



## BANCO DE PERGUNTAS EAT-FC CATEGORIA de NS

### Capítulo 1

1. Em 1800, em que cidade Portuguesa surge a primeira embarcação salvavidas? [p. 13]
2. Em que ano se realizou o primeiro curso de Nadador -Salvador (NS) em Portugal? [p. 16]
3. Em que ano o Real Instituto Socorros a Náufragos (RISN) criou o primeiro serviço de assistência a banhistas nas praias? [p. 16]
4. Em que ano o Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) se tornou membro fundador da International Life Saving Federation (ILS)? [p. 16]
5. O Instituto Socorros a Náufragos (ISN), assegura o reconhecimento e certificação nos seguintes domínios da atividade do Nadador -Salvador (NS): 2 [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. [p. 19]
7. Em que ano foi criado o Real Instituto de Socorros a Náufragos (RISN) e por quem? [p. 13]
8. O Real Instituto de Socorros a Náufragos (RISN), foi criado pela: [p. 13]
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)? [p. 14]
10. Atualmente, o Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), é um organismo de que estrutura? [p. 14 e 15]
11. Em que praia portuguesa, o Real Instituto de Socorros a Náufragos (RISN), criou o primeiro serviço de assistência a banhistas? 3 [p. 16]
12. O ano de 1995 foi particularmente importante para a segurança nas praias, atendendo que nesse ano, surgiram novos meios de salvamento aquático, nomeadamente: [p. 17]
13. Compete ao Instituto de Socorros a Náufragos (ISN): encontre em perfeitas condições de utilização; de certificação; (p. 20) [p. 20]
14. Qual a entidade que compete promover as ações necessárias para a avaliação externa do sistema? Salvadores (ANS); [p. 20]
15. O Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) é responsável pela doutrina da assistência a banhistas, certificando os Nadadores -Salvadores (NS) para: nacional; (p. 15) [p. 15]

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 pres tado a banhistas? 4 [p. 20]

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: Nacional Republicana (GNR); (ISN) e Agência Portuguesa do Ambiente (APA); (Lei n.º 68/2014 artigo 32.º) e Polícia Segurança Pública (PSP); Agência Portuguesa do Ambiente (APA). [Lei n.º 68/2014 artigo 32.º]

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 Banhistas (ZAB); 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 NadadorSalvador (NS) profissional? de Socorros a Náufragos (ISN). [Lei n.º 68/2014 artigo 7.º, ponto 2]

20. A atividade de Nadador -Salvador (NS) está sujeita a controlo e fiscalizações técnicas periódicas, a efetuar por? 5 [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)?

22. Constitui contraordenação punível com coima de 100 a 1000€, o seguinte ato praticado pelo Nadador -Salvador (NS): serviço; ( Decreto -Lei n.º 96 -A/2006 de 02 de junho) Içar a bandeira vermelha sem autorização da Polícia Marítima (PM); [Decreto -Lei n.º 96 -A/2006 de 02 de junho]

23. O Nadador -Salvador (NS) afasta -se injustificadamente da área de vigilância e socorro, durante o horário de serviço? (Decreto -Lei n.º 96 -A/2006 de 02 de junho) [Decreto -Lei n.º 96 -A/2006 de 02 de junho]

24. Não estar devidamente uniformizado, o Nadador -Salvador (NS) incorre numa: 96-A/2006 de 02 de junho)

25. Qual a portaria que aprova o Regulamento de Uniformes do NadadorSalvador (NS)? 6

26. O que se entende por frente de praia? 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? artigo30.º; Portaria n.º 311/2015 de 28 de setembro)

28. Qual a entidade com competências para certificar ou reconhecer o nadador -salvador profissional? Anexo cap. I Art.º 6º)

