



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Cláudia Fernandes da Costa Azevedo

Desporto de Natureza: O Mundo das Águas Bravas

Estágio Curricular na empresa Melgaço WhiteWater

Mestrado Desporto Natureza

Orientadores:

Professor Doutor João Faria

Professor Doutor António Brandão

Novembro, 2023

Azevedo, Cláudia Fernandes da Costa

Desporto de Natureza: O Mundo das Águas Bravas – Estágio Curricular na empresa Melgaço WhiteWater/Cláudia Fernandes da Costa Azevedo; Orientadores: João Faria e António Brandão. Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Desporto Natureza, Águas Bravas, Formação, Risco e Segurança, Resgate, Primeiros Socorros.

AGRADECIMENTOS

Chegar ao final desta etapa é, para mim, mais do que o término de um capítulo académico — é a conclusão de um percurso de aprendizagem, desafios e crescimento pessoal. Esta conquista não teria sido possível sem o apoio, carinho e amizade de diversas pessoas. Com isto, gostaria de deixar o meu sincero agradecimento:

Ao professor João Faria, orientador deste trabalho e fundador da Melgaço Whitewater. Toda a disponibilidade e ajuda prestadas foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. Além disso, agradeço por transformar a Melgaço Whitewater não apenas num local de trabalho, mas numa verdadeira casa e pela confiança que depositou em mim durante este percurso.

Ao professor António Brandão, orientador deste trabalho. A disponibilidade prestada e os conhecimentos transmitidos ao longo do Mestrado em Desporto foram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto. Agradeço também pela confiança depositada em mim em todas as fases do meu percurso académico.

Aos meus pais, Delfim e Paula. O vosso apoio ao longo de todas as fases da minha vida foi primordial, e esta etapa não seria exceção. Obrigada por serem sempre a fonte constante de apoio e incentivo ao longo desta jornada académica e pessoal.

Ao professor Artur Caldas. Por todo o apoio prestado e conhecimentos transmitidos na área de primeiros socorros que foram essenciais para o sucesso deste estágio e que levarei para vida.

À família Delta November, a todas as amigas que fiz neste percurso do Mestrado de Desporto de Natureza. Obrigada por todos os momentos e experiências partilhadas na montanha ou no rio, por toda a aprendizagem e amizade.

À equipa da Melgaço WhiteWater. Agradeço, não só por todos os conhecimentos passados e por me terem ajudado a crescer profissionalmente, mas também por me receberem de braços abertos e por criarem um ambiente que me fez sentir em casa.

À família Foxtrot e a todos os meus amigos mais próximos. Obrigada pela amizade e por todo o apoio. Agradeço por não me deixarem desanimar nos momentos difíceis, mesmo sem perceberem muito sobre o assunto deste trabalho.

A todos os professores e formadores do Mestrado de Desporto de Natureza. Agradeço o conhecimento e as competências que partilharam. Foram fundamentais para o sucesso deste trabalho e contribuíram significativamente para o me tornar uma melhor praticante e profissional na área.

E, porque agradecer nunca é demais, aos funcionários da Escola Superior de Desporto de Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Agradeço pela constante amabilidade, apoio e carinho ao longo do meu percurso na escola.

A todos vós, o meu mais sincero obrigado. De forma direta ou indireta, todos tiveram um papel fundamental para me manter focada e motivada para o sucesso deste trabalho.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE DE TABELAS	IX
RESUMO	XI
ABSTRAT.....	XIII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XV
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Introdução.....	3
1.2. Contextualização	4
1.2.1. Risco e Segurança	8
1.2.2. Resgate	12
1.2.3. Primeiros Socorros	18
CAPÍTULO II – PLANO DE ATIVIDADES	23
2.1. Motivações para a realização do estágio	24
2.2. Empresa Melgaço WhiteWater.....	25
2.3. Método de trabalho	26
2.4. Atividades desenvolvidas	26
2.5. Expectativas do candidato antes do início do estágio	26
CAPÍTULO III – RELATÓRIO DE ATIVIDADES	29
3.1. Rafting e Canoa-raft.....	31
3.2.1. Preparação	31
3.2.2. Realização.....	32
3.2.3. Finalização	34
3.2.4. Feedback dos clientes.....	35
3.2. Formações	35
3.2.1. Preparação	35
3.2.1.1. Reuniões iniciais de planeamento	36
3.2.1.2. Datas das formações	36
3.2.1.3. Preço	37
3.2.1.4. Vagas.....	37
3.2.1.5. Público-alvo	38
3.2.1.6. Divulgação	38
3.2.1.7. Suportes teóricos	39
3.2.1.8. <i>Skill Sheets</i>	39

