



# Ele é mais forte que você!

**O MAR É UM PLAYGROUND PARA CARAS DE QUALQUER IDADE. MAS TAMBÉM PODE AFUNDAR VOCÊ EM UMA ARMADILHA FATAL – SOBRETUDO NO OUTONO E NO INVERNO, QUANDO AS ÁGUAS SE AGITAM. SAIBA CURTI-LO SEM ROUBADA**

POR THERESA DINO E JIM THORNTON

**R**avi Thackurdeen, 19 anos, vislumbrou pela primeira vez o azul-neon do Oceano Pacífico banhando a isolada Praia Tortuga, na Costa Rica, na manhã de um domingo de abril. Ele era aluno, na Universidade Swarthmore (EUA), do curso preparatório para medicina e celebrava o último dia de um semestre viajando fora dos Estados Unidos. Um dos 17 estudantes escolhidos para fazer pesquisa na Costa Rica, Ravi passara meses coletando, nas florestas dali, material para analisar componentes da fumaça de madeiras tropicais queimadas. O trabalho visava reduzir doenças respiratórias entre os ngöbe, povo indígena que põe fogo em madeira para cozinhar.

Naquele dia, o cenário era tão calmo que nem sequer havia salva-vidas, placas ou habitantes locais para alertar Ravi sobre o que todo mundo que morava ali sabia: apesar da beleza, aquele mar era muito traiçoeiro. Ao sul da Tortuga, o Rio Grande de Terraba deságua no Pacífico e provoca uma turbulência invisível na superfície. Na ponta norte, um rochedo íngreme coberto de selva se projeta na água, complicando a topografia do fundo do mar e as imprevisíveis correntes que podem passar ali.

Ravi fez as primeiras aulas de natação aos 4 anos. Era bom de piscina. Na Swarthmore, passou tranquilo pelo teste de natação exigido. Mas cresceu escutando a mãe, Ros, contar como o avô quase morreu afogado no mar por causa de uma corrente de retorno (leia mais no tópico homônimo). É impossível saber se, naquele 29 de abril de 2012, Ravi pensou no avô. Mas nas duas primeiras horas que passou na Praia Tortuga, segundo testemunhas, ele não chegou perto do mar.



**49%**

Porcentagem de leitores\* que só usam colete salva-vidas às vezes, ou não usam, quando saem em um passeio de barco, jet ski ou afins

**55%**

Porcentagem de leitores que já viram alguém ser socorrido no mar pelo salva-vidas\*

## AFOGAMENTO EM NÚMEROS NÃO ENTRE PARA A ESTATÍSTICA!

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), afogamento não intencional e não provocado por desastres naturais, como tsunamis, está entre as dez maiores causas de morte, no planeta, entre pessoas de até 24 anos. No Brasil, o Relatório da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa) registra 6.369 mortes por afogamento em 2012. Nesse ano, afogamento foi o sexto motivo de morte entre caras de 25 a 29 anos.

Os homens morrem afogados, em média, seis vezes mais do que as mulheres, segundo a Sobrasa. Por quê? Estudo da Universidade de Boston (EUA) apontou que eles passam muito mais tempo na água do que elas. E fazem mais atividades como surfe e mergulho. Homens também são mais propensos a nadar em águas naturais (rios, mares). Em pesquisa da MH\*, 93% dos leitores disseram que curtem mergulhar no mar e praticar esportes na água.

Cuidado nesta época do ano! No outono e inverno, os mares do Brasil, em geral, têm mais ondas e correntezas. De acordo com a Diretoria de Hidrografia e Navegação da Marinha do Brasil, isso acontece porque nessas estações ocorre maior número de ciclones extratropicais, associados à passagem de frentes frias pela costa do país. Esses sistemas geram ventos intensos que aumentam as ondas.

## CONFIANÇA DEMAIS E BIRITA NÃO COMBINE COM ÁGUA

Parte dos afogamentos se deve ao fato de que muitos caras têm noções infladas sobre as próprias habilidades na água. "Perto de 54% das pessoas que se afogam e passam pelo Centro de Recuperação de Afogados da cidade do Rio de Janeiro, por exemplo, dizem que sabem nadar", afirma David Szpilman, médico especialista em afogamento e terapia intensiva e clínica, sócio-fundador e diretor médico da Sobrasa e salva-vidas formado pelo serviço de San Diego (EUA). Na enquête da MH\*, 71% dos leitores disseram saber nadar bem. Mas só 23% fizeram aulas de natação por mais de três anos.