## Capítulo 2

1. Indique qual a sequência correta nas categorias de progressão de carreira do Nadador - Salvador (NS) em Portugal? NadadorSalvador Formador (NSF); (p. 23) Coordenador (NSC); NadadorSalvador Reformado (NSR); Coordenador (NSC) . 7 [p. 23]
2. Qual das seguintes afirmações, constitui um mecanismo imprescindível de defesa e de prova da correta atuação do Nadador -Salvador (NS)? [p. 36]
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. [p. 36]
4. O Nadador -Salvador (NS) tem direitos e deveres que caracterizam o exercício da sua função. Qual destes é um direito? Auxiliar e advertir os banhistas para situações de risco; [p.36]
5. Que conselhos deve o Nadador -Salvador (NS) transmitir sobre a exposição solar? [p.42]
6. A desidratação do Nadador -Salvador (NS) pode ser prevenida: 50)
7. Faz parte da conduta do Nadador-Salvador (NS): 8 [p. 37]
8. O Nadador -Salvador (NS) encontra -se devidamente uniformizado quando envergue pelo menos, os seguintes artigos do uniforme: [p. 27]
9. A aquisição do uniforme do Nadador -Salvador (NS) é da responsabilidade do: [p. 27]
10. Quais as categorias de Nadador -Salvador (NS) que conhece? (NSP); (p. 23) (NSCH). [p. 23]
11. São deveres gerais do Nadador -Salvador (NS): 38) planos de emergência;
12. O Nadador -Salvador (NS) deve içar a bandeira de xadrez em que situações? sua ausência; 112; estar temporariamente desocupada; 9 [p. 86]
13. Onde deve o Nadador -Salvador (NS) registar cuidadosamente todas as ocorrências? [p. 39]
14. Após qualquer tipo de ocorrência na praia, o Nadador -Salvador (NS) é obrigado a preencher que tipo de documento? [p.36]
15. O Nadador -Salvador (NS) tem deveres e direitos no exercício das suas funções. Qual das seguintes afirmações é um dever geral? meio aquático; (p. 38) [p. 38]
16. O Nadador -Salvador (NS) tem deveres e direitos no exercício das suas funções. Qual das seguintes é um direito? de segurança a banhistas; aquático; [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: 10 [p. 38]
18. Socorrer os banhistas em situações de perigo, de emergência ou de acidente, são: [p. 38]
19. Participar em ações de treino, simulacros de salvamento marítimo ou em outro meio aquático e outros exercícios com características similares, é: Nadador -Salvador (NS); [p. 38]
20. São fatores que contribuem para a ocorrência de acidentes de trabalho: [p. 47]
21. Após uma intervenção do Nadador -Salvador (NS) numa piscina, que documento terá de preencher? [p. 257]
22. Faz parte da conduta do Nadador -Salvador (NS): [p. 37]
23. Dispor dos meios e equipamentos adequados afetos à segurança, vigilância, socorro, salvamento e assistência aos banhistas, são: 11 Nadador -Salvador (NS); [p. 36]
24. No exercício das suas funções o Nadador -Salvador (NS) deve ter sempre presente que: segurança de vida; responsabilidade. [p. 26]
25. Assegurar a vigilância do plano de água, munido do meio de salvamento, é um: [p. 38]
26. Dispor de um uniforme adequado que obedeça às especificações técnicas legalmente estabelecidas, são: Nadador -Salvador (NS); [p. 38]
27. O relatório de salvamento deve ser preenchido em que situações? [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? zonas de banho; acompanhado; 12 imediatamente da água; [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 Náufragos (ISN); aquático; [p. 42]
30. Qual das seguintes afirmações é uma dica para preservar o ambiente dos espaços aquáticos? bons exemplos e não contribuindo para o bem-estar de todos; homem; construídos como piscinas e parques aquáticos. [p. 46]
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: [p. 49]
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: 13 [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: obrigatoriedade de vigilância; aquáticas com obrigatoriedade de vigilância; qualquer circunstância nas praias de banhos, em áreas concessionadas, em piscinas e outros locais onde ocorram práticas aquáticas com obrigatoriedade de vigilância; (p. 23) qualquer circunstância nas praias de banhos, nos pavilhões ginásio e em piscinas com obrigatoriedade de vigilância. [p. 23]