3.2.1.9. Programas	39
3.2.1.10. Necessidades logísticas.....	42
3.2.2. Realização.....	45
3.2.2.1. Formação Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE.....	45
3.2.2.2. Formação Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura – Águas Bravas.....	46
3.2.2.3. Formação Resgate em Águas Bravas – Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas	47
3.3. Reflexão crítica do desenvolvimento do estágio	49
CAPÍTULO IV – PROPOSTA METODOLÓGICA.....	51
4.1. Introdução	53
4.2. Objetivos dos manuais	53
4.3. Público-alvo.....	54
4.4. Conteúdos.....	54
4.5. Avaliação crítica (autoavaliação e heteroavaliação)	55
4.6. Reflexão	56
CAPÍTULO V – CONCLUSÃO	57
5.1. Conclusão	59
CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA	61
6.1. Bibliografia	63
CAPÍTULO VII – ANEXOS	67
Anexo I – Email enviado aos clientes após atividade.....	68
Anexo II – Avaliações no Facebook	68
Anexo III – Avaliações Google	69
Anexo IV – Avaliações Tripadvisor.....	69
Anexo V – Skill Sheet Formação Risco e Segurança	70
Anexo VI – Skill Sheet Formação de Resgate	71
Anexo VII – Skill Sheet Formação de Primeiros Socorros	72
Anexo VIII – Formulário de Inscrição Formação Primeiros Socorros.....	73
Anexo IX – Inquérito de Satisfação Formação Primeiros Socorros.....	76
Anexo X – Inquérito de Satisfação Formação Risco e Segurança.....	78
Anexo XI – Formulário de Inscrição Formação de Resgate	80
Anexo XII – Inquérito de Satisfação Formação Resgate.....	83

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Programa da Formação de Primeiros Socorros.....	40
Tabela 2 - Programa da Formação de Resgate	42
Tabela 3 - Material para a formação de Primeiros Socorros.....	43
Tabela 4 - Material para a formação de Resgate	44

RESUMO

Nos últimos 20 anos, assistimos a um crescimento notável na procura de Desportos de Natureza, tanto a nível desportivo como recreativo. Este aumento é impulsionado pela maior visibilidade proporcionada pelos meios de comunicação, um crescente interesse no setor e a necessidade de escapar ao quotidiano, resultando numa nova dinâmica cultural e um perfil distinto de participantes.

Neste contexto, os desportos de águas bravas geram interesse entre turistas e praticantes, mas, se não geridos adequadamente, podem representar riscos significativos. A necessidade de um tempo de reação rápido para um resgate bem-sucedido destaca a importância de diretrizes claras e legítimas para os guias e monitores que atuam nesta área da recreação em Desportos de Natureza.

O presente relatório de estágio é o trabalho final do Estágio Curricular, unidade curricular do segundo ano do Mestrado de Desporto de Natureza. O documento relata as tarefas desenvolvidas no estágio realizado na empresa Melgaço WhiteWater.

A empresa proporcionou um estágio de 8 meses, com início em outubro de 2022 e fim em maio de 2023, permitindo-me desempenhar diversas funções. Foi possível desenvolver competências como guia de rafting e de como realizar o planeamento e organização de formação na área das águas bravas, nomeadamente risco e segurança, resgate e primeiros socorros.

Com toda a aprendizagem e conhecimentos obtidos em contexto prático e de modo a suprimir uma necessidade encontrada, surge uma proposta metodológica de elaboração de três manuais sobre temas relacionados com as águas bravas.

Com a concretização do estágio, foi possível colocar em prática todos os conhecimentos e aprendizagens adquiridos ao longo da minha formação académica no contexto profissional e real. Acrescentando, assim, valor à minha formação académica e fazendo-me crescer como pessoa e como profissional.

Palavras-chave: Desporto de Natureza, Águas Bravas, Risco e Segurança, Resgate, Primeiro Socorros.

ABSTRAT

In the last 20 years, we have witnessed a remarkable growth in the demand for Nature Sports, both at the sports and recreational levels. This increase is impulsed by greater visibility provided by the media, a growing interest in the sector, and the need to escape daily life, resulting in a new cultural dynamic and a distinct profile of participants.

Within this context, whitewater sports have attracted interest from both tourists and practitioners. Although often viewed as recreational activities, it is understood that if not managed properly, they can represent significant risks. Reaction time is crucial for a successful rescue, making the presence of clear and legitimate guidelines for guides and monitors operating in this area of Nature Sports recreation imperative.

This internship report is the final project of the Curricular Internship, a course in the second year of the Master's Degree in Nature Sports. The document reports on the tasks carried out during the internship at the company Melgaço WhiteWater.

The company provided an 8 month internship, starting in October 2022 and ending in May 2023, allowing me to perform various roles. It was possible to develop skills as a rafting guide and in planning and organizing training in the field of whitewater, including risk and safety, rescue, and first aid.

With all the learning and knowledge gained in a practical context and to address a identified need, a methodological proposal for the development of three manuals on topics related to whitewater has been presented.

With the completion of the internship, it was possible to put into practice all the knowledge and learning acquired throughout my academic training in a professional and real context. This not only added value to my academic education but also contributed to my personal and professional growth.

Key-words: Nature Sports, Whitewater, Risk and Safety, Rescue, First Aids.

