a banhistas nas Piscinas:**
- A) Placas de Interdição;
- B) Perigos e Riscos;
- C) Recomendações;
- D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 118)**
12. **Nas piscinas de uso público a contratação dos Nadadores-Salvadores (NS) é da responsabilidade da:**
- A) **Entidade que concessiona a piscina; (p. 99)**
- B) Assembleia da Câmara Municipal;
- C) Associação de Natação local;
- D) Instituto de Socorros a Náufragos (ISN).

13. **Quanto à natureza ambiental ou tipologia construtiva, as piscinas distinguem-se em:**
- A) Piscinas ao ar livre, cobertas, combinadas, transformáveis;
  - B) Piscinas cobertas, combinadas, transformáveis e convertíveis; **C) Piscinas ao ar livre, cobertas, combinadas e convertíveis; (p. 99 e 100)**
  - D) Piscinas cobertas, combinadas, convertíveis e privadas.
14. **Quanto à valência ou tipologia funcional, as piscinas podem classificar-se nos seguintes grupos principais:**
- A) Tanques desportivos, aprendizagem e recreio e juniores;
  - B) Tanques desportivos, aprendizagem, infantis, recreio e juniores;
  - C) **Tanques desportivos, aprendizagem e recreio, infantis, recreio e diversão e polivalentes; (p. 100)**
  - D) Tanques desportivos, aprendizagem e recreio, infantis, juvenis, juniores e polifuncionais.
15. **Alguns dos banhistas nas piscinas, são considerados de risco por reunirem um conjunto de características que faz deles pessoas mais suscetíveis de sofrerem uma lesão. São grupo de risco:**
- A) Os que não se encontram sob o efeito de álcool;
  - B) Os que tem boa mobilidade;
  - C) **As crianças; (p. 103)** D) Os que sabem nadar.
16. **O tipo da lesão e a capacidade de nadar do banhista vão determinar o seu comportamento e indicar se se trata de uma vítima colaborante ou não. As lesões mais comuns são?**
- A) Hemorragias nasais, internas e externas e extensões;
  - B) Fraturas, luxações hemorragias e extensões; **C) Fraturas, luxações, câibras e hemorragias; (p. 105)**
  - D) Câibras, hemorragias, luxações e picadas.
17. **Material e equipamento destinados à informação, vigilância, prestação de socorro e salvamento, obrigatórios nos postos de piscinas, qual não pertence ao posto de piscina:**
- A) Armação de piscina;
  - B) Boia circular;
  - C) Vara de salvamento;
  - D) **Bandeiras. (p. 108)**

18. **Ter as instruções do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) e ter os meios de salvamento devidamente arrumados, estamos a falar de que material do posto de piscina?**
- A) **Armação piscina; (p. 108)**  
B) Cadeira telescópica; C) Placar informativo;  
D) Edital de Piscina.
19. **Para efeito de cálculo do número de Nadadores-Salvadores (NS) empenhados nos dispositivos de segurança aquático em piscinas, deve atender-se:**
- A) Um NS permanente, quando a lotação instantânea mínima de banhista é de até 400;  
B) Dois NS permanente, quando a lotação instantânea máxima de banhista é de até 400;  
C) **Um NS permanente, quando a lotação instantânea máxima de banhista é de até 400; (p. 110)**  
D) Dois NS permanente, quando a lotação instantânea mínima de banhista é de até 400.
20. **No decorrer da vigilância o Nadador-Salvador (NS) deve:**
- A) Dedicar mais tempo aos banhistas que sabem nadar;  
B) Desvalorizar qualquer comportamento que indique problemas;  
C) Usar óculos de sol quando se encontra em piscinas cobertas;  
D) **Avisar o colega responsável pela outra zona de vigilância caso os banhistas de risco mudem de zona. (p. 112)**
21. **O Nadador-Salvador (NS) deve ser capaz de verificar a sua zona de vigilância e estar perto o suficiente para auxiliar em caso de incidente. Esta pratica é reconhecida internacionalmente e é denominada por:**
- A) **Sistema 10:20; (p. 111)**  
B) Sistema 15:20; C) Sistema 20:20;  
D) Sistema 20:30.
22. **Nas piscinas, as normas de funcionamento e os períodos de vigilância devem ser afixados em local visível. Isto é considerado:**
- A) **Requisito técnico de segurança; (p. 116)**  
B) Indicadores de emergência;  
C) Sistema de segurança;  
D) Sistema de observação.
23. **Em termos de sinalética entre Nadadores-Salvadores (NS), “elevar o braço acima da cabeça agitando-o em movimentos circulares”. Corresponde a:**

- A) OK;
- B) 2ª Ajuda; (p. 117)
- C) Submerso;
- D) Parar.

**24. Segundo o Conselho Nacional da Qualidade (CNQ), as piscinas podem classificar-se com base nos seguintes critérios?**

- A) Ambiente ou tipologia construtiva e valência ou tipologia funcional; (p. 99)
- B) Prática desportiva e prática de lazer; C) Tipologia ambiental e tipologia valenciana;
- D) Aprendizagem e competição.

## **Capítulo 6**

**1. Quantos elos tem a cadeia de sobrevivência no afogamento?**

- A) 6;
- B) 4;
- C) 5; (p. 121)
- D) 3.

**2. Na caracterização das fases do salvamento, no reconhecimento, qual a primeira ação que o Nadador-Salvador (NS) deve tomar?**

- A) Escolher o método de salvamento adequado a situação;
- B) Alerta SOS - 1º ajuda; (p. 124)
- C) Avaliar as condições do mar e ambientais;
- D) Entrar na água com o meio de salvamento escolhido.