### 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: [p. 64]
2. Na classificação de afogamento grau 3, como se apresenta o náufrago e quais os procedimentos a tomar: Posição Lateral de Segurança (PLS) e aquecimento corporal; oxigénio (O<sub>2</sub>) a 15litros/min no local do acidente, Posição Lateral de Segurança (PLS) e internamento hospitalar; (Pág. 67) 5litros/min, aquecimento corporal, repouso, tranquilização e observação hospitalar; 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? submersão em meio líquido; (p. 61) 14 em meio líquido; em meio líquido; submersão em meio líquido. [p. 61]
4. O organismo humano consegue sobreviver em situações adversas extremas e meios inóspitos, até cerca de: [p. 62]
5. A hipoxia, ocorre devido a: [p. 63]
6. Quais são as fases que caracterizam o afogamento? glótico;(p. 64) [p. 64]
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: [p. 64]
8. Em que fase do afogamento a vítima não faz qualquer tipo de movimento? 15 [p. 64]
9. Quais os sintomas de um náufrago afogado em grau 2? [p. 66/67]
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)? [p. 67]
11. Quais os sintomas de um náufrago em afogamento de grau 4? [p. 67]
12. A hipotermia ocorre quando a temperatura corporal baixa para além dos: [p. 68]
13. Qual é o tempo médio de sobrevivência de um náufrago, exposto a uma temperatura da água de 21°C? [p. 69]

14. Em que fase do afogamento acontece a inconsciência da vítima? “Há água nos pulmões e estômago, podendo haver relaxamento dos esfíncteres”. [p. 64]

15. Na classificação do afogamento em que grau a vítima se encontra em paragem cardiorrespiratória (PCR)? 16 [p. 67]

16. Quais os perigos associados à temperatura da água: [p. 68]

17. As consequências do afogamento são classificadas como? [p. 61/62]

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? [p. 64]

19. Um acidente provocado pela súbita exposição à água com a temperatura 5°C abaixo da temperatura corporal, dá -se o nome de: [p. 68]

## Capítulo 4

1. Como é medida a amplitude (altura) da onda? [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)? 17 [p. 86]

3. É da responsabilidade do Nadador -Salvador (NS): [p. 86]

4. A bandeira xadrez tem as seguintes cores: [p. 86]

5. Do seguinte material, qual não é obrigatório no posto de praia? [p. 92/93]

6. Qual a cor das bandeirolas de zona de banhos? [p.95]

7. Quando a crista da onda rebenta à frente da mesma e surge principalmente na vazante. Identifique qual o tipo de onda descrita? [p.75]

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: 18 [p.81]

9. Quais são os fatores que influenciam o declive numa praia marítima? (p.73) [p.73]

10. O que entende por mar total (set)? mar;(p.74) cristas longas. [p.74]

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? [p. 74]

12. A onda mergulhante caracteriza -se por: para o fundo do mar e ocorre geralmente na maré baixa; (p. 75) praia -mar; [p. 75]