LISTA DE ABREVIATURAS

AF – Auxiliar de Flutuação

ATLS - Advanced Trauma Life Support

CODU – Centro de Orientação de Doentes Urgentes

DAB – Desportos de Águas Bravas

DAE – Desfibrilhação Automática Externa

DN – Desportos de Natureza

EPI – Equipamento de Proteção Individual

ERC – European Resuscitation Council

ESDL-IPVC - Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

GNR-UEPS – Guarda Nacional Republicana – Unidade de Emergência de Proteção e Socorro

MWW – Melgaço WhiteWater

PS – Primeiros Socorros

SBV – Suporte Básico de Vida

UV – Ultravioleta

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1.1. Introdução

No âmbito do plano curricular do 2º ano do Mestrado em Desporto Natureza, lecionado na Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (ESDL-IPVC), existe a opção de realizar um estágio curricular para obter o grau de mestre, no qual este relatório se encontra integrado, tendo sido efetuado na empresa da Melgaço WhiteWater (MWW).

O presente relatório tem como objetivo dar a conhecer a área de intervenção do estágio e todas as atividades desenvolvidas no mesmo, nomeadamente na área das águas bravas.

Deste modo, pretende-se contextualizar o seu âmbito e como se encontra nos dias de hoje. Sendo que no seguimento do estágio se centrou na atividade de rafting, na área de resgate, primeiros socorros e risco e segurança em águas bravas, foi dada mais relevância a estes pontos em contexto de águas bravas.

Realizada a contextualização que alicerça a vertente prática deste estágio, são apresentados o plano de atividades para a sua realização e o relatório detalhado das tarefas desempenhadas e das formações desenvolvidas, principal desafio do estágio realizado.

Para finalizar, o último capítulo apresenta uma proposta metodológica de três manuais relativos a temas importantes nas águas bravas, nomeadamente o risco e segurança, o resgate e os primeiros socorros. Considera-se que existe uma falta de abordagem destes temas em Portugal e uma escassez de informação em português, em contrapartida havendo uma necessidade de esta informação ser mais alargada e estar disponível. Assim, tornou-se um desafio a realizar em conjunto com este relatório.

Estes manuais foram elaborados com base em bibliografia especializada na área e indo de encontro com as minhas vivências no mundo profissional, no decorrer do meu estágio e do meu percurso académico.

1.2. Contextualização

Os Desportos de Natureza (DN) são atividades desportivas realizadas em áreas naturais ou rurais que podem contribuir para o desenvolvimento sustentável do local (Melo & Leite, 2021). São atividades que desafiam os praticantes a nível físico e mental, oferecendo energia e puro prazer a quem neles participa (Tomlinson, 1996). Segundo o Decreto-Lei nº 108/2009 de 15 de maio, são consideradas atividades de desporto de natureza todas as que sejam praticadas em contacto direto com a natureza e que, pelas suas características, possam ser praticadas de forma não nociva para a conservação da natureza.

A procura de DN tem vindo a crescer ao longo dos tempos, tanto a nível desportivo como a nível recreativo, nos últimos 20 anos (Brandão et al., 2018; Marinho & Humberto Luís, 2007; Melo et al., 2020). Este crescimento pode ser explicado devido à maior visibilidade deste tipo de desporto pelos meios de comunicação social, pela crescente procura e interesse no setor do turismo, pela necessidade de as pessoas fugirem do seu dia-a-dia e por uma nova fragmentação cultural que desenvolveu um novo perfil de participação nesta área (Melo et al., 2020; Melo & Gomes, 2017). Também se deve ao aumento de uma necessidade de maior contacto com a natureza e crescente preocupação ecológica e preservação do meio (Rosa et al., 2017). Além disso, a sua atratividade também se deve pela flexibilidade e liberdade de horários, formas e modos de prática (Quaresma et al., 2012).

O palco de treino dos DN é a natureza nos seus diversos contextos como: ar (parapente, asa-delta, etc), terra (BTT, escalada, trekking, etc) e água (kayaking, vela, surf, etc) (Melo & Gomes, 2017).

Dentro dos DN praticados em água, existem os desportos de águas bravas. Os desportos de águas bravas (DAB) caracterizam-se pelo desafio de descer um rio, desafiando os rápidos (Tomlinson, 1996) e testando a capacidade dos praticantes em ler as correntes e agir rapidamente (Bernholz et al., 2021). Para os praticantes, os DAB são vistos como um desafio devido ao risco envolvido e ao facto de ser um meio em constante movimento, preenchendo as suas necessidades emocionais, intelectuais e espirituais (Addison, 2000).

Para consenso internacional relativamente à classificação dos rios para a prática desportiva, a associação *American Whitewater* desenvolveu a Escala

Internacional de Dificuldade de Rios. Esta escala foi criada de modo a ser um guia geral sobre a classificação das secções de um rio. Estas classificações são subjetivas e não exatas, pois é difícil quantificar as características dos rios, os rios nem sempre se encaixam facilmente numa só categoria e as interpretações pessoais e regionais podem causar confusões e mal-entendidos. Desta forma, esta escala não substitui uma avaliação no local. Esta escala está dividida em seis classes (Addison, 2000; Domingo, 2005; Dudhnath et al., 2021):

Classe I – Fácil: Águas rápidas com pequenos rápidos. Poucos obstáculos e fáceis de contornar. Nível de dificuldade fácil. Baixo nível de risco. Auto-resgate fácil.