**3. Existem três fases do salvamento. Em que fase o Nadador-salvador (NS) tem que “pensar antes de agir”?**

- A) Reconhecimento;
- B) Ação e planeamento;
- C) Ação;
- D) Planeamento; (p. 123)

**4. Existe sinalética específica entre Nadadores-salvadores (NS). O NS que se encontra em terra verificar que o outro NS se virou para terra e tem os dois braços cruzados a cima da cabeça fora de água, o que lhe está a transmitir?**

- A) O NS necessita de apoio;
- B) Pedido de 2º ajuda;
- C) Naufrago encontra-se mais para trás;

- D) **Naufrago submerso. (p. 155)**
5. **Na cadeia de sobrevivência do afogamento, qual dos elos se considera de maior importância?**
- A) Prevenção;  
B) Reconhecer o afogado e ligar 112;  
C) Suporte Básico de Vida (SBV);  
D) **Todos são de igual modo importantes. (Pág.122)**
6. **Perante uma situação de múltiplos naufragos, o Nadador-Salvador (NS) deverá considerar a seguinte triagem:**
- A) Primeiro os naufragos inconscientes;  
B) Primeiro os naufragos conscientes que sabem nadar;  
C) **Primeiro os naufragos conscientes, entre estes, os não nadadores; (Pág. 127)**  
D) Deverá efetuar o salvamento sem qualquer ordem porque o importante é salvar vidas.
7. **Em que fase do salvamento, o Nadador-Salvador (NS) deve escolher o meio de salvamento:**
- A) No reconhecimento;  
B) Na ação;  
C) **No planeamento; (p. 146)**  
D) Na entrada na água.
8. **Tendo em conta a sinalética usada entre Nadadores-Salvadores (NS), quando este está na água virado para terra a efetuar movimentos com o braço lateralizado para cima e para baixo, batendo com a mão na água, significa que:**
- A) Está-se a afogar;  
B) **Necessita de apoio; (Pág. 155)**  
C) O naufrago está submerso;  
D) Está a efetuar o 2º pedido de ajuda.
9. **Dos métodos de salvamento abaixo, indique o de menor e o de maior risco para o Nadador-Salvador (NS):**
- A) Lançar e rebocar;  
B) Caminhar e nadar;  
C) **Alcançar e rebocar; (p. 123)**

- D) Nadar e rebocar.
10. **Em que fase do salvamento se encontra “reconhecer as prioridades da emergência e quais os procedimentos necessários”?**
- A) Ação;
  - B) Planeamento;
  - C) Evacuação;
  - D) **Reconhecimento. (p. 123)**
11. **Qual dos métodos de salvamento oferece menos perigo para o NadadorSalvador (NS)?**
- A) Remar;
  - B) Rebocar;
  - C) **Lançar; (p. 123)**
  - D) Caminhar.
12. **Nos princípios do salvamento aquático, em que fase se encontra o “constatar a emergência e assumir a responsabilidade”?**
- A) Planeamento;
  - B) Evasão;
  - C) **Reconhecimento; (p. 123)**
  - D) Ação.
13. **Na fase da ação, existem várias formas de efetuar o salvamento e no que diz respeito ao grau de contacto com a vítima. Qual é o método em que utilizamos a vara de salvamento?**
- A) **Alcançar; (p. 123)**
  - B) Lançar;
  - C) Caminhar;
  - D) Nadar até a vítima.
14. **Qual destes métodos de salvamento oferece mais perigo para o NadadorSalvador (NS)?**
- A) Remar;
  - B) Lançar; **C) Nadar; (p. 123)**
  - D) Caminhar.
15. **Em que fase do salvamento, o Nadador-Salvador (NS) confirma o número(s) de vítima(s)?**
- A) Na evasão;
  - B) **No reconhecimento; (p. 124)** C) No planeamento;
  - D) Na ação.

16. **Perante um náufrago consciente, o Nadador-Salvador (NS) deverá?**
- A) Acionar a 2 ajuda;
  - B) **Ceder o meio de salvamento ao náufrago, criando uma barreira de interposição entre o NS e o náufrago; (p. 125)**
  - C) Dá-lhe 5 insuflações;
  - D) Verificar se respira espontaneamente.
17. **As componentes do resgate aquático na fase de ação, são:**
- A) **Entrada, aproximação, reboque e transporte; (p. 125)**
  - B) Reconhecimento, planeamento e ação;
  - C) Entrada, 2ª ajuda, aproximação e reboque; D) Seleção do meio, entrada, reboque e transporte.
18. **Ao chegar à distância de segurança e verificar que o náufrago está aparentemente inconsciente, qual deverá ser o seu procedimento?**
- A) Pedir ajuda, retirar as vias respiratórias fora água e rebocá-lo;
  - B) **Acionar a 2ª ajuda; (p. 134)**
  - C) Pedir-lhe colaboração no resgate;
  - D) Agarrar o náufrago, trazendo-o à superfície se estiver submerso;
19. **Após alcançar o náufrago e verificar que está aparentemente inconsciente como deverá proceder?**
- A) Iniciar o reboque para terra e dar-lhe 2 insuflações de 15 em 15 segundos;
  - B) Resgata para terra sem insuflações;
  - C) Retirar as vias respiratórias fora de água e dar-lhe 5 insuflações;
  - D) **Segura o náufrago em reboque convencional, retira as vias respiratórias fora de água, verificar a respiração espontânea, se não ventilar dá-lhe 10 insuflações. (p. 134)**
20. **Perante uma vítima com suspeita de lesão na cervical, na ausência de alternativa e tendo de extrair a vítima da água. Que reboque utilizaria?**
- A) Reboque convencional;
  - B) Reboque pelos maxilares;
  - C) Reboque com boia circular;
  - D) **Reboque braços em V. (p. 143)**
21. **No algoritmo de salvamento aquático, indique, as operações a realizar na fase de reconhecimento?**
- A) Alerta SOS, aproximar, resgatar, relatar;
  - B) Localizar, transportar, avaliar, resgatar;
  - C) Verificar n.º de náufragos, localizar, planejar, abordar, transportar;