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 ga nha altura, denomina -se por: [p. 76]
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: 19 [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? [p. 77]
16. Os agueiros podem ser: arenoso; do ano. (p. 78) [p. 78]
17. Que tipos de agueiros conhece? [p. 78]
18. Quais os sinais chaves que são indicadores de estar na presença de uma “rip current”, agueiro ou golas? [p. 79]
19. Em Portugal, ocorrem duas marés altas e 2 marés baixas por dia, com intervalo de cerca de: consecutivas; altas consecutivas; consecutivas. (p. 79) 20 [p. 79]
20. O Nadador -Salvador (NS) perante um cenário de nevoeiro, que bandeira deve içar?
21. De quem é a responsabilidade da aquisição dos materiais e equipamentos destinados à assistência a banhistas numa zona de apoio balnear (ZAB)? [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? [p. 83]
23. Existe um conjunto de materiais complementares ao posto de praia que não são obrigatórios. Quais são? (p. 84) [p. 84]
24. O cercado de proteção serve para cercar todo o material que faz parte do posto de praia, quantos metros tem? [p. 85]
25. De que bandeira estamos a falar quando há “condições aceitáveis para a pratica de banhos, assumindo as regras e recomendações de segurança”? 21 [p. 86]
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? [p. 95]
27. Ao período de acalmia entre cada set, dá -se o nome de? [p. 74]
28. Classifique as correntes nas praias fluviais: [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)? Obrigatório manter um Nadador -Salvador (NS) por cada 25 metros; [p. 93]

30. A maré de sizígia ou maré viva ocorre quando: [p. 80]

31. A maré de qua dratura ou maré morta ocorre quando: [p.80]

## Capítulo 5

22

1. Qual do seguinte material não pertence ao posto de piscina. [p. 108]

2. Na piscina, a vigilância pode ser feita de que forma? [p. 113]

3. Quais os perigos associados às piscinas? [p. 101 e 102]

4. Do seguinte material qual é o obrigatório no posto de piscina? [p. 107]

5. Na sinalética utilizada em piscinas, enquadra -se os seguintes tipos de comunicação: [p. 115]

6. Os sistemas de observação em piscinas, são técnicas de identificação proactiva de sinais de afogamento. Quais os sistemas adotados em Portugal? [p. 114 e 115]

7. Na vigilância em piscina, os indicadores de emergência podem ser: 23 expressão facial preocupada; [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? [p. 101]

9. Diga qual o tempo máximo para auxiliar o utente em caso de incidente em piscina? [p. 111/112]

10. Qual dos Requisitos Técnicos de Segurança está correto? de água prevenindo a ocorrência de acidentes; apropriadas para que não seja possível alguém ficar preso; (p.116) evitando assim o risco de lesões; afixados em local visível. [p.116]

11. Identifique a sinalética(s) destinada á assistência a banhistas nas Piscinas: [p. 118]

12. Nas piscinas de uso público a contratação dos Nadadores -Salvadores (NS) é da responsabilidade da: 24 [p. 99]

13. Quanto à natureza ambiental ou tipologia construtiva, as piscinas distinguem -se em: ar livre, cobertas, combinadas e convertíveis; (p. 99 e 100) [p. 99 e 100]

14. Quanto à valência ou tipologia funcional, as piscinas podem classificar -se nos seguintes grupos principais: polivalentes; (p. 100) polifuncionais. [p. 100]

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: [p. 103]

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? hemorragias; (p. 105) [p. 105]
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: 25 [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? [p. 108]
19. Para efeito de cálculo do número de Nadadores -Salvadores (NS) empenhados nos dispositivos de segurança aquático em piscinas, deve atender -se: até 400; até 400; até 400; (p. 110) até 400. [p. 110]
20. No decorrer da vigilância o Nadador -Salvador (NS) deve: de risco mudem de zona. (p. 112) [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: [p. 111]
22. Nas piscinas, as normas de funcionamento e os períodos de vigilância devem ser afixados em local visível. Isto é considerado: [p. 116]
23. Em termos de sinalética entre Nadadores -Salvadores (NS), “elevar o braço acima da cabeça agitando -o em movimentos circulares”. Corresponde a: 26 [p. 117]
24. Segundo o Conselho Nacional da Qualidade (CNQ), as piscinas podem classificar -se com base nos seguintes critérios? valenciana; [p. 99]

## Capítulo 6

1. Quantos elos tem a cadeia de sobrevivência no afogamento? [p. 121]
2. Na caracterização das fases do salvamento, no reconhecimento, qual a primeira ação que o Nadador -Salvador (NS) deve tomar? [p. 124]
3. Existem três fases do salvamento. Em que fase o Nadador -salvador (NS) tem que “pensar antes de agir”? [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? 27 [p. 155]
5. Na cadeia de sobrevivência do afogamento, qual dos elos se considera de maior importância?