Classe II – Principiante: Águas rápidas com canais amplos e ondas de fácil navegabilidade. É necessário realizar algumas manobras. Nível de dificuldade fácil, mas já sendo desafiante para inexperientes. Nível de risco baixo, raramente há feridos e o resgate é igualmente raramente necessário.

Classe III – Intermédio: Rápidos com ondas moderadas e irregulares, podendo afundar uma canoa aberta. Passagens mais estreitas e correntes mais rápidas podem exigir manobras mais complexas e um bom controlo sobre a embarcação. Podem-se encontrar remoinhos e correntes fortes, especialmente em rios com muito caudal. Nível de dificuldade intermédio. Para grupos inexperientes é aconselhado acompanhamento com guia experiente. O nível de risco aumenta, sendo a possibilidade de dano moderada. O auto-resgate é geralmente fácil, mas a assistência de grupo pode ser necessária.

Classe IV – Avançado: Rápidos intensos e fortes que requerem bom controle e manuseio da embarcação em águas turbulentas. Canoas abertas não devem percorrer rios desta classe e os praticantes que usam caiaques fechados devem saber realizar a esquimotagem. É necessária uma avaliação do local a partir da margem para reconhecimento prévio. O nível de dificuldade é difícil. O risco de dano para nadadores é moderado a elevado e as condições de rio podem tornar o auto-resgate difícil, sendo necessário um grupo de assistência para o resgate e esse grupo tem de estar bem treinado.

Classe V – Expert: Rápidos muito longos, obstruídos, violentos e imprevisíveis. Os rápidos podem continuar por longas distâncias, contendo ondas grandes e inevitáveis e buracos ou rampas íngremes congestionadas por

percursos complexos e exigentes. O nível de dificuldade é muito elevado, exigindo grande perícia e competências, só para peritos. Os nadadores estão em permanente risco, o auto-resgate e resgate são muito difíceis até para os experts.

Classe VI – Extremo: As características das águas Classe V levadas ao limite. Nesta classe, os rios são mais perigosos, extremos e imprevisíveis. Quase impossíveis de percorrer e muito perigosos. A sua complexidade dificulta e quase impossibilita a sua leitura. Apenas para pessoas peritas, com níveis de água favoráveis e com todas as precauções (Addison, 2000; AW, n.d.; Domingo, 2005; Dudhnath et al., 2021).

Os DAB mais conhecidos são desportos como rafting, kayaking, tubing, riverboard (também conhecido como hidrospeed) e tem grande popularidade na Europa, continente americano em geral, Austrália, Nova Zelândia e África (Faria, 2022; Mckay, 2014).

Tanto a nível desportivo como a nível comercial, existem instituições que legislam e formam os profissionais nesta área. Em contexto internacional, existe a World Rafting Federation, a International Canoe Federation e a International Rafting Federation. No contexto nacional, temos a Federação Portuguesa de Canoagem (Faria, 2022).

Além da formação para a prática, também existe formação específica da área, nomeadamente na área do resgate em águas bravas. Em contexto internacional temos algumas instituições que formam no âmbito do resgate como por exemplo Rescue3 Internacional, Sierra Rescue International, Whitewater Rescue Institute e Boreal Institute. Em contexto português, até ao momento, a Rescue 3 realiza ações de formação em resgate, tal como a Escola Portuguesa de Salvamento.

No entanto, surge a dúvida, será que os bombeiros e agentes de proteção civil portugueses estão preparados para atuar em caso de um acidente em águas bravas? No plano formativo da Escola Nacional de Bombeiros, não consta formação relativa a resgate em águas bravas ou em cheias e inundações (Bombeiros, n.d.). O mesmo acontece no plano formativo de corporações de Proteção Civil. (IP-RAM, n.d.; SPRCBA, n.d.)

Com as alterações climáticas, as cheias serão cada vez mais frequentes (JN/Agências, 2023), tanto em meio rural como em meio urbano (O'Donnell & Thorne, 2020). Em Portugal, entre os dias 7 e 15 de dezembro de 2022, a Proteção Civil registou mais de 7.950 ocorrências em território nacional, incluindo 4.841 inundações, e 88 desalojados, números significativos em pouco tempo (DN/Lusa, 2022). Segundo um estudo da Agência Europeia do Ambiente, apesar das cheias serem responsáveis apenas por 3% das mortes provocadas pelos desastres naturais na Europa, cerca de 43% das perdas materiais e dos prejuízos económicos são da responsabilidade dos desastres hídricos (Rosa, 2022).

Com o exposto, podemos concluir que, para os agentes de socorro, a aquisição de competências de resgate em águas bravas, cheias e inundações é fundamental não só para a salvaguarda de pessoas e bens, mas em primeira linha para a salvaguarda da sua própria vida (Phillips, 2012).