- D) **Alerta SOS, verificar o n.º de náufragos, localizar, avaliar condições de mar. (p. 146)**
- 22. Após o Nadador-Salvador (NS) alcançar o náufrago, verificar que está aparentemente inconsciente e que não respira, como deverá proceder?**
- A) Dá-lhe 3 insuflações, inicia o resgate para terra com 5 insuflações de 15 em 15 segundos;  
B) Resgate sem insuflações;  
C) Dá-lhe 5 insuflações, inicia o resgate para terra com 3 insuflações de 15 em 15 segundos;  
D) **Dá-lhe 10 insuflações e inicia o resgate para terra. (p. 146)**
- 23. Quais as técnicas de extração de náufragos em piscina?**
- A) Técnica de arrasto e a 2 nadadores salvadores;  
B) **Técnica de declive suave e de declive acentuado; (p. 153 e 154)**  
C) Técnica de bombeiro e por arrasto;  
D) Técnica de declive suave e a 2 nadadores salvadores.
- 24. No sistema de sinalização com apito, é utilizado o seguinte código:**
- A) 1 sopro curto para chamar à atenção de outros Nadadores-Salvadores (NS). 3 sopros longos para sinalizar o início de procedimento de salvamento e emergência;  
B) 2 sopros curtos para chamar à atenção de utentes e banhistas. 1 sopro curto para chamar à atenção de outros Nadadores-Salvadores (NS);  
C) **1 sopro curto para chamar à atenção individualmente de utentes e banhistas. 3 sopros longos para sinalizar o início de procedimento de salvamento e emergência; (p. 156)**  
D) 2 sopros curtos para sinalizar o início de procedimento de salvamento e emergência. 3 sopros longos para chamar à atenção de outros Nadadores-Salvadores (NS).
- 25. Na cadeia de sobrevivência no afogamento, “caso necessário ligar 112”, refere-se a que elo?**
- A) Prevenção;  
B) **Reconheça o afogado; (p. 121)** C) Forneça flutuação;  
D) Retire da água.
- 26. Quais os elos da cadeia de sobrevivência no afogado?**
- A) 112, Suporte Básico de Vida (SBV), Desfibrilhador Automático Externo (DAE) e Suporte Avançado de Vida (SAV);  
B) Reconheça o afogado, Suporte Avançado de Vida (SAV), fornecer flutuação e prevenção;

- C) **Prevenção, reconheça o afogado, forneça flutuação, retire da água e Suporte Básico de Vida (SBV); (p. 121);**
- D) 112, reconheça o afogado, Suporte Básico de Vida (SBV) e Desfibrilhador Automático Externo (DAE).

**27. Quais os cuidados a ter durante os reboques?**

- A) Que a vítima tenha sempre as vias respiratórias fora de água;
- B) Que seja seguro para o Nadador-Salvador (NS) e para o naufrago;
- C) Que seja eficiente para o Nadador-Salvador (NS), de forma a que ao chegar a terra não esteja exausto para efetuar manobras de Suporte Básico de Vida (SBV);
- D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 142)**

**28. A máscara de reanimação (pocket mask) deve ser utilizada como mecanismo de barreira:**

- A) **Para diminuir a transmissão de bactérias; (p.145)**
- B) Para aumentar as probabilidades de sucesso;
- C) Para evitar a troca de oxigénio com o dióxido de carbono;
- D) Para a vítima reanimar mais rapidamente.

**29. Como deve proceder o Nadador-Salvador (NS) na abordagem ao naufrago consciente?**

- A) Dar indicações curtas, claras e precisas;
- B) Ceder o meio de salvamento;
- C) Evitar situações de submersão;
- D) **Todas as respostas estão corretas. (p. 125)**

**Capítulo 7**

**1. O Nadador-Salvador (NS) encontra um banhista aparentemente inconsciente na praia, reúne as condições de segurança e avalia o estado de consciência. Como faz para a avaliação da função respiratória?**

- A) AVDS;
- B) ABCDE;
- C) **Permeabilização da via aérea e VOS; (p. 162)**
- D) Avalia a função cardiocirculatória.

**2. Numa vítima inconsciente, criança e sabendo que é uma obstrução grave da via aérea, o que deve fazer?**

- A) Iniciar RCP;
- B) Dar 30:2;

- C) Dar 5 insuflações seguidas de 15:2;  
D) **Ligar 112. (p. 181)**
3. **O Nadador-Salvador (NS) depara-se com um banhista em paragem respiratória e tem o kit de oxigenoterapia consigo. Que material deve utilizar?**
- A) Mascara facial simples;  
B) **Insuflador manual com balonete; (p. 188)**  
C) Mascara facial composta;  
D) Todas as respostas estão corretas.
4. **Qual o débito que o Nadador-Salvador (NS) deve administrar utilizando os óculos nasais?**
- A) **Não utilizar débitos superiores a 5 litros/min de O<sub>2</sub>; (p. 189)**  
B) Não utilizar débitos superiores a 10 litros/min de O<sub>2</sub>;  
C) Não utilizar débitos superiores a 15 litros/min de O<sub>2</sub>;  
D) Todas as respostas estão corretas.
5. **Perante uma obstrução da via aérea grave numa criança, ficando esta inconsciente, o Nadador-Salvador (NS) deve:**
- A) Permeabilizar a via aérea, dar 5 insuflações seguidas de 1 min de SBV;  
B) Teste VOS, dar 5 insuflações e observar sinais de vida; **C) Ligar 112 e iniciar RCP (15:2); (p. 181)**  
D) Iniciar RCP (30:2).
6. **Qual dos seguintes meios deve utilizar para administrar oxigénio por inalação?**
- A) **Máscara facial composta; (p. 188)**  
B) Boca-a-boca;  
C) Insuflador manual com balonete; D) Todas as respostas estão corretas.
7. **No grau 3 do afogamento e após a recuperação num adulto, qual a quantidade de oxigénio a administrar?**
- A) **15 l/min; (p. 190)**  
B) 10 l/min;  
C) 5 l/min;  
D) 3 l/min.
8. **A permeabilização das vias aéreas, é uma técnica realizada em 2 passos, quais são?**
- A) Extensão da cabeça e elevação da mandíbula;  
B) Hiperextensão da cabeça e elevação do queixo;

- C) Extensão da cabeça e elevação da mandíbula, exceto quando houver suspeita de trauma; (p. 165)
- D) A cabeça deve estar sempre na posição neutra.

**9. Quais os objetivos da posição lateral de segurança?**

- A) Realiza-se sempre que a vítima não responde e não respira;
- B) Manter as vias aéreas permeáveis e evitar a aspiração do vômito; (p. 165) C) Evitar a aspiração do vômito e manter a cabeça em flexão;
- D) Evitar a pressão sobre o coração e o pulmão direito.