6. Perante uma situação de múltiplos naufragos, o Nadador -Salvador (NS) deverá considerar a seguinte triagem: salvar vidas.
7. Em que fase do salvamento, o Nadador -Salvador (NS) deve escolher o meio de salvamento: [p. 146]
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:
9. Dos métodos de salvamento abaixo, indique o de menor e o de maior risco para o Nadador -Salvador (NS): 28 [p. 123]
10. Em que fase do salvamento se encontra “reconhecer as prioridades da emergência e quais os procedimentos necessários”? [p. 123]
11. Qual dos métodos de salvamento oferece menos perigo para o NadadorSalvador (NS)? [p. 123]
12. Nos princípios do salvamento aquático, em que fase se encontra o “constatar a emergência e assumir a responsabilidade”? [p. 123]
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? [p. 123]
14. Qual destes métodos de salvamento oferece mais perigo para o NadadorSalvador (NS)? [p. 123]
15. Em que fase do salvamento, o Nadador -Salvador (NS) confirma o número(s) de vítima(s)? 29 [p. 124]
16. Perante um naufrago consciente, o Nadador -Salvador (NS) deverá? interposição entre o NS e o naufrago; (p. 125) [p. 125]
17. As componentes do resgate aquático na fase de ação, são: reboque e transporte. [p. 125]
18. Ao chegar à distância de segurança e verificar que o naufrago está aparentemente inconsciente, qual deverá ser o seu procedimento? [p. 134]
19. Após alcançar o naufrago e verificar que está aparentemente inconsciente como deverá proceder? de água, verificar a respiração espontânea, se não ventilar dá -lhe 10 insuflações. (p. 134) [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? [p. 143]

21. No algoritmo de salvamento aquático, indique, as operações a realizar na fase de reconhecimento? 30 (p. 146) [p. 146]
22. Após o Nadador -Salvador (NS) alcançar o naufrago, verificar que está aparentemente inconsciente e que não respira, como deverá proceder? 15 segundos; 15 segundos; [p. 146]
23. Quais as técnicas de extração de naufragos em piscina? [p. 153 e 154]
24. No sistema de sinalização com apito, é utilizado o seguinte código: 3 sopros longos para sinalizar o início de procedimento de salvamento e emergência; para chamar à atenção de outros Nadadores -Salvadores (NS); 3 sopros longos para sinalizar o início de procedimento de salvamento e emergência; (p. 156) emergência. 3 sopros longos para chamar à atenção de outros Nadadores Salvadores (NS). [p. 156]
25. Na cadeia de sobrevivência no afogamento, “caso necessário ligar 112”, refere -se a que elo? [p. 121]
26. Quais os elos da cadeia de sobrevivência no afogado? e Suporte Avançado de Vida (SAV); e prevenção; 31 Básico de Vida (SBV); (p. 121); Automático Externo (DAE). [p. 121]
27. Quais os cuidados a ter durante os reboques? a terra não esteja exausto para efetuar manobras de Suporte Básico de Vida (SBV); [p. 142]
28. A máscara de reanimação (pocket mask) deve ser utilizada como mecanismo de barreira: [p.145]
29. Como deve proceder o Nadador -Salvador (NS) na abordagem ao naufrago consciente? [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? [p. 162]
2. Numa vítima inconsciente, criança e sabendo que é uma obstrução grave da via aérea, o que deve fazer? 32 [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? [p. 188]
4. Qual o débito que o Nadador -Salvador (NS) deve administrar utilizando os óculos nasais? [p. 189]
5. Perante uma obstrução da via aérea grave numa criança, ficando esta inconsciente, o Nadador -Salvador (NS) deve: RCP (15:2); (p. 181) [p. 181]
6. Qual dos seguintes meios deve utilizar para administrar oxigénio por inalação? [p. 188]