Para estas equipas de intervenção serem bem-sucedidas, devem ter formação especializada na área e, após os conhecimentos e técnicas adquiridas, devem praticar para ganharem experiência, para estarem confortáveis na ação e saberem agir em variadas situações (Dudhnath et al., 2021). Além disso, também é importante para os atletas e praticantes de modo a conseguirem agir de forma rápida e segura (Polsby & Munger, 2019).

Neste sentido, para uma intervenção segura e efetiva na área das águas bravas identificaram-se três áreas essenciais:

- **Risco e Segurança:** Para participar numa atividade de DAB ou intervir num resgate nessa área, é necessário saber identificar perigos e riscos, mitigar os riscos e agir (ou não, quando elevado risco e sem possibilidade de mitigá-lo) consoante o mesmo (Ayora, 2016; Dudhnath et al., 2021);

- **Resgate:** Num caso de incidente/acidente, quando uma pessoa está na água numa situação anormal e em perigo, é primordial agir-se com rapidez e com uma resposta pré-planeada (ou seja, pré-treinada) (Ferrero, 2012; Polsby & Munger, 2019);

- **Primeiros Socorros:** A particularidade do meio envolvente e o material existente pode condicionar a prestação de primeiros socorros a uma vítima de

um acidente em águas bravas. Vocacionar a aplicabilidade de primeiros socorros para o meio em questão potência uma atuação mais eficaz do socorrista (Auerbach, 2016; Duff & Anderson, 2017).

Estes temas serão abordados com mais especificidade nos próximos tópicos.

1.2.1. Risco e Segurança

Como em qualquer atividade, os DAB são atividades que envolvem risco (Ferrero, 2012) e o risco zero não existe (Ayora, 2016). Quanto melhor os indivíduos identificarem e gerirem os riscos, mais seguras são as suas intervenções no contexto de águas bravas.

Numa fase inicial, é importante saber a diferença entre perigo e risco, visto que são habitualmente usadas indistintamente com o mesmo significado, enquanto, na realidade, elas têm conceitos distintos (mesmo que interligados) e, em termos técnicos e normativos, não devem ser confundidas (Ayora, 2016).

Perigo é qualquer fonte ou condição, real ou potencial, que possa causar dano a pessoas, a propriedades ou ao meio ambiente, incluindo situações que degradam uma atividade (por exemplo, avalanche, relâmpago, inexperiência, preparação física inadequada, etc) (Ayora, 2016).

Risco é a possibilidade que esse perigo se materialize e produza consequências em pessoas e/ou objetos. Segundo as Nações Unidas, é a combinação da probabilidade de ocorrência de um evento com as suas consequências negativas. Neste sentido, o risco torna-se quantificável em função da exposição, probabilidade e consequências (Ayora, 2016; UNISDR, 2009).

Em resumo, os dois conceitos estão interligados: só há risco quando há perigo e havendo perigo há risco, mas apenas se houver contacto com esse perigo. Não havendo contacto com o perigo, não há risco. Podemos entender o o perigo como limiar de transição para o risco (Lourenço, 2015).

A perceção de risco pode ser dividida em dois tipos: o risco real e o risco percebido. O risco real é o risco que de facto existe, sendo ele percebido ou não

pelo praticante, enquanto o risco percebido é o que é percebido pelo praticante, podendo ou não ser real (Kovacs & Farias, 2017; Tomás, 2011).

O processo de percepção de risco é bastante complexo e multidisciplinar. A auto percepção do risco integra-se num contexto coletivo que está diretamente ligado à forma como os indivíduos pensam, classificam ou analisam as diversas formas de ameaça (riscos) a que se encontram expostos ou de que dela têm conhecimento (Areosa, 2012).

À medida que o conhecimento e as competências do indivíduo aumentam, o risco percebido vai-se aproximando do risco real. Desta forma, as competências e conhecimentos do indivíduo têm um impacto direto na percepção do risco (Kovacs & Farias, 2017).

Quando falamos de risco, é necessário entender onde ele pode surgir e quais são os fatores que podem contribuir para um acidente ou incidente. Os fatores de risco dividem-se em dois tipos: os fatores ambientais e os fatores humanos.

Os fatores ambientais são os que estão associados às características do meio e dependem exclusivamente de fenómenos naturais (Brandão et al., 2018; Ennes, 2013; Faria et al., 2022). Os fatores são:

- Geomorfológicos: Refere-se à forma, modelo e características do terreno onde se vai realizar a prática desportiva.
- Meteorológicos: Refere-se aos fenómenos e à dinâmica atmosférica que podem ocorrer no local e que podem influenciar a prática desportiva;
- Fauna e Flora: Refere-se ao conjunto de seres vivos de um ecossistema de um determinado local;

Os fatores humanos caracterizam-se pelas dimensões provenientes do participante a nível físico, psicológico, cognitivo, emocional e operacional. (Brandão et al., 2018; Ennes, 2013; Faria, 2022). Os fatores são:

- Planeamento: Refere-se a todos os elementos relativos à pré-atividade;
- Material: Refere-se ao material a ser utilizado na prática desportiva;

- Cognitivo/Técnica: Refere-se à aquisição de conhecimento para a prática, à capacidade de se adaptar a situações diferentes e à aquisição de competências técnicas necessárias;

- Meios de resgate: Refere-se ao procedimento do resgate;

- Fisiológico: Refere-se à preparação física dos praticantes;

- Comportamental, Emocional e Psicológico: Refere-se à experiência afetiva e ao estado emocional do participante (Brandão et al., 2018; Faria et al., 2022).

