



**CURSO ELEMENTAR**

# LITERACIA FÍSICA AQUÁTICA, SEGURANÇA E EMERGÊNCIA NO *SURFING*



## DESTINATÁRIOS:

- Treinadores de *surfing*
- Professores de EF (CFDDE)
- Nadadores-salvadores



**13 e 14 de  
Junho 2026**  
Sábado e Domingo



São Jacinto -  
Aveiro



Carga  
horária  
12 horas



Investimento  
75€



Acreditação  
2,4 UC



## FORMADORA:

Dora Carolo, M.Ed



## ORGANIZAÇÃO:

**CARSurf**  
São Jacinto-Aveiro



## CONTACTO:

doracarolo@gmail.com

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



### MÓDULO 1 — Literacia Física Aquática (LFA) e Prevenção de Acidentes Aquáticos

- Conceito de LFA: componentes e atributos
- Segurança e prevenção no *surfing*: código de conduta, regras e plano de emergência
- Afogamento: epidemiologia, definição, comportamento do afogado, fatores de risco, prevenção e algoritmo do salvamento aquático



### MÓDULO 2 — Emergências e lesões mais frequentes no *surfing*: sinais, sintomas e primeiro socorro

- Avaliação da vítima: avaliação primária e secundária
- Lesões crónicas no surfista
- Lesões agudas de origem traumática
- Lesões agudas causadas pelo ambiente



### MÓDULO 3 — Práticas de Salvamento Aquático no contexto do *surfing*

- Práticas de suporte básico de vida - afogado (ERC, 2025)
- Aplicação do Algoritmo de Salvamento Aquático
- Entradas na água, resgate, transporte e controlo cervical
- Práticas de avaliação da vítima de afogamento

## INSCRIÇÃO

Scan me!



*Inscribe-te já!*

Com o apoio:





## FUNDAMENTAÇÃO DA FORMAÇÃO E PERTINÊNCIA



Facilitar uma interação segura e significativa com ambientes aquáticos promove o crescimento pessoal, a cidadania ativa e a sustentabilidade ambiental (Carolo, 2022). Contudo, as lesões nestes contextos continuam a ser uma preocupação relevante (Avramidis et al., 2007), destacando-se o afogamento, responsável por cerca de 300.000 mortes não intencionais por ano a nível mundial (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2024), com maior incidência em homens, crianças, adolescentes e populações mais vulneráveis (Franklin et al., 2020; Meddings et al., 2021; Taylor et al., 2020; OMS, 2014).



A OMS considera a prevenção do afogamento uma prioridade comunitária e recomenda programas de formação em resgate seguro e reanimação para populações expostas ao risco aquático (OMS, 2017, 2022). Nos ambientes costeiros, esse risco resulta da interação entre fatores ambientais, comportamentais e organizacionais, como correntes de retorno, variabilidade das condições do mar, ausência de vigilância e decisões recreativas inadequadas. Por isso, a prevenção exige respostas multissetoriais que articulem educação, vigilância, gestão do risco, comunicação pública e competências de emergência (Koon et al., 2021).



Neste enquadramento, a formação "**Literacia Física Aquática, Segurança e Emergência no Surfing**" assume especial pertinência. O surfing ocorre em ambientes costeiros dinâmicos e expostos a perigos naturais, exigindo conhecimentos, atitudes e capacidades integradas. Assim, a Literacia Física Aquática deve ser entendida como um constructo que articula perceção do risco, leitura do ambiente, tomada de decisão, autorregulação emocional, competência aquática, comportamento preventivo e resposta segura. Define-se como o desenvolvimento de atitudes, valores, comportamentos sociais, competência física aquática, conhecimento e compreensão que permitem aos indivíduos envolver-se ativamente em atividades físicas azuis seguras e sustentáveis ao longo da vida (Carolo, Dudley, Queiroga, & Martins, 2026).