7. No grau 3 do afogamento e após a recuperação num adulto, qual a quantidade de oxigénio a administrar? [p. 190]
8. A permeabilização das vias aéreas, é uma técnica realizada em 2 passos, quais são? 33 suspeita de trauma; (p. 165) [p. 165]
9. Quais os objetivos da posição lateral de segurança? Evitar a aspiração do vômito e manter a cabeça em flexão; [p. 165]
10. Quais os cuidados a ter na aplicação das insuflações? os pulmões; forma homogénea e ao mesmo tempo verificar se o tórax se eleva; (p. 167) e realizar a insuflação rapidamente, verificando se o tórax se eleva; de 2 segundos. [p. 167]
11. Qual a sequência correta do Suporte Básico de Vida (SBV)? permeabilizar a via aérea. (p. 173) [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? condições de segurança e ligar 112; [p. 172]
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? 34 ouvir?; (p. 16 8) levemente a vítima para ver se há resposta; [p. 16 8]
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)? faz as compressões; conta da situação ou exaustão do NS; (p. 169) [p. 169]
15. No algoritmo do suporte básico de vida (SBV), se a vitima não ventila e após ligar 112, qual é o próximo passo? [p. 173]
16. Sendo caso pediátrico e estando sozinho, quando é que o NadadorSalvador (NS) aciona 2ª ajuda? [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? Aciona a 2ª ajuda. (p. 173) [p. 173]
18. Não sendo caso de afogamento, quando é que o Nadador -Salvador (NS) aciona a 2ª ajuda? 35 [p. 173]
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)? [p. 173]
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. Perante esta descrição, como a classifica quanto à sua gravidade? [p. 178]

21. Está perante uma obstrução da via aérea grave. Em que situação deve optar pelas compressões torácicas em vez das compressões abdominais? [p. 180]
22. Perante uma obstrução da via aérea grave, qual o procedimento correto? Respiração Cárdio Pulmonar (RCP); (p. 181) até que o ar entrar; avaliar, se necessário ligar 112. [p. 181]
23. O Nadador -Salvador (NS) presencia uma situação em que há obstrução da via aérea grave num adulto, ficando inconsciente deverá fazer? 36 passar o ar; [p. 181]
24. Quais os métodos de ventilação artificial que conhece? [p. 183 a 186]
25. Perante uma obstrução da via aérea grave num latente, deve: [p. 183]
26. Qual a consequência ao aplicar ventilações muito rápidas e com muita força? [p. 186]
27. Perante que sinais e sintomas deverá o Nadador -Salvador (NS) administrar oxigénio? [p. 188]
28. Ao administrar oxigénio a uma vítima, o Nadador -Salvador (NS) deve considerar: [p. 189]
29. Quando utilizar o insuflador manual ligado a uma fonte de oxigénio (O<sub>2</sub>), o Nadador -Salvador (NS) deve considerar: 37 [p. 190]
30. Em que situações o Nadador -Salvador (NS) deverá administrar 10 litros de oxigénio a uma criança? [p. 190]
31. Em que situações o Nadador -Salvador (NS) deverá administrar 5 litros de oxigénio a um adulto? [p. 190]
32. Quais os cuidados a ter com o equipamento de oxigénio (O<sub>2</sub>)? de 10 em 10 anos. [p. 191]
33. Quais os riscos para o Nadador -Salvador (NS) associados à prestação de 1<sup>os</sup> socorros? Vida (SBV); a 70<sup>os</sup>; dever. [p. 192]
34. A respiração artificial com ar expirado pode ser feita de que modos: boca -máscara e máscara composta; [p. 183 e 184]
35. A respiração artificial com a ventilação mecânica é feita com o seguinte aparelho: 38 [p. 186]
36. Caracterize os procedimentos do exame Primário? função ventilatória, função respiratória e função circulatória; disfunção neurológica, exposição com prevenção da Hipotermia; (p. 162 a 163) da via aérea; hipotermia, estímulos verbais e de reação.
37. A Posição lateral de segurança (PLS) é efetuada, quando? certificar -se que tem a via aérea permeabilizada; (p. 165) suspeitas de trauma e a via aérea não está permeabilizada. [p. 165]