Quanto tempo de aulas é preciso para nadar bem? "Não há resposta. Saber nadar não é garantia de que você não vai se afogar. Cada situação na água exige um grau de preparo", explica Szpilman. "Posso ser excelente nadador, mas se me deparar com uma situação acima de minhas capacidades (de fôlego, força, tranquilidade etc.), vou me dar mal. E no mar sempre pode acontecer algo que supere suas capacidades." É em águas naturais que ocorrem 90% das mortes por afogamento no Brasil.

**18** É o número de pessoas que morrem por dia no

Brasil vítimas de afogamento, segundo a Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa)

A distância entre percepção e realidade cresce ainda mais entre caras que entram na água depois de beber. "Nas praias do Rio, constatamos haver álcool no sistema circulatório de 18% das pessoas que se afogaram", diz Szpilman. Na pesquisa da MH, 59% dos leitores falaram que já mergulharam no mar depois de tomar uma ou duas cervejas.

## APNEIA TREINE SEM ROUBADA

Em 1878, o médico americano Roger S. Tracy escreveu que em algum momento entre 60 e 90 segundos sem ar, um intolerável tipo de angústia leva a maioria de nós a não resistir à urgência de respirar. Há, no entanto, um jeito de adiar esse alarme – e aí pode vir roubada. Os sensores de "urgência em respirar" do corpo podem ser enganados pela hiperventilação exagerada – feita, em média, por mais de seis vezes ou de 15 segundos.

Hiperventilação (inspirar e expirar ar mais veloz e profundamente que o normal) ajuda o pulmão a comportar um pouco mais de oxigênio do que está acostumado. Mas, ao mesmo, tempo reduz o nível de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) de forma significativa. E é o alto nível de CO<sub>2</sub> – não a falta de oxigênio – que faz o corpo disparar aquele alarme. "Respire já!"

Quando você abusa na hiperventilação, sua taxa de CO<sub>2</sub> fica muito baixa e demora a subir até o nível da urgência em respirar, enquanto você nada. Devido ao seu esforço físico, o oxigênio é consumido mais rapidamente do que o CO<sub>2</sub> aumenta, até atingir uma taxa que faz você perder a consciência. "Então, o nadador debaixo d'água sofre um blackout repentino. De repente, entra em inconsciência, para de nadar e afunda", afirma Claes E. Lundgren, professor emérito de fisiologia e biofísica da Universidade de Buffalo (EUA).

Como saber o tempo que pode ficar embaixo d'água sem respirar? Faça um curso de apneia (suspensão da respiração). "Você aprende a usar com segurança mais partes do pulmão

para aumentar a capacidade do órgão", explica Szpilman. "Hiperventilação pode ser uma das técnicas de treinamento, mas só deve ser praticada dentro da água com um profissional que conhece o que está fazendo na supervisão." Nas aulas, você também realiza exercícios para ter mais calma e levar seu corpo a consumir menos oxigênio.

Desinformação sobre mecanismos da apneia, autoconfiança exagerada e embriaguez são fatores fortes que podem levar a afogamento. Mas falta de conhecimento sobre características da água também.



Às 11 da manhã, o calor ficou insano na Tortuga. Ravi tinha jogado bola na areia por horas. Suado e exausto, não

achando uma sombra de árvore por perto, ele e uma amiga resolveram entrar no mar.

Brian Simmons, 28 anos, chegou ali minutos depois. Nascido em Boston (EUA) e mestre em educação infantil, fazia quatro meses que ele se mudara para a Costa Rica para ensinar inglês para crianças. E surfar. Mas naquele domingo, Brian foi à praia sem prancha, só para dar um mergulho.

Quando entrou na água, viu um casal de jovens curtindo o mar com a água no pescoço. Até que uma onda grande quebrou na cabeça deles. A força da água arrastou a garota para a praia. Ravi ficou para trás. Parecia que um rio invisível puxava o garoto para longe da areia. "Mas ele se esforçava ao máximo para nadar de volta", lembra Brian.

## CORRENTE DE RETORNO NÃO NADE CONTRA

"Depois que a onda quebra e vai chegando à praia, parte da energia que faz a água se mover é retida pela areia e outra parte volta ao mar", diz Carlos Burle, recense bicompeço mundial de surfe em ondas grandes que salvou a vida da carioca Maya Gabeira, pentacampeã mundial de surfe em ondas grandes, quando ela quase afogou no mar de Nazaré (Portugal), em 2013.