A investigação demonstra que os surfistas são relevantes na prevenção do afogamento, por estarem frequentemente dentro de água durante todo o ano, inclusive em locais ou horários sem vigilância, possuírem experiência na leitura do mar e disporem de uma prancha como meio de flutuação. Em Portugal e Espanha, 78,5% de 2048 surfistas participantes num estudo reportaram ter realizado pelo menos um resgate, verificando-se associação entre anos de experiência, nível de surfing e número de resgates (De Oliveira et al., 2023). Estes dados são consistentes com estudos internacionais que evidenciam o papel dos surfistas em resgates costeiros (Attard et al., 2015; Berg et al., 2021). Contudo, a experiência no mar não substitui a formação estruturada em segurança, resgate e suporte básico de vida. No estudo ibérico, 35,8% dos surfistas nunca tinham frequentado um curso de suporte básico de vida, 76,2% não tinham experiência como nadadores-salvadores e a maioria revelou lacunas em procedimentos essenciais de resgate e reanimação. Esta fragilidade é relevante, sobretudo quando há vítimas inconscientes ou necessidade de assistência médica, situações reportadas em 13,1% e 17,4% dos resgates mais graves, respetivamente (De Oliveira et al., 2023).



A formação proposta responde a esta necessidade ao transformar uma ajuda frequentemente espontânea numa competência educativa, preventiva e tecnicamente enquadrada. Programas específicos para surfistas demonstram promover maior consciência do risco, melhor compreensão das condições do mar, aquisição de técnicas de resgate e aumento da confiança para responder a emergências (Koon, Peden, & Brander, 2023). Simultaneamente, a literatura alerta que resgates por não-especialistas podem colocar o próprio socorrista em risco quando não existe formação adequada (Brander et al., 2019).



No contexto português, a elevada exposição costeira, o crescimento do turismo de surf, a frequência crescente de utilizadores das praias e a prática regular ao longo do ano reforçam a relevância desta formação. A proposta não atribui aos surfistas uma função profissional de salvamento, nem substitui nadadores-salvadores ou serviços de emergência; reconhece uma realidade existente e procura qualificá-la, promovendo a segurança do interveniente, a proteção da vítima, a ativação de ajuda diferenciada e uma resposta inicial mais consciente e eficaz.



## OBJETIVOS GERAIS

O **curso elementar** de formação “**Literacia Física Aquática, Segurança e Emergência no Surfing**” integra os seguintes objetivos gerais que devem orientar a definição de objetivos específicos, conteúdos e tarefas de formação.



**a)** Compreender os fundamentos da Literacia Física Aquática (LfA) e a sua aplicação no contexto do surf.



**b)** Desenvolver competências de prevenção, identificação e análise do risco em contexto aquático.



**c)** Reconhecer e atuar de forma eficiente e competente perante situações de afogamento.



**d)** Aplicar procedimentos de primeiro socorro em ambiente aquático.



**e)** Executar técnicas de salvamento aquático de forma segura e eficaz em contexto real.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

### SESSÃO 1

**No final da sessão 1, os formandos deverão ser capazes de:**

- 1.1. Definir o conceito de Literacia Física Aquática de forma correta e fundamentada.
- 1.2. Identificar os domínios, elementos e atributos da Literacia Física Aquática.
- 1.3. Aplicar regras de segurança, código de conduta e princípios de organização em escolas de surf.
- 1.4. Avaliar e gerir riscos em contextos de prática de surf.
- 1.5. Interpretar dados de epidemiologia do afogamento a nível mundial e nacional.
- 1.6. Descrever o conceito de afogamento e as fases do processo.
- 1.7. Reconhecer os comportamentos característicos de uma vítima de afogamento.
- 1.8. Identificar fatores de risco e propor estratégias de prevenção.
- 1.9. Explicar a cadeia de sobrevivência e a linha temporal do afogamento.
- 1.10. Aplicar o algoritmo de salvamento aquático em situações simuladas.
- 1.11. Aplicar procedimentos básicos de SBV em vítima de afogamento.
- 1.12. Analisar criticamente situações reais de resgate aquático.
- 1.13. Reconhecer o papel do praticante (surfista) na prevenção de afogamentos.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS



### SESSÃO 2

**No final da sessão 2, os formandos deverão ser capazes de:**

- 2.1. Conhecer e descrever a avaliação primária da vítima (DR'S ABCDE), identificando situações de risco imediato de vida.
- 2.2. Conhecer e descrever a avaliação secundária (CHAMU, sinais vitais, observação sistemática), recolhendo informação relevante sobre o estado da vítima.
- 2.3. Identificar e caracterizar os sinais e sintomas de lesões crónicas mais frequentemente associadas à prática do surf.
- 2.4. Identificar sinais e sintomas de lesões traumáticas agudas e conhecer princípios básicos de primeiro socorro.
- 2.5. Identificar sinais e sintomas de lesões provocadas pelo ambiente (ex.: hipotermia, queimaduras solares, fauna marinha) e conhecer princípios básico de primeiro socorro.



### SESSÃO 3

**No final da sessão 3, sendo uma aula prática de aplicação de conhecimentos, as competências dos formandos devem refletir execução, integração e tomada de decisão em contexto real ao:**

- 3.1. Executar corretamente o algoritmo SBV específico da vítima de afogamento, de acordo com as recomendações vigentes da *European Resuscitation Council* (ERC) e Instituto de Socorros a Náufragos (ISN).
- 3.2. Realizar entradas na água seguras, aplicar sinalização (visual e sonora) adequada e efetuar o transporte da vítima de forma eficaz.
- 3.3. Executar o resgate de vítima consciente sem recurso a meios, garantindo a segurança do socorrista e da vítima.
- 3.4. Aplicar técnicas de resgate com prancha (surf/bodyboard) em vítimas conscientes e inconscientes.
- 3.5. Avaliar a vítima de afogamento em contexto real, aplicando corretamente os procedimentos de avaliação primária e secundária.
- 3.6. Executar técnicas de transporte e controlo cervical adequadas ao contexto de trauma em meio aquático.



## ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

### MÓDULO 1 Literacia Física Aquática (LFA) e Prevenção de Acidentes Aquáticos



**DIA**  
13/6



**HORA**  
09:00h a 13:00h



**CARGA**  
4h00



**FORMATO**  
TP



**LOCAL**  
CAR São Jacinto

#### Módulo 1 - Literacia Física Aquática (LFA) e Prevenção de Acidentes Aquáticos

##### 1.1. Conceito de Literacia Física Aquática, componentes e atributos

- 1.1.1. Definição do conceito de Literacia Física Aquática
- 1.1.2. Formação do Surfista a longo-prazo: domínios, elementos e atributos de LFA

##### 1.2. Segurança e Prevenção no *Surfing*

- 1.2.1. Escolas de Surf: código de conduta, regras de segurança e plano de emergência
- 1.2.2. Avaliação e gestão de risco

##### 1.3. Afogamento: um assassino global a que Portugal não escapa

- 1.3.1. Epidemiologia Mundial e Nacional
- 1.3.2. Definição e fases do afogamento
- 1.3.3. Caracterização do comportamento do afogado
- 1.3.4. Fatores de risco e estratégias de prevenção
- 1.3.5. Cadeia de sobrevivência e linha de tempo do afogamento
- 1.3.6. Algoritmo do Salvamento Aquático
  - Aprendizagem SBV afogado
  - Análise de situações reais
- 1.3.7. O papel do surfista na diminuição da incidência de afogamentos