A gestão de risco é o processo de avaliar de forma contínua e sistemática os riscos envolvidos numa atividade e tratá-los de maneira que se mantenham dentro de níveis aceitáveis (Barros et al., 2009). É um processo baseado na lógica e no bom senso, visando maximizar os benefícios derivados dessa relação e diminuir os riscos antes, durante e após a atividade (Ayora, 2016). A gestão de risco tem como objetivo reduzir a probabilidade de acidentes, minimizar possíveis resultados caso haja acidente e ter o maior grau de segurança possível (Ayora, 2011).

Segundo a Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura (Barros et al., 2009), a gestão de risco divide-se em 7 fases, sendo reforçada por Ayora, 2011 e a ISO 31000:2009 de gestão do risco (IPQ, 2013):

1. Estabelecimento do contexto: Antes de iniciar a identificação dos perigos e a análise e avaliação dos riscos, é importante estabelecer o contexto, ou seja, caracterizar a gestão dos riscos e o produto e definir critérios para análise e avaliação dos riscos.

2. Identificação de riscos: A identificação de riscos é o processo em que se descobrem, se reconhecem e se registam os riscos, incluindo as possíveis causas e origens dos mesmos. Este processo divide-se em determinação do que pode falhar e quem pode ficar ferido e análise de como pode acontecer.

3. Análise de risco: A análise de risco é a parte do processo onde se desenvolve uma compreensão da natureza dos riscos identificados e determinar o nível de risco dos mesmos. O objetivo desta fase do processo é estimar os riscos, com recurso a métodos qualitativos e quantitativos de modo a apreciar a

magnitude dos riscos existentes, e hierarquizar as prioridades de correção dos mesmos.

4. Avaliação do risco: A avaliação do risco é a fase do processo onde se comparam os resultados da análise do risco com os critérios definidos quando se estabeleceu o contexto. Esta fase tem como finalidade o apoio a tomada de decisões, de modo a definir os riscos que são aceites, os que com o devido tratamento podem ser aceites e os que não são aceites.

5. Tratamento do risco: O tratamento do risco implica um conjunto de ações para a modificação dos riscos identificados de modo a reduzir a probabilidade de ocorrência de um evento não desejado ou a consequência gerada, a eliminar o risco ou até a aumentar algum caso seja necessário. Assim, o tratamento de risco pode dividir-se em aumentar o risco se a atividade estiver demasiado controlada e, dessa forma, não facilitar a obtenção de determinados benefícios e causar aborrecimento ou em eliminar/reduzir o risco.

6. Comunicação e consulta: A comunicação e consulta são elementos importantes no processo de gestão de risco. Deve ser realizada durante todo o processo, durante todas as fases do mesmo, às partes interessadas. Os canais de comunicação necessitam de estar bem estabelecidos de forma a assegurar-se que se compreende todo o trabalho desenvolvido em cada fase do processo, porque se tomam as decisões e as ações específicas que requerem.

7. Monitorização e revisão: A monitorização e revisão é uma parte muito importante do processo de gestão de risco pois é a fase onde se comprova se o sistema funciona e se é eficaz, envolvendo uma verificação e/ou vigilância regular. Deve-se comprovar se há mudanças no contexto definido, vigiar riscos que podem aparecer e os que podem desaparecer, monitorizar o plano de atuação e se está a funcionar, etc.

Deve-se ter consciência que, mesmo com uma boa gestão de risco, pode ocorrer um acontecimento inesperado que conduza a um acidente ou incidente que necessite de um resgate (Ayora, 2016).

1.2.2. Resgate

Quando ocorre um acontecimento inesperado que conduza a um acidente ou incidente, é possível que tenha de ocorrer uma intervenção de resgate. O resgate é o que acontece quando as medidas preventivas falham e é necessário reverter essa situação. Em resgates que envolvam água, o tempo para atuar é geralmente limitado a poucos minutos, pelo que a intervenção tem de ser simples e rápida para ser bem-sucedida (Ferrero, 2012).

Nesse sentido, é de extrema importância que todos os intervenientes conheçam as técnicas existentes e que tenham as mesmas bem treinadas de modo a agir o mais rapidamente possível. Quanto mais experientes forem, melhor vão conseguir avaliar o acontecimento e melhor serão capazes de agir em uma emergência (Dudhnath et al., 2021; Ferrero, 2012).