**10. Quais os cuidados a ter na aplicação das insuflações?**

- A) Manter a cabeça da vítima em posição neutra, para o ar ir diretamente para os pulmões;
- B) Inspirar normalmente, colocar a boca no bocal da máscara, insuflar o ar de forma homogênea e ao mesmo tempo verificar se o tórax se eleva; (p. 167)
- C) Inspiração forte, selar bem a boca do Nadador-Salvador (NS) com a da vítima e realizar a insuflação rapidamente, verificando se o tórax se eleva;
- D) As 2 insuflações aplicadas pelo Nadador-Salvador (NS) não devem durar mais de 2 segundos.

**11. Qual a sequência correta do Suporte Básico de Vida (SBV)?**

- A) Permeabilizar a via aérea, teste de VOS e avaliar do estado de consciência;
- B) Avaliar condições de segurança, permeabilizar a via aérea, teste de VOS;
- C) Ligar 112, permeabilizar a via aérea e 5 insuflações;
- D) Avaliar condições de segurança, avaliar o estado de consciência e permeabilizar a via aérea. (p. 173)

**12. Sempre que o Suporte Básico de Vida (SBV), é aplicado na sequência do resgate aquático, que passos podem ser suprimidos com o objetivo de ganhar tempo?**

- A) Avaliar as condições de segurança e avaliar o estado de consciência;
- B) Avaliar o estado de consciência, gritar por ajuda e ligar 112; (p. 172) C) Avaliar condições de segurança e ligar 112;
- D) Teste de VOS e ligar 112.

**13. No Suporte Básico de Vida (SBV) há uma fase denominada por “avaliação do estado de consciência”, o que deverá fazer o Nadador-Salvador (NS) para avaliar esse estado?**

- A) **Abanar a vítima nos ombros e pergunta em voz alta: “Está bem? Está-me a ouvir?”; (p. 168)**
- B) Havendo condições de segurança agarra um objeto pontiagudo e pica levemente a vítima para ver se há resposta;
- C) Presta-lhe 1 minuto de SBV, se a vítima se encontrar inconsciente;
- D) Se estão asseguradas as condições de segurança, aciona a 2ª ajuda.
- 14. Numa situação em que o naufrago se encontre em paragem cardiorrespiratória, quando é que o Nadador-Salvador (NS) deixa de prestar o Suporte Básico de Vida (SBV)?**
- A) Até a vítima mexer os olhos, ou ficar uma marca vermelha na zona onde o NS faz as compressões;
- B) **Quando a vítima respirar normalmente, chegar a ajuda diferenciada que tome conta da situação ou exaustão do NS; (p. 169)**
- C) Até chegarem os familiares da vítima;
- D) Ao fim de 3 ciclos de compressões e insuflações.
- 15. No algoritmo do suporte básico de vida (SBV), se a vítima não ventila e após ligar 112, qual é o próximo passo?**
- A) Faz a permeabilização da via aérea;
- B) Verifica a respiração (VOS);
- C) Coloca em posição lateral de segurança (PLS);
- D) **Ressuscitação Cárdio Pulmonar (RCP). (p. 173)**
- 16. Sendo caso pediátrico e estando sozinho, quando é que o NadadorSalvador (NS) aciona 2ª ajuda?**
- A) Após verificar que não ventila;
- B) Após a permeabilização da via aérea;
- C) Após 5 insuflações;
- D) **Após um minuto de Suporte Básico de Vida (SBV). (p. 174)**
- 17. Ao efetuar o patrulhamento na sua área de responsabilidade o NadadorSalvador (NS) depara-se com um banhista adulto inconsciente no areal. Após verificar que não ventila, o que deverá fazer?**
- A) Inicia Suporte Básico de Vida (SBV) 30:2;
- B) Dá 2 insuflações, inicia Suporte Básico de Vida (SBV) 30:2;
- C) Dá 5 insuflações, 1 minuto de Suporte Básico de Vida (SBV) e ativa o 112; **D) Aciona a 2ª ajuda. (p. 173)**
- 18. Não sendo caso de afogamento, quando é que o Nadador-Salvador (NS) aciona a 2ª ajuda?**
- A) Após um minuto de Suporte Básico de Vida (SBV);

- B) Após a permeabilização da via aérea;  
C) **Após verificar que a vítima não ventila; (p. 173)**  
D) Após testar a consciência;
19. **O Nadador-Salvador (NS) encontra um banhista no areal, inanimado e que não respira. Após acionar a 2ª ajuda qual é o passo seguinte em termos de Suporte Básico de Vida (SBV)?**
- A) Presta um minuto de SBV;  
B) **Aplica 30 compressões; (p. 173)**  
C) Gritar por ajuda D) Aplica 5 insuflações.
20. **“A incapacidade de chorar, ruído agudo alto à inspiração ou ausência total de ruído, cianose...”, são sinais e sintomas de obstrução da via aérea. Diante esta descrição, como a classifica quanto à sua gravidade?**
- A) Ligeira;  
B) Total;  
C) **Grave; (p. 178)**  
D) Parcial.
21. **Está diante uma obstrução da via aérea grave. Em que situação deve optar pelas compressões torácicas em vez das compressões abdominais?**
- A) Vítima de afogamento;  
B) Vítima de paragem digestiva;  
C) **Vítima com obesidade mórbida; (p. 180)**  
D) Vítima de cansaço.
22. **Diante uma obstrução da via aérea grave, qual o procedimento correto?**
- A) Encorajar a tossir se consciente e abanar a vítima;  
B) **Se a vítima ficar inconsciente, ligar 112, permeabilizar a via aérea e Respiração Cárdio Pulmonar (RCP); (p. 181)**  
C) Se o ar não entrar nas insuflações, repetir a manobra as vezes necessárias até que o ar entrar;  
D) Aplicar de imediato 1 minuto de Suporte Básico de Vida (SBV) e depois avaliar, se necessário ligar 112.
23. **O Nadador-Salvador (NS) presencia uma situação em que há obstrução da via aérea grave num adulto, ficando inconsciente deverá fazer?**