### MÓDULO 2 Emergências e lesões mais frequentes no *surfing*: sinais, sintomas e primeiro socorro



**DIA**  
13/6



**HORA**  
14:00h a 18:00h



**CARGA**  
4h00



**FORMATO**  
TP



**LOCAL**  
CAR São Jacinto

#### Módulo 2 - Emergências e lesões mais frequentes no *surfing*: sinais, sintomas e primeiro socorro

##### 2.1. Avaliação da vítima

- 2.1.1. Avaliação primária
- 2.1.2. Avaliação secundária

##### 2.2. Lesões crónicas no surfista

##### 2.3. Lesões agudas de origem traumática

##### 2.4. Lesões agudas causadas pelo ambiente

### MÓDULO 3 Práticas de Salvamento Aquático no contexto do *surfing*



**DIA**  
14/6



**HORA**  
09:00h a 13:00h



**CARGA**  
4h00



**FORMATO**  
P



**LOCAL**  
Praia de São Jacinto

#### Módulo 3 - Práticas de Salvamento Aquático no contexto do *surfing*

##### 3.1. Práticas de Suporte Básico de Vida – afogado (ERC, 2025)

##### 3.2. Aplicação do Algoritmo de Salvamento Aquático

- 3.2.1. Entradas na água, sinalização (visual, sonora), transporte da vítima de afogamento.
- 3.2.2. Resgate da vítima de afogamento sem meios (consciente).
- 3.2.3. Resgate da vítima de afogamento com pranchas de surf e bodyboard (consciente e inconsciente).
- 3.2.4. Práticas de avaliação da vítima de afogamento.
- 3.2.5. Práticas de controlo cervical.



## Conhece a tua formadora!

**Dora M. Carolo** nasceu e cresceu na Areia Branca, uma pacata aldeia costeira do concelho da Lourinhã. Bisneta, neta e filha de nadadores-salvadores (ou banheiros, se quiserem), Dora cresceu na Praia da Areia Branca e, naturalmente, a praia e o mar foram espaços que influenciaram profundamente o seu percurso de vida. Pratica bodyboard há 25 anos, a sua modalidade de eleição; o surf apareceu a meio do percurso. Entre a prática de outros desportos, individuais e coletivos, foi nadadora. Além do bodyboard, sempre teve uma paixão particular pela natação em águas abertas e um comprometimento inabalável com a segurança e o salvamento aquático.

Para a verem feliz, basta que a vejam no mar, com ou sem prancha !



## A sua formação académica e profissional...

É licenciada em Ciências do Desporto e mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

Atualmente, encontra-se a finalizar o seu **doutoramento em Educação** — Especialidade em Didática da Educação Física e Desporto. A sua tese centra-se na construção e validação de um programa de educação aquática — **AquaPhylit** — que integra três áreas de intervenção: 1) Literacia física aquática e estilos de vida activos; 2) Segurança aquática e prevenção de acidentes; 3) Saúde dos espaços azuis e sustentabilidade.

A nível profissional, é **nadadora-salvadora** desde 2011, tendo exercido a profissão em praias marítimas do concelho da Lourinhã. Mais recentemente, obteve a certificação como **operadora de mota de salvamento**. Desde 2015, integra uma estrutura local da **Cruz Vermelha Portuguesa** como **técnica especialista principal de emergência, curadora e formadora**. Desde o mesmo ano que exerce funções de **treinadora de surf e bodyboard** numa escola sediada em Oeiras. Antes, trabalhou como treinadora de natação entre 2013 e 2016. Desde 2017, é **Professora Assistente Convidada** na **Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa**. Em 2020, começou a **planear e dinamizar formações** em salvamento aquático para surfistas e de desenvolvimento a longo prazo no surf. Neste âmbito, fundou o **Programa Nacional Surf & Rescue** enquanto formadora da Associação de Escolas de Surf e integra atualmente a equipa de formadores da **Academy of Surfing Instructors** e da **Surfing Medicine International (Advanced Surf Life Support)**.

A nível académico, Dora interagiu três projetos internacionais como **investigador assistente**: o European Physical Education Observatory (EuPEO), o Physical Literacy for Life e, mais recentemente, o GoPE! – Global Observatory of Physical Education. Entre 2016 e 2022 foi membro da **direção da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF)**. Desde 2017, enquanto **Professora Assistente Convidada** na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, forma futuros professores de Educação Física e treinadores de desporto na área da Pedagogia. Enquanto **doutoranda** (Bolsa FCT 2021.06516.BD), a sua investigação em curso analisa de que forma o desenvolvimento da literacia física aquática pode contribuir para a prevenção do afogamento e para a promoção de estilos de vida ativos ao longo da vida, através do reforço de comportamentos de Atividade Física Azul.



Conecta-te à Dora !  
Juntos poderão criar uma  
“onda de mudança”!



[www.doracarolo.com](http://www.doracarolo.com)

Scan me!



CURRICULUM VITAE