

## SEGURANÇA

# O risco escondido nas águas



Minervino Júnior/CB

Em caso de afogamento, os especialistas recomendam que o banhista tente flutuar e mantenha a calma

Em uma semana, seis pessoas se afogaram e três delas morreram no Lago Paranoá. Segundo os bombeiros, as principais causas de ocorrências são excesso de confiança, falta de cuidado com as crianças e consumo de álcool e drogas

» ANA CAROLINA ALVES  
» MARIANA SARAIVA  
» CAIO RAMOS\*

Afogamentos em série no Lago Paranoá acenderam o alerta para a necessidade de redobrar os cuidados durante o uso do espelho d'água. Em apenas uma semana, seis pessoas se afogaram e três delas morreram. Levantamento feito pelo Correio revela que, de janeiro a abril deste ano, houve ao menos nove casos, número próximo a todos os registros de 2024, quando ocorreram 14 afogamentos, com seis mortes.

Em todo o Distrito Federal, segundo o relatório de Estatísticas de Ocorrências Aquáticas Atendidas pelo Corpo de Bombeiros do Distrito Federal (CBMDF) nos últimos quatro anos, foram registrados 48 afogamentos em 2022, 68 em 2023 e 62 em 2024. Desses casos, 17, 27 e 19 resultaram em morte, respectivamente. No Lago Paranoá, em 2022 foram 18 afogamentos com nove mortes, e em 2023, 24 ocorrências com quatro vítimas fatais.

Na sexta-feira da semana passada, Kauanne Victoria de Sousa, de 17 anos,

nadava com amigas na Península dos Ministros, no Lago Sul, quando não conseguiu retornar à margem. O CBMDF encontrou a jovem após 45 minutos de busca, a 70 metros da margem e a dois metros de profundidade. Apesar das manobras de reanimação, por 25 minutos, e do encaminhamento ao Hospital de Base, Kauanne não resistiu.

No domingo, outro caso fatal: um homem não identificado ficou 10 minutos submerso. Foi reanimado e levado ao hospital, mas morreu no dia seguinte. Nesta quarta-feira, um homem de 31 anos morreu após 30 minutos de tentativas de reanimação, no Setor de Clubes Esportivos Sul.

Segundo o Capitão Ramon Lauton, do CBMDF, muitos banhistas desconhecem os perigos do Lago Paranoá, como a profundidade irregular e a baixa visibilidade da água. "Ao contrário de uma praia, onde a profundidade aumenta gradualmente, no Paranoá ela muda bruscamente. A visibilidade é praticamente nula, e o fundo pode esconder pedras, galhos e outros obstáculos", explica o capitão.

Com o calor prolongado, o feriado

recente e a gratuidade no transporte público durante domingos e feriados, o fluxo de pessoas na orla aumentou consideravelmente. "Esse crescimento repentino nos obriga a reforçar os postos para garantir a segurança de todos", destaca Lauton.

### Erros

Entre os erros mais comuns nos casos de afogamento, estão a superestimação da própria capacidade de nadar e a falta de atenção com crianças. "Muitas pessoas acreditam que conseguem ir mais longe do que realmente aguentam. Acabam cansadas, têm câimbras, entram em pânico e estão longe da margem quando percebem o perigo", alerta o capitão.

O consumo de bebidas alcoólicas e entorpecentes também está presente em muitas ocorrências. "Além de afetarem os reflexos e o julgamento, essas substâncias aumentam a sensação de coragem, o que torna a situação mais perigosa."

Lucília dos Santos, 40 anos, cuidadora de idosos e moradora de São Sebastião, acredita que muitos casos de

afogamento acontecem por imprudência. "O pessoal confia demais. Alguns banhistas bebem antes de entrar no lago e não têm noção do que estão fazendo. Ao entrar na água, não temos onde segurar. É bom ter noção de até onde você pode ir", afirma.

Instrutor de stand-up e caiaque há três meses no lago, Deivis Medina, 30, presenciou afogamentos na água e salvamentos dos bombeiros. Ele destaca que quando as pessoas desrespeitam as regras, os turistas se sentem inseguros. "A maioria dos clientes questiona sobre a segurança ao entrar na água. Mas muitos afogamentos ocorrem por descuido da própria pessoa. Primeiro você nada, depois usa bebidas alcoólicas. Nadar não é brincadeira. Tudo é responsabilidade. Se você entra na água, precisa estar preparado", enfatiza.

Com relação às crianças, o alerta do capitão Ramon Lauton é enfático: "Quase todos os casos envolvendo crianças acontecem por descuido. Em segundos, elas se afastam dos responsáveis e entram na água. É fundamental que os pequenos estejam sempre ao alcance de um braço de distância".