- A) Dar 5 insuflações com a máxima força para empurrar o objeto que não deixa passar o ar;
  - B) Dar até 5 pancadas interescapulares ou iniciar a manobra de Heimlich;
  - C) **Aciona 112; (p. 181)**
  - D) Iniciar o Suporte Básico de Vida (SBV).
- 24. Quais os métodos de ventilação artificial que conhece?**
- A) **Ar expirado e mecânicos; (p. 183 a 186)**
  - B) Insuflação e inalação;
  - C) Boca-a-boca e boca-estoma;
  - D) Inalação e compressão.
- 25. Perante uma obstrução da via aérea grave num latente, deve:**
- A) Fazer 5 compressões abdominais;
  - B) **Fazer 5 compressões torácicas; (p. 183)**
  - C) Levar 5 vezes os joelhos do bebe ao abdómen;
  - D) Deitar o bebé em decúbito dorsal no chão e fazer uma massagem abdominal.
- 26. Qual a consequência ao aplicar ventilações muito rápidas e com muita força?**
- A) Rebutamento dos alvéolos pulmonares;
  - B) Fratura do esterno;
  - C) **Distensão gástrica; (p. 186)**
  - D) Excesso de oxigénio no sangue.
- 27. Perante que sinais e sintomas deverá o Nadador-Salvador (NS) administrar oxigénio?**
- A) **Nos casos de dispneia; (p. 188)**
  - B) Sempre que a vítima pedir;
  - C) Intoxicação por GRAMOXONE;
  - D) Em situações extremas.
- 28. Ao administrar oxigénio a uma vítima, o Nadador-Salvador (NS) deve considerar:**
- A) A utilização de óculos nasais, sempre que a vítima esteja inconsciente;
  - B) A utilização de máscara simples, para débitos de 10 l/min;
  - C) **A utilização de máscara composta para débitos de 10 l/min e 15 l/min; (p. 189)**
  - D) A utilização de máscara composta para débitos de 5 l/min.
- 29. Quando utilizar o insuflador manual ligado a uma fonte de oxigénio (O2), o Nadador-Salvador (NS) deve considerar:**
- A) Nunca utilizar o tubo orofaríngeo (Guedel);
  - B) Utilizar o tubo orofaríngeo apenas nos adultos;

- C) Nunca utilizar o tubo orofaríngeo nos bebés;  
D) **Utilizar sempre o tubo orofaríngeo. (p. 190)**
- 30. Em que situações o Nadador-Salvador (NS) deverá administrar 10 litros de oxigénio a uma criança?**
- A) Hemorragias ligeiras;  
B) **Edema agudo do pulmão; (p. 190)** C) Dificuldade respiratória ligeira;  
D) Crise de asma ligeira.
- 31. Em que situações o Nadador-Salvador (NS) deverá administrar 5 litros de oxigénio a um adulto?**
- A) Hemorragias graves;  
B) **Crise de asma ligeira; (p. 190)**  
C) Paragens respiratória; D) Edema agudo do pulmão.
- 32. Quais os cuidados a ter com o equipamento de oxigénio (O2)?**
- A) Não expor a garrafa a temperaturas superiores a 30°C;  
B) Manter o equipamento sempre limpo e lubrificado;  
C) **Após a sua utilização fechar a garrafa e descarregar o sistema; (p. 191)**  
D) Não fumar ou fazer lume ao administrar oxigénio, realizar a prova hidráulica de 10 em 10 anos.
- 33. Quais os riscos para o Nadador-Salvador (NS) associados à prestação de 1ºs socorros?**
- A) Ficar exausto e não conseguir executar as manobras de Suporte Básico de Vida (SBV);  
B) Não usar luvas, máscara e não desinfetar as vias aéreas da vítima com álcool a 70°;  
C) **Expor-se a um risco igual ou superior ao que a vítima está exposta; (p. 192)**  
D) O NS deve correr riscos para salvar a vida da vítima, pois é esse o seu dever.
- 34. A respiração artificial com ar expirado pode ser feita de que modos:**
- A) Com o insuflador manual;  
B) **Boca-a-boca, boca-nariz-boca e Boca-estoma; (p. 183 e 184)** C) Boca-nariz, boca-máscara e máscara composta;  
D) Todas as respostas anteriores estão corretas.
- 35. A respiração artificial com a ventilação mecânica é feita com o seguinte aparelho:**
- A) **Insuflador manual; (p. 186)**  
B) Máscara facial composta;

- C) Máscara facial simples;
- D) Todas as respostas anteriores estão corretas.

**36. Caracterize os procedimentos do exame Primário?**

- A) Permeabilidade da via aérea, Exposição com prevenção de Hipotermia, função ventilatória, função respiratória e função circulatória;
- B) **Permeabilidade da via aérea, função respiratória, função cardiocirculatória, disfunção neurológica, exposição com prevenção da Hipotermia; (p. 162 a 163)**
- C) Função ventilatória, função respiratória, função circulatória e permeabilidade da via aérea;
- D) Função ventilatória, função circulatória, função neurológica, prevenção da hipotermia, estímulos verbais e de reação.

**37. A Posição lateral de segurança (PLS) é efetuada, quando?**

- A) Quando a vítima não respira;
- B) A vítima está inconsciente, mas ventila e há suspeita de trauma;
- C) **Quando a vítima está inconsciente, mas ventila e não há suspeitas de trauma, certificar-se que tem a via aérea permeabilizada; (p. 165)**
- D) Quando a vítima está inconsciente, mas ventila normalmente e não há suspeitas de trauma e a via aérea não está permeabilizada.

**38. Identifique como proceder para auferir a autonomia da garrafa de oxigénio (O<sub>2</sub>):**

- A) Saber a sua pressão e dividir pela sua capacidade;
- B) **Saber a capacidade da garrafa e a sua pressão; (p. 190)**
- C) Saber os minutos e pela sua capacidade;
- D) Multiplicar pela sua capacidade e dividir pela sua pressão.

**39. Indique qual o método e os débitos indicados, quando se utiliza a máscara composta para administrar oxigénio (O<sub>2</sub>)?**

- A) Insuflação com 10l/15l minuto;
- B) **Inalação com 10l/15l minuto; (p. 188/189)**
- C) Insuflação com 5l minuto;
- D) Inalação com 5l minuto.

**40. O Nadador-Salvador (NS) tem 100 bar na garrafa de Oxigénio (O<sub>2</sub>) de 2 litros, está a debitar 10 litros, durante quanto tempo consegue o NS fornecer O<sub>2</sub>?**

- A) 10 minutos;
- B) 15 minutos;
- C) **20 minutos; (p. 191)**
- D) 25 minutos.