Em geral, esse retorno de energia para o mar acontece por um canal de água que se forma entre bancos de areia, de corais ou pedras, ou entre um banco desses e o costão. Segundo a Associação Salva-Vidas dos Estados Unidos (USLA, sigla em inglês), as correntes de retorno estão por trás de 80% dos resgates em praias para surfe.

A ação delas é clandestina. “Você chega à praia e olha aquele marzão lindo. Vê ondas de um lado, ondas do outro e uma piscina no meio. Acha que ali é o lugar mais calmo para nadar. Mas é justamente onde está a corrente de retorno, levando de volta para o oceano, sem você enxergar, a energia trazida pelas ondas”, diz Burtle. “Quando mergulha e dá braçadas no mesmo sentido da corrente de retorno, você não sente nada”, afirma diz Gary Wise, salva-vidas e diretor de segurança de praias na Costa Esmeralda (EUA). “Mas quando para ou vai retornar à praia, sente uma força o puxando para o mar.” De repente, você não consegue mais andar. Ao tentar nadar, vai mais para trás até que os pés perdem o chão.

“O melhor nessa hora, por mais difícil que seja, é relaxar”, indica Wise. Não nade contra a corrente de retorno. Você pode ficar exausto sem sair do lugar. Aí, se afoga. “Conforme a situação, o que dá para fazer é usar a corrente de retorno para chegar até as ondas e deixá-las carregarem você até a areia”, afirma Burtle. Outra opção é utilizar a força da corrente para nadar perpendicularmente a ela (paralelamente à praia) até sentir que a corrente perdeu impulso. Então, nade para a areia.

## ÁGUA FRIA E CALOR DO CORPO ENTENDA A RELAÇÃO

Baixas temperaturas também podem tornar a água perigosa. “Água fria é aquela com mais de 5 °C abaixo da temperatura do corpo (cerca de 36,6 °C)”, explica Szpilman. A água do mar é sempre fria... Segundo a Marinha do Brasil, no inverno a temperatura da superfície do mar varia entre 12 °C e 18 °C no Sul; 18 °C e 22 °C no Sudeste; e 22 °C e 26 °C no Norte e Nordeste. O que sempre rola quando você entra em água fria é a hipotermia – redução não intencional da temperatura do corpo.

“A água troca o calor com o corpo 25 vezes mais rapidamente do que o ar na mesma temperatura dela”, diz Szpilman. Na hipotermia leve, o corpo fica com 35° C a 33 °C. Você tem calafrios e tremores para tentar se esquentar. Na hipotermia moderada, o corpo já está entre 32 °C e 29 °C. “Então, vasos se contraem para retardar a perda de calor. Com isso, o organismo entende que está cheio de líquido, faz você urinar bastante e desidratar”, explica Szpilman. Aí, pode vir confusão mental, redução da frequência cardíaca, catabolismo (uso de massa muscular como energia) e maior dificuldade para se movimentar. Na hipotermia grave, a temperatura corporal chega abaixo de 29°C. Ela está associada com quadro de coma e choque circulatório.

**A** corrente de retorno arrastou Ravi para longe da costa. Brian sabia que não tinha força suficiente para agarrar Ravi com um braço e nadar de volta à praia. Então, queria achar algo que flutuasse. Brian viu um carro com duas bodyboards. Pegou as pranchas. “Logo que entrei na água, podia ver Ravi. Mas quando cheguei na arrebentação, o perdi de vista”, lembra Brian. “As ondas estavam grandes. Ao ficar entre elas, não via nem escutava nada.”

## ÁGUA DENTRO DO CORPO VEJA O QUE ELA FAZ

O afogamento ocorre em qualquer situação em que a água entra em contato com as vias aéreas da pessoa em imersão (água na face) ou submersão (abaixo da superfície). Assumindo que ela ainda está consciente nessa hora, a primeira reação é engolir o líquido ou tossir para cuspi-lo. Mas se não é resgatada, a pessoa vai aspirando água e tendo cada vez mais dificuldade de respirar até ocorrer a hipóxia (insuficiência de oxigênio no organismo).

De segundos a minutos, a pessoa pode sofrer perda de consciência e apneia involuntária, que ocorrem ao mesmo tempo. Então, a taquicardia (que ocorria devido ao esforço físico para conseguir oxigênio) passa para um estado de bradicardia (redução da frequência cardíaca) e, depois, de assistolia (mecanismo de parada do coração em afogamentos).