38. Identifique como proceder para auferir a autonomia da garrafa de oxigénio (O<sub>2</sub>): [p. 190]
39. Indique qual o método e os débitos indicados, quando se utiliza a máscara composta para administrar oxigénio (O<sub>2</sub>)? [p. 188/189]
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>? 39 [p. 191]
41. Perante uma criança com uma crise de asma grave, o Nadador -Salvador (NS) administra oxigénio (O<sub>2</sub>) e liga 112. A garrafa de 2 litros está carregada a 180 bar, durante quanto tempo o NS consegue garantir a administração de oxigénio (O<sub>2</sub>) a vítima? [p. 191]
42. Perante um adulto com uma crise de asma grave, o Nadador -Salvador (NS) administra oxigénio (O<sub>2</sub>) 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 (O<sub>2</sub>) a vítima? [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: [p.164 a 167]
44. Se a vítima respira e está inconsciente, deve -se: [p. 165]
45. A compressão cardíaca externa faz -se no: [p. 167]
46. Porque é importante permeabilizar a via aérea da vítima antes de iniciar o (VOS) Ver Ouvir e Sentir? 40 cardiopulmonares. [p. 168]
47. Como se executam compressões torácicas eficazes? minuto e não mais que 120 por minuto; (p. 167/168) e não mais que 100 por minuto; e não mais que 80 por minuto; e não mais que 70 por minuto. [p. 167/168]
48. Como proceder perante uma situação de obstrução da via aérea (OVA) em que a vítima tosse e fala com dificuldade? [p. 178]
49. Quantos centímetros deve o tórax baixar durante as compressões torácicas no adulto? [p. 167]
50. Ao chegar ao ginásio encontra uma pessoa caída junto a uma das máquinas. Qual o primeiro passo perante a situação? 41 [p. 168]

## Capítulo 8

1. O Grande Mal Epilético, caracteriza -se por quantas fases? [p. 231]
2. Do ponto de vista fisiopatológico, podemos identificar quantos tipos de choque? [p. 197]
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. [p. 207]

4. Existem vários tipos de queimaduras, em que grau a pele apresenta -se vermelha (eritema), quente, seca, dolorosa e sente -se ardor? [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)? 42 [p. 207]
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:
7. Do ponto de vista fisiopatológico, quais os tipos de choque que conhece? [p. 197]
8. A hemorragia é a saída do sangue das artérias, veias ou capilares. Como se apresenta o sangue de uma hemorragia arterial? (p. 199) [p. 199]
9. Qual a sintomatologia associada às hemorragias? sintomas de choque neurogénico, perda de volume de sangue; [p. 200]
10. Qual o procedimento do Nadador -Salvador (NS), perante um acidente causado por contacto com caravelas portuguesas? partes da matéria colada ainda na pele; afetado, por períodos de 10 a 20 minutos; (p. 203) libertação do veneno na corrente sanguínea; durante 10 a 20 minutos. 43 [p. 203]
11. Qual a sintomatologia associada à paragem digestiva? frios, câibras e palidez da pele; (p. 204) [p. 204]
12. Qual a abordagem do Nadador -Salvador (NS), a uma vítima com suspeita de traumatismo vertebromedular? 211) meio; de Heimlich, vigiar as funções vitais.
13. Qual a sintomatologia associada à hiperglicemia? Fraqueza muscular, aumento da frequência ventilatória e hálito cetónico; (p. 224)
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? [p. 225]
15. Quais os procedimentos a adotar numa vítima em hiperglicemia? da vítima ao hospital; (p. 224) determinar a glicemia capilar; [p. 224]
16. Qual a sintomatologia associada à insolação? 44 avermelhada; ( p. 227) [p. 227]
17. De que acidente estamos a falar, que afeta normalmente as pessoas que estão expostas a ambientes quentes e húmidos durante um período prolongado? [p. 228]
18. Um dos acidentes mais frequentes nas praias é a hipotermia. Quais os procedimentos que devemos adotar? [p. 229]
19. Quais os fatores e circunstâncias que podem desencadear as crises de epilepsia? 45 [p. 230]