41. **Perante uma criança com uma crise de asma grave, o Nadador-Salvador (NS) administra oxigénio (O2) e liga 112. A garrafa de 2 litros está carregada a 180 bar, durante quanto tempo o NS consegue garantir a administração de oxigénio (O2) a vítima?**
- A) 25 minutos;  
B) **36 minutos; (p. 191)**  
C) 24 minutos;  
D) 72 minutos.
42. **Perante um adulto com uma crise de asma grave, o Nadador-Salvador (NS) administra oxigénio (O2) e telefona ao 112. A garrafa de 2 litros está carregada a 150 bar, durante quanto tempo o NS consegue garantir a administração de oxigénio (O2) a vítima?**
- A) 30 minutos; B) 25 minutos;  
C) 60 minutos;  
D) **20 minutos. (p. 191)**
43. **Para fazer face a uma paragem cardiorrespiratória, o Nadador-Salvador (NS), utiliza o Suporte Básico de Vida (SBV) com o objetivo de garantir:**
- A) A avaliação inicial, Ver, Ouvir e Sentir (VOS) e a permeabilização da via aérea;  
B) **A ventilação e circulação; (p.164 a 167)**  
C) A permeabilização da via aérea e a ventilação;  
D) As Compressões Torácicas Externas (CTE) e as insuflações.
44. **Se a vítima respira e está inconsciente, deve-se:**
- A) Iniciar as manobras de Suporte Básico de Vida (SBV);  
B) Colocar açúcar debaixo da língua;  
C) Elevar as pernas a 45°;  
D) **Colocar na Posição Lateral de Segurança (PLS). (p. 165)**
45. **A compressão cardíaca externa faz-se no:**
- A) No terço superior externo;  
B) No terço inferior externo;  
C) Na linha do umbigo;  
D) **No centro do tórax. (p. 167)**
46. **Porque é importante permeabilizar a via aérea da vítima antes de iniciar o (VOS) Ver Ouvir e Sentir?**

- A) **Porque a queda da língua pode bloquear a via aérea; (p. 168)**
- B) Porque a queda da língua pode causar uma hemorragia;
- C) Porque a vítima pode ter algum alimento na boca que necessita de engolir;
- D) Porque a queda da língua é a causa de todas as paragens cardiorrespiratórias.

**47. Como se executam compressões torácicas eficazes?**

- A) **Deprimindo o esterno 5 a 6 cm a uma frequência de pelo menos 100 por minuto e não mais que 120 por minuto; (p. 167/168)**
- B) Deprimindo o esterno 5 a 6 cm a uma frequência de pelo menos 80 por minuto e não mais que 100 por minuto;
- C) Deprimindo o esterno 5 a 6 cm a uma frequência de pelo menos 60 por minuto e não mais que 80 por minuto;
- D) Deprimindo o esterno 5 a 6 cm a uma frequência de pelo menos 60 por minuto e não mais que 70 por minuto.

**48. Como proceder perante uma situação de obstrução da via aérea (OVA) em que a vítima tosse e fala com dificuldade?**

- A) Realizar de imediato 5 compressões torácicas;
- B) Realizar de imediato 5 pancadas interescapulares;
- C) Realizar de imediato 5 compressões abdominais;
- D) **Incentivar a vítima a tossir. (p. 178)**

**49. Quantos centímetros deve o tórax baixar durante as compressões torácicas no adulto?**

- A) 3 a 5 centímetros; B) 4 a 5 centímetros;
- C) 4 a 6 centímetros;
- D) **5 a 6 centímetros. (p. 167)**

**50. Ao chegar ao ginásio encontra uma pessoa caída junto a uma das máquinas. Qual o primeiro passo perante a situação?**

- A) **Avaliar as condições de segurança; (p. 168)**
- B) Ligar 112
- C) Avaliar o estado de consciência
- D) Teste VOS

## Capítulo 8

1. **O Grande Mal Epilético, caracteriza-se por quantas fazes?**
  - A) 3;
  - B) 5;
  - C) 4; (p. 231)
  - D) 6;
  
2. **Do ponto de vista fisiopatológico, podemos identificar quantos tipos de choque?**
  - A) 2;
  - B) 4;
  - C) 3; (p. 197)
  - D) 5.
  
3. **Existem vários tipos de queimaduras, em que grau há destruição de toda a espessura da pele e dos tecidos adjacentes, podendo chegar á carbonização. A pele apresenta-se acastanhada ou negra.**
  - A) Queimadura 2º grau;
  - B) Queimadura 4º grau;
  - C) Queimadura 3º grau; (p. 207)
  - D) Queimadura 1º grau.
  
4. **Existem vários tipos de queimaduras, em que grau a pele apresenta-se vermelha (eritema), quente, seca, dolorosa e sente-se ardor?**
  - A) Queimadura 4º grau;
  - B) Queimadura 3º grau;
  - C) Queimadura 2º grau;
  - D) Queimadura 1º grau. (p. 206)
  
5. **Existem vários tipos de queimaduras, em que grau a pele apresenta-se vermelha, quente, seca com ardor e dor, aparecendo flictenas (pequenas bolhas)?**
  - A) Queimadura 4º grau;
  - B) Queimadura 3º grau;
  - C) Queimadura 2º grau; (p. 207)
  - D) Queimadura 1º grau.