Após a parada cardíaca, se o afogamento for em água com temperatura confortável ao organismo (cerca de 22 °C) e a vítima ficar sem

oxigênio por mais de cinco minutos, lesões cerebrais começam a ocorrer – as sequelas vão de uma pequena amnésia e dificuldade de mexer um braço até paralisia e coma vegetativo. Em água mais fria (abaixo de 15 °C), esse tempo pode se estender até cerca de uma hora. Células em hipotermia precisam de menos oxigênio, o frio conserva neurônios. Graças a isso, muitos afogados ressuscitaram sem sequelas. “Há o caso de uma criança que ficou submersa por 66 minutos em água a 5 °C e voltou a viver sem sequelas”, diz Szpilman.

## SALVAMENTO SIGA ESTAS TÁTICAS

“Se o afogado está inconsciente quando é resgatado, a medida mais importante é a instituição imediata de ventilação”, indica Szpilman. Então, faça respiração boca a boca, hiperestendendo o pescoço da vítima para a língua dela não obstruir as vias aéreas. Se o coração da pessoa estiver parado, realize também a compressão cardíaca. “Com os braços estendidos, apoie as duas mãos sobre o tórax dela e faça força para deprimi-lo em cerca de 5 cm, por 30 vezes”, afirma Szpilman. A Sobrasa oferece cursos gratuitos de salvamento aquático (veja sobrasa.org).

**F**inalmente um barco da polícia chegou aos mares da Tortuga para ajudar na busca de Ravi. Mas nenhum rastro dele foi achado. Na tarde de terça-feira, 52 horas depois de o garoto sumir, um pescador avistou um corpo numa praia a algumas horas dali. Os pais de Ravi fizeram a identificação. “Foi uma provação pela qual ninguém deveria passar”, diz Ros, mãe do estudante.

## AFOGAMENTO NÃO É ACIDENTE PREVINA-SE

Para curtir sem problemas o mar, basta tomar todas as precauções contra o afogamento (você leu as táticas aqui). “O falso conceito de que afogamento é acidente – acontece por acaso e sem nossa interferência – talvez seja a maior barreira contra a prevenção. Afogamento não é acidente. Tem prevenção”, afirma Szpilman. “A maioria de nós precisa respeitar mais o poder da água – e um pouco menos o nosso próprio poder”, afirma Wise. “Precisamos conhecer nossas limitações enquanto homens.” Aí, é contigo, meu caro.

Ilustrações: Yuko Shimizu

**5%**  
É quanto o consumo de oxigênio do cérebro diminui a cada redução de 1 °C na temperatura interna do corpo, dentro do intervalo de 37 °C a 20 °C, segundo David Szpilman. O cérebro tolera muito bem a hipotermia

## Como tentar salvar uma vida na água

**Erik McLaughlin, diretor médico da Adventure Doc, organização americana especialista em atendimento médico em locais isolados, dá cinco estratégias para você tentar salvar uma vida na água sem perder a sua**

**1 GRITE**  
Enquanto você vai tentar socorrer a pessoa que está se afogando, berre para alguém ligar 193 (telefone do Corpo de Bombeiros).

**2 AGARRE**  
Se a vítima está perto da borda de uma piscina ou um deque, deite paralelamente à borda e de barriga para baixo. Afaste as pernas para ganhar estabilidade e agarre o pulso dela. A pessoa está muito longe? Nessa mesma posição, segure a ponta de uma toalha, uma vara de madeira ou um remo e peça para a pessoa segurar a outra ponta.

**3 ARREMESSO**  
Veja se no local em que você está há alguma boia de salvamento presa a uma corda. Lance a boia em direção à pessoa que está se afogando na água, peça para ela agarrar a boia e puxe pela corda.

**4 REME**  
Se a tentativa de arremessar a boia perto da pessoa falhar, suba na prancha ou embarcação (como caiaque) que houver e reme até a vítima. Fale para ela segurar na borda e, remando, arraste-a de volta à praia. Se a pessoa estiver sem forças para isso, fique na posição do passo 2, agarre-a com uma mão e dê um jeito de remar com o outro braço.

**5 VÁ**  
Não tem apoio por perto e você é realmente um bom nadador? Pegue uma toalha ou qualquer coisa que flutue, nade até a pessoa e estenda a toalha para ela. Não dê seu braço. Assim, não se afoga também caso a tática falhe. ■

\* Pesquisa realizada com 111 leitores pelo site da MH, entre 25 de fevereiro e 26 de março.