O resgate em águas bravas assenta em uma panóplia de conceitos e competências que todos os atores intervenientes de forma ativa no resgate devem estar conscientes. Para isso, devem seguir algumas normas apresentadas e adaptadas por Dudhnath et al., (2021) e Segerstrom et al., (2005):

1. Manter as coisas simples: Deve-se manter as coisas o mais simples e seguras possível.

2. Ser preventivo e proativo: Através da prevenção é possível conhecer melhor o meio, identificar perigos, analisar riscos e detetar potenciais situações que podem ocorrer e originar incidentes ou acidentes, antecipando, assim, o que pode acontecer. A proatividade deve ser incentivada, garantindo que haja um plano de contenção para a situação de resgate. Deve-se atuar com precaução e ter sempre um plano B para agir de imediato caso o plano inicial não corra como planeado. Cada membro da equipa deve ser proativo e observar bem a situação e no que essa situação pode provocar.

3. Atuar de acordo com as suas capacidades e nível técnico: Os técnicos de resgate devem entender quais são as suas competências e qual a sua função na situação em causa. Cada um deve entender as suas próprias competências e técnica, dos equipamentos disponíveis e do treino/formação que receberam.

4. Eu – Equipa – Vítima: A prioridade de segurança num resgate é a própria segurança de cada indivíduo. Uma vez que esteja assegurada a segurança pessoal, a próxima preocupação é a segurança dos membros da equipa. Só depois de assegurada a segurança pessoal e a segurança da equipa é que se começa a considerar a vítima.

5. Ter sempre segurança a jusante e a montante: Existem técnicas específicas de segurança a jusante na eventualidade de uma vítima estar a ser levada pela corrente rio abaixo. Ter segurança a montante também é uma estratégia interessante, pois os técnicos aí localizados poderão avisar os técnicos a jusante de objetos que possam deslocar-se rio abaixo e sinalizar o resgate a outros praticantes que se encontrem a montante.

6. Usar o Equipamento de Proteção Individual (EPI) adequado: Qualquer pessoa que esteja em risco de entrar na água deve usar o EPI apropriado para o ambiente em que está a trabalhar.

7. Usar o equipamento de equipa e o equipamento técnico de forma adequada: O equipamento deve ser adequado à finalidade, compatível com quaisquer padrões aplicáveis, monitorizados e testados.

8. Ter um plano B (C, D, E, ...): Num contexto de resgate, deve-se sempre olhar para a situação como um quadro maior, pensando “e se?”. Isso pode exigir a solicitação de recursos e pessoas adicionais, que precisam ser identificados num pré-planeamento.

9. Nunca envolver uma corda à volta de um técnico de resgate: Existem várias técnicas de resgate com recurso a cordas. É de extrema importância que essas técnicas não envolvam que o técnico fique com a corda à sua volta e que os técnicos tenham facilidade sem se soltar caso seja necessário.

10. Evitar colocar os pés no chão se arrastado pela corrente: É possível que o pé fique preso no leito do rio, fazendo com que a força da água empurre o seu corpo rio abaixo e a cabeça seja empurrada para debaixo da água. O uso correto de técnicas de natação e não ficar de pé até que se encontre em um local seguro reduzirá muito o risco dos pés ficarem presos.

11. Utilizar técnicas de resgate de acordo com as competências da vítima: Deve-se adaptar o resgate em função ao estado da vítima. Se for cooperante,

utilizam-se técnicas em que a vítima possa ajudar. Se não for, devem-se utilizar técnicas que não exigem que a vítima ajude em seu próprio resgate.

12. Quanto mais “limpo” mais seguro: O uso exagerado de fivelas, alças, nós e outras aplicações pode pôr em causa a segurança do técnico, principalmente quando este estiver dentro de água.

13. Nunca se posicionar fisicamente onde nunca esteve mentalmente: Qualquer situação de resgate por mais simples que pareça deve ser mentalmente preparada e analisada, ou seja, antes de qualquer ação deve-se analisar mentalmente e imaginar a mesma no contexto e local apresentado de modo a perceber melhor a viabilidade dessa ação.

14. O resgate é um processo dinâmico: No rio há diversas variáveis e é um meio em constante movimento, fazendo com que o controlo de processo de resgate nunca esteja a 100%. É importante que a equipa esteja em constante alerta e sempre em constante avaliação da situação.

Após ter estas normas bem assentes, de modo a agir em segurança tanto para as pessoas que vão intervir, como para a pessoa a ser resgatada, é possível proceder ao resgate. Segundo Polsby & Munger (2019), o resgate divide-se em 4 fases, conhecidas pelo acrónimo LAST: Localizar, Acesso, Estabilização (de *stabilize*) e Transporte.

Na fase localizar, é preciso localizar a vítima. Esta ação pode ser posicionar-se sobre a margem e analisar o rio de modo a perceber onde a vítima está. De forma a ter um ponto de partida, é essencial saber quando e onde foi vista a última vez (Polsby & Munger, 2019).