6. **Entrada repentina de um banhista na água fria, pode causar a paragem brusca das funções vitais. De que tipo de acidente mais frequente estamos a falar:**
- A) Insolação;
  - B) **Hidrocussão; (Pág. 229)**
  - C) Hipotermia; D) Golpe de calor.
7. **Do ponto de vista fisiopatológico, quais os tipos de choque que conhece?**
- A) **Hipovolémico, Neurogénico e Cardiogénico; (p. 197)**
  - B) Neurogénico, Anafilático e Hemorrágico;
  - C) Cardiogénico, Hemorrágico e Hipovolémico;
  - D) Neurogénico, Hipovolémico e Convulsivo.
8. **A hemorragia é a saída do sangue das artérias, veias ou capilares. Como se apresenta o sangue de uma hemorragia arterial?**
- A) Sangue apresenta-se “suar” através das feridas;
  - B) Sangue apresenta-se vermelho escuro, sai babando;
  - C) Sangue apresenta-se na ferida e provoca hematoma;
  - D) **Sangue apresenta-se vermelho vivo, e tem a sua saída em jatos intermitentes. (p. 199)**
9. **Qual a sintomatologia associada às hemorragias?**
- A) Ausência de dor, sem sinais e sintomas de choque e bradicardia;
  - B) **A vítima refere sede, dor no local e tem a visão turva; (p. 200)** C) Sinais e sintomas de choque neurogénico, perda de volume de sangue;
  - D) Todas as respostas estão corretas.
10. **Qual o procedimento do Nadador-Salvador (NS), perante um acidente causado por contacto com caravelas portuguesas?**
- A) Esfregar bem a área atingida, para remover completamente os tentáculos ou partes da matéria colada ainda na pele;
  - B) **Colocar compressas no local com água do mar gelada e vinagre no local afetado, por períodos de 10 a 20 minutos; (p. 203)**
  - C) Colocar compressa no local com álcool, para aliviar o ardor e promover a libertação do veneno na corrente sanguínea;
  - D) Lava bem com água doce corrente, até que o ardor passe no local afetado, durante 10 a 20 minutos.

11. **Qual a sintomatologia associada à paragem digestiva?**
- A) Cianose, sem perda de conhecimento e suores frios;
  - B) Aumento da pressão arterial, enjoos e perda de conhecimento; **C) Suores frios, câibras e palidez da pele; (p. 204)**
  - D) Vômitos, náuseas, pele seca e cianose.
12. **Qual a abordagem do Nadador-Salvador (NS), a uma vítima com suspeita de traumatismo vertebromedular?**
- A) Movimentar a vítima para um local seguro o mais rapidamente possível;
  - B) **Exame geral da vítima, avaliação neurológica (AVDS) e prevenir o choque; (p. 211)**
  - C) Evacuar a vítima para o hospital, o mais rapidamente possível e por qualquer meio;
  - D) Verificar o estado geral da vítima, segundo a escala de avaliação neurológica de Heimlich, vigiar as funções vitais.
13. **Qual a sintomatologia associada à hiperglicemia?**
- A) Náuseas, vômitos, diminuição da frequência ventilatória e hiperatividade; **B) Fraqueza muscular, aumento da frequência ventilatória e hálito cetónico; (p. 224)**
  - C) Sonolência, fraqueza muscular e diminuição da frequência ventilatória;
  - D) Sensação de fome, pulso rápido e sudação abundante.
14. **“A ansiedade, a irritabilidade e mesmo a agitação, a sensação de fome, o pulso rápido e fraco, a pele pálida, húmida e sudorese”. Esta sintomatologia está associada a que acidente?**
- A) Hiperglicemia;
  - B) Estado de choque; **C) Hipoglicemia; (p. 225)**
  - D) Insolação.
15. **Quais os procedimentos a adotar numa vítima em hiperglicemia?**
- A) **Vigiar os sinais vitais, determinar a glicemia capilar e promover o transporte da vítima ao hospital; (p. 224)**
  - B) Dar água açucarada em caso da glicemia superior a 60 mg/dl depois de determinar a glicemia capilar;
  - C) Dar de beber, mesmo que exista vômito;
  - D) Dar uma papa espessa de açúcar.
16. **Qual a sintomatologia associada à insolação?**
- A) Pele húmida e rosada, ventilação rápida e profunda;

- B) **Aumento da temperatura corporal e pele com aspeto congestionado e avermelhada; (p. 227)**  
C) Pele avermelhada, ventilação lenta e superficial e agitação;  
D) Pele seca, vômitos, pulso lento e regular e convulsões.
- 17. De que acidente estamos a falar, que afeta normalmente as pessoas que estão expostas a ambientes quentes e húmidos durante um período prolongado?**
- A) Da insolação;  
B) Da Hipertermia;  
C) **Do golpe de calor; (p. 228)**  
D) Da hidrocussão;
- 18. Um dos acidentes mais frequentes nas praias é a hipotermia. Quais os procedimentos que devemos adotar?**
- A) **Retirar vestuário molhado ou húmido; (p. 229)**  
B) Abordar a vítima segundo a metodologia ABCDE;  
C) Arrefecer o ambiente, quando possível;  
D) Fazer movimentos bruscos que podem originar arritmias e paragem cardíaca;
- 19. Quais os fatores e circunstâncias que podem desencadear as crises de epilepsia?**
- A) **Nível baixo de açúcar no sangue e falta de sono; (p. 230)**  
B) Fraqueza muscular e hidratação;  
C) Tonturas, pulso rápido e fraco;  
D) Náuseas e/ou vômitos e níveis altos de açúcar.

20. **Quais os procedimentos perante uma vítima com sinais evidentes de desidratação?**
- A) Dar líquidos à vítima abundantemente e cobri-la com panos molhados;
  - B) Colocar a vítima num chuveiro com água tépida e aplicar um creme gorduroso;
  - C) **Prevenir o estado de choque e dar de beber à vítima pequenas quantidades de líquidos; (p.230)**
  - D) Colocar a vítima em Posição lateral de Segurança (PLS), arejar o local e agitar o ar à sua volta.
21. **Qual o procedimento perante uma vítima com sinais de crise epilética (Grande Mal Epilético)?**
- A) Maniatar a vítima, falar alto com ela, dizendo-lhe para se acalmar;
  - B) **Manter a via aérea permeável, não colocar nada na boca da vítima durante as crises; (p. 232)**
  - C) Agarrar a vítima com força para evitar que ela se magoe, colocar um lenço entre os dentes desta, para que não morda a língua;
  - D) Se a crise ocorrer na água, iniciar imediatamente as manobras de Suporte Básico de Vida (SBV) aplicando 5 insuflações.
22. **Perante a ocorrência de uma criança perdida, devemos:**
- A) Procurar a criança acompanhado pelos pais desta, para facilitar o seu reconhecimento;
  - B) Procurar a criança na direção do sol, porque elas caminham nessa direção;
  - C) **Emitir um alerta via rádio/telemóvel para os outros postos de praia e agentes da Autoridade Marítima Nacional (AMN), informando-os do sucedido;(p. 232/233)**
  - D) Abandonar a sua área de responsabilidade, pois esta situação é mais urgente do que vigiar a sua área de responsabilidade.
23. **“Diminuição do volume de sangue dentro dos vasos”. Que tipo de choque pode ocorrer?**
- A) Choque Neurogénico;
  - B) **Choque Hipovolémico; (p. 197)**
  - C) Choque Cardiogénico;
  - D) Todas as respostas anteriores estão corretas.
24. **Identifique as técnicas de remoção de vítimas de Traumatismo Vertebromedular (TVM).**
- A)
  - B)
  - C)
  - D)

Levantamento e Rolamento; (p. 213)

Arrancamento, Rolamento; Deslocamento,  
Levantamento; Levantamento,  
Arrancamento.