### Dicas de segurança

- Faça alongamentos antes de entrar em águas frias para prevenir câimbras;
- Evite nadar sozinho e procure locais conhecidos;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas e uso de entorpecentes;
- Não ultrapasse a profundidade na altura da cintura;
- Pais devem manter crianças sempre por perto, a uma distância de, no máximo, um braço;
- Em situações de emergência, evite entrar na água para salvar alguém: priorize lançar objetos flutuantes para manter a vítima na superfície até a chegada do socorro.

### Áreas de risco

Ponte JK;  
Ponte do Braguetto;  
Parque Ecológico Ermida Dom Bosco;  
Praia do Lago Norte;  
Praça dos Orixás.

Minervino Júnior/CB



Elton Pereira viu o afogamento da afilhada, de 14 anos, em um ponto sem salva-vidas. Felizmente ela foi salva

Ed Alves/CB/DA.Press



Com o calor prolongado e a gratuidade no transporte público durante domingos e feriados, o fluxo de pessoas na orla aumentou

## Bombeiros relatam desafios nos resgates

O CBMDF mantém cinco postos fixos de guarda-vidas ao longo do lago — na Orla da Ponte JK, na Ponte do Braguetto, na Raia Norte, na Praia do Lago Norte, na Ermida Dom Bosco e na Praça dos Orixás —, com funcionamento das 10h às 18h. Os lugares foram determinados de acordo com a periculosidade identificada pela corporação.

Apesar da estrutura, os desafios nos resgates são grandes. "O lago chega a ter 40 metros de profundidade em alguns pontos e a visibilidade é quase nula, o que dificulta muito o trabalho", relata Lauton. Os bombeiros atuam na prevenção, com ações educativas em escolas, clubes, empresas de esportes aquáticos e treinamentos de primeiros socorros com profissionais das áreas de

saúde e de educação.

Márcio Morato, diretor da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa) e tenente-coronel da reserva remunerada do CBMDF, faz um alerta sobre o consumo de álcool e drogas por banhistas. "O álcool, principalmente, torna a pessoa mais corajosa e diminui a percepção de risco. O Lago Paranoá é irregular, e ao se afastar da margem já não é possível encostar os pés no chão. Se a pessoa não souber nadar, é muito arriscado", explica.

Morato destaca que, para prevenir afogamentos, é sempre preferível entrar na água em pontos monitorados por guarda-vidas. "Se quiser nadar, permaneça próximo a esses pontos. A pessoa estará sob supervisão.

Outras recomendações são manter-se perto da margem, evitar nadar à noite, não mergulhar de ponta (pois pode haver pedras escondidas), utilizar coletes salva-vidas em embarcações e respeitar o número de tripulantes permitido", orienta.

O tenente-coronel ressalta que os guarda-vidas são treinados para identificar banhistas com pouca familiaridade com a água, especialmente crianças e idosos. "Eles estão sempre em estado de alerta, observando quem pode estar em risco", afirma.

Em caso de afogamento, Morato recomenda que o banhista tente flutuar e mantenha a calma. "Mas, normalmente, a pessoa se desespera, começa a aspirar água, perde a consciência

e afunda. Isso acontece de forma muito rápida", alerta.

Quanto aos pontos perigosos, ele reforça: "Qualquer local sem presença de guarda-vidas é arriscado. Uma profundidade pequena já representa perigo para quem não sabe nadar", diz. O trabalhador de serviços gerais Elton Pereira, 48, presenciou um afogamento no lago, num local sem socorristas. Há seis meses, próximo à Barragem do Paranoá, a afilhada dele, de 14 anos, quase perdeu a vida. "Ela foi para o fundo e começou a bater os braços e as pernas para tentar nadar, mas não conseguiu. Pulei na água e a empurrei para cima. Esses afogamentos recentes geram uma insegurança na população", conta Pereira.

Apesar de ele ter conseguido tirar a afilhada da água, os especialistas não recomendam esse tipo de ação. "Não se exponha. Não tente salvar diretamente, pois isso pode aumentar a tragédia. O ideal é lançar um objeto flutuante que a pessoa possa segurar", orienta Morato. Como protocolo de salvamento, ele explica que os bombeiros retiram a vítima da água, tentam restabelecer os sinais vitais e encaminham ao hospital. A Sobrasa desenvolve um trabalho preventivo no Distrito Federal, levando palestras sobre segurança aquática às escolas públicas, além de oferecer cursos de emergência aquática para praticantes de esportes, com o objetivo de capacitá-los a agir em situações de risco sem colocar suas próprias vidas em perigo.

\*Estagiário sob a supervisão de Eduardo Pinho