20. Quais os procedimentos perante uma vítima com sinais evidentes de desidratação? de líquidos; (p.230) o ar à sua volta. [p.230]
21. Qual o procedimento perante uma vítima com sinais de crise epiléptica (Grande Mal Epiléptico)? as crises; (p. 232) entre os dentes desta, para que não morda a língua; Básico de Vida (SBV) aplicando 5 insuflações. [p. 232]
22. Perante a ocorrência de uma criança perdida, devemos: reconhecimento; da Autoridade Marítima Nacional (AMN), informando -os do sucedido;(p. 232/233) do que vigiar a sua área de responsabilidade.
23. “Diminuição do volume de sangue dentro dos vasos”. Que tipo de choque pode ocorrer? [p. 197]
24. Identifique as técnicas de remoção de vítimas de Traumatismo Vertebro-medular (TVM). 46 Levantamento e Rolamento; (p. 213) Arrancamento, Rolamento; Deslocamento, Levantamento; Levantamento, Arrancamento. [p. 213]
25. Identifique as fases que se podem suceder continuamente no Grande Mal Epiléptico: [p. 232]
26. No exame geral da vítima, num Traumatismo Vertebro-medular (TVM), a avaliação neurológica permite -nos determinar entre outros:
27. No Grande Mal Epiléptico, qual é a fase em que a vítima perde a consciência: [p. 231]
28. No Grande Mal Epiléptico, qual é a fase em que a vítima tem movimentos de contração - relaxamento de grupos de músculos: [p. 231]
29. No Grande Mal Epiléptico, qual é a fase em que a vítima tem ou refere ter tido uma alucinação sensorial com sensação de ataque eminente: 47 [p. 231]
30. Os mergulhos, saltos para a água, quedas, são ações em que podem resultar em traumatismos vertebro-medulares (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. [p. 221]
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? [p. 227]
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? [p. 231]

33. Como classificar a avaliação da gravidade de uma queimadura? extensão, localização e sexo; [p. 206]
34. Numa vítima de golpe de calor qual o seu procedimento? grandes quantidades; [p. 228]
35. Segundo o manual de Nadador -Salvador (NS), consideram -se valores normais de glicemia em jejum os seguintes: 48 [p. 223]
36. A rutura de fibras musculares resultante de um esforço violento pode originar: Fratura; Hemorragia; Distensão; (p. 221) Traumatismo. 49 [p. 221]
37. Nas hemorragias, o local onde o vaso se rompe e por onde sai o sangue, designa -se por: [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: [p. 195]
39. Como se classifica o episódio de insuficiência circulatória aguda? [p. 197]
40. O deslocamento repentino e duradouro parcial ou completo de um ou mais ossos de uma articulação designa -se de: [p. 220]

## Capítulo 9

1. A quem compete certificar e emitir o cartão de identificação do Nadador -Salvador (NS)? [p. 237]
2. Qual a validade da categoria de Nadador -Salvador (NS)? 50 [p. 237]
3. A quem compete emitir os certificados de Nadador -Salvador (NS)? reconhecido; ( p. 237) [p. 237]