**25. Identifique as fases que se podem suceder continuamente no Grande Mal Epilético:**

- A) Tónica e Pós-Crítica;
- B) Aura e Clónica;
- C) Clónica e Aura;
- D) **Tónica e Clónica. (p. 232)**

**26. No exame geral da vítima, num Traumatismo Vertebro-medular (TVM), a avaliação neurológica permite-nos determinar entre outros:**

- A) O débito de O<sub>2</sub> que necessita;
- B) A função respiratória e circulatória;
- C) **Se responde a estímulos verbais e/ou dolorosos; (P. 211)**
- D) O estado de hipotermia da vítima.

**27. No Grande Mal Epilético, qual é a fase em que a vítima perde a consciência:**

- A) Fase aura;
- B) **Fase tónica; (p. 231)** C) Fase clónica;
- D) Pós-crítica.

**28. No Grande Mal Epilético, qual é a fase em que a vítima tem movimentos de contração-relaxamento de grupos de músculos:**

- A) Fase aura;
- B) Fase tónica;
- C) **Fase clónica; (p. 231)**
- D) Pós-crítica.

**29. No Grande Mal Epilético, qual é a fase em que a vítima tem ou refere ter tido uma alucinação sensorial com sensação de ataque eminente:**

- A) **Fase aura; (p. 231)**
- B) Fase tónica;
- C) Fase clónica;
- D) Pós-crítica.

- A)**
- B)
- C)
- D)

30. Os mergulhos, saltos para a água, quedas, são ações em que podem resultar em traumatismos vertebromedulares (TVM). Perante uma suspeita de (TVM), o Nadador-Salvador (NS) deve:

Manter a vítima na água para prevenir o choque neurogénico;

Manter a vítima em imobilização absoluta e colocar o colar cervical; (p. 221)

Não utilizar o plano rígido, vigiar sinais vitais e evacuar para o hospital;

Todas as respostas anteriores estão corretas.

31. De que acidente estamos a falar quando existe a incapacidade de regulação térmica do organismo, por exposição a climas quentes, provocada pela falência do mecanismo de regulação térmica?

A) Insolação; (p. 227)

B) Golpe de calor;

C) Hipotermia; D) Hidrocussão.

32. Na Epilepsia consiste numa desordem crónica do sistema nervoso. Em que fase a vítima tem alterações sensoriais, nomeadamente auditiva, visual, gustativa e olfativa com sensação de ataque iminente?

A) Fase tónica;

B) Fase clónica;

C) Fase aura; (p. 231) D) Fase de relaxamento.

33. Como classificar a avaliação da gravidade de uma queimadura?

A) Profundidade, intensão, localização e idade;

B) Profundidade, extensão, localização e idade; (p. 206) C) Profundidade, extensão, localização e sexo;

D) Profundidade, intensão, localização e sexo.

34. Numa vítima de golpe de calor qual o seu procedimento?

A) Transportar de acordo com o grau de afogamento da vítima;

B) Levar a vítima para um lugar quente e fechado; C) Dar-lhe água a beber em grandes quantidades;

D) Transportar de acordo com o grau de consciência da vítima. (p. 228)

35. Segundo o manual de Nadador-Salvador (NS), consideram-se valores normais de glicemia em jejum os seguintes:

A)

B)

C)

D)

- A) 110 e 126 mg/dl;
- B) 70 e 110 mg/dl; (p. 223)
- C) 40 e 70 mg/dl; D) 126 e 180 mg/dl.

**36. A ruptura de fibras musculares resultante de um esforço violento pode originar:**

- Fratura;
- Hemorragia;
- Distensão; (p. 221) Traumatismo.

- A)
- B)
- C)
- D)

37. **Nas hemorragias, o local onde o vaso se rompe e por onde sai o sangue, designa-se por:**
- A) Ponto de compressão direto;
  - B) Válvula hemorrágica;
  - C) Ponto de compressão indireto;
  - D) **Foco hemorrágico. (p. 199)**
38. **Quando o diâmetro da artéria coronária diminui pela decomposição de placas de gordura e outras substâncias originando uma redução da chegada de oxigénio às células do miocárdio, a jusante dessa obstrução, dá-se:**
- A) Convulsão;
  - B) Epilepsia;
  - C) Choque;
  - D) **Angina de peito. (p. 195)**
39. **Como se classifica o episódio de insuficiência circulatória aguda?**
- A) Convulsão;
  - B) **Choque; (p. 197)**
  - C) Epilepsia; D) Traumatismo.
40. **O deslocamento repentino e duradouro parcial ou completo de um ou mais ossos de uma articulação designa-se de:**
- A) **Luxação; (p. 220)**
  - B) Fratura;
  - C) Câibra; D) Distensão.

## **Capítulo 9**

1. **A quem compete certificar e emitir o cartão de identificação do NadadorSalvador (NS)?**
- A) Escola de Autoridade Marítima (EAM);
  - B) **Instituto de Socorros a Náufragos (ISN); (p. 237)**
  - C) Escolas de Formação Profissionais de Nadadores-Salvadores (EFPNS);
  - D) Associações de Nadadores-Salvadores (ANS).
2. **Qual a validade da categoria de Nadador-Salvador (NS)?**

- A) 4 Anos;
- B) 5 Anos;
- C) 3 Anos; (p. 237)
- D) Vitalício.

**3. A quem compete emitir os certificados de Nadador-Salvador (NS)?**

- A) À Escola de Autoridade Marítima (EAM) ou estabelecimento de ensino reconhecido; (p. 237)
- B) Ao Instituto de Socorros a Náufragos (ISN);
- C) Ao Formador do curso;
- D) Às Associações de Nadadores-Salvadores (ANS).