Na fase acesso, é necessário analisar o acesso até elas. Dependendo da situação, pode ser algo fácil e rápido como pode ser algo difícil e demorado. As opções de acesso devem ser avaliadas de acordo com as competências dos elementos da equipa de resgate e com o nível de segurança que as mesmas apresentam. A opção escolhida deve ser a melhor combinação das duas (Polsby & Munger, 2019).

Na fase estabilizar, ao chegar à vítima, tem-se de providenciar uma estabilização inicial do local e da vítima e preparar a mesma para o restante processo de resgate. Deve-se evitar que a situação fique pior e manter sempre

a cabeça da vítima para cima com as vias aéreas permeabilizadas (Polsby & Munger, 2019).

Por último, na fase transporte, após estabilizada a vítima, a fase final é o transporte da vítima do local de resgate para um local seguro. Enfatiza o transporte da vítima da situação de risco que se encontrava até a uma situação segura. Este transporte pode ser feito através de embarcação, reboque ou apeado (Polsby & Munger, 2019).

Abordando de forma mais aprofundada da fase de Acesso, o acesso à vítima pode ser feito de variadas maneiras, dependendo do estado, local e material existente. Essas formas de acesso são: alcançar, atirar, caminhar, remar, nadar e rebocar. Estas abordagens começam pela mais simples (alcançar) e estendem-se até à mais complexa (rebocar). Sempre que possível deve optar-se pelas mais simples (ISN, 2014; Polsby & Munger, 2019).

Para alcançar a vítima, primeiro devemos tentar com voz, de modo a se perceber o seu estado e para a vítima esteja ciente da nossa presença e ajuda. De seguida, com o auxílio de um objeto que possa agarrar, como por exemplo uma pagaia ou um ramo (ISN, 2014; Polsby & Munger, 2019).

Se a vítima alcançar a nossa voz e estiver cooperativa, mas esteja longe do alcance de uma pagaia ou de um ramo, pode-se atirar um objeto de apoio, como uma corda. Nesta forma de acesso, normalmente utiliza-se técnicas de lançamento de saco-corda. De forma geral, consiste num lançamento de um saco-corda, onde a vítima agarra a corda e é puxada. É uma técnica que depende do estado da vítima (tem de ser cooperativa) e que requer bastante prática para ser executada com efetividade numa emergência. É uma atividade dinâmica, onde o resgatador deve estar preparado para se mover e preparar um plano B caso falhe o lançamento (Dudhnath et al., 2021; Ferrero, 2012; Polsby & Munger, 2019).

Outra forma de acesso é a caminhar, entrando dentro de água (tendo sempre pé) e chegar até à vítima. Aqui são utilizadas as técnicas de progressão em águas rasas. São técnicas importantes que podem ser realizadas individualmente ou em grupo e, para a sua execução deve ser tido em conta a profundidade da água, a velocidade da água e o leito do rio. A profundidade é um fator limitante e deve ser avaliada consoante o membro mais baixo do grupo.

A velocidade é outro fator de extrema influência, uma vez que se a velocidade da corrente duplicar a força que ela exerce no corpo pode quadruplicar. (Dudhnath et al., 2021; Segerstrom et al., 2005).

Para chegar até à vítima a remar, utilizam-se também embarcações utilizadas em DAB como o raft e o kayak, ou embarcações mais especializadas como barco insuflável de resgate a motor e embarcações semirrígidas (Dudhnath et al., 2021).

Utilizando a natação para chegar à vítima, usa-se a técnica de natação de salvamento. Consiste em nadar de forma ofensiva (em nado livre ou crawl) até à vítima, tendo a mesma sempre no campo de visão (ISN, 2014).

Por fim, também é possível utilizar técnicas de reboque. Estas técnicas requerem também a utilização de natação. Para rebocar uma pessoa, pode ser feita sozinho ou em equipa. Sozinho a aplicação da técnica vai ter de se adaptar caso a vítima tenha ou não um auxiliar de flutuação vestido (ISN, 2014; Segerstrom et al., 2005). A técnica de isca-viva requer duas pessoas, se possível três: uma que entrará na água e uma ou duas que permanecem em terra. É necessário o saco corda, a cinta telescópica e o arnês de libertação rápida, sendo que o saco corda fica preso na cinta telescópica do técnico que entrará em água. Consiste em uma pessoa entrar na água, nadar até à vítima e, após agarrá-la firmemente, serão puxadas pelas duas pessoas que estão em terra (Dudhnath et al., 2021; Ferrero, 2012).

Para a execução das técnicas acima descritas e para a segurança dos indivíduos em água, é necessário EPI e equipamento de resgate:

- Proteção térmica: É necessário ter camadas de proteção contra o frio e o calor (no caso do calor, mais especificamente dos raios UV). Os fatos mais utilizados são os fatos de neopreno, também conhecido como fatos molhados, e os fatos secos. Também se recomenda o uso de luvas para proteger do frio e da abrasão e o uso de meias de neopreno (Addison, 2000; Domingo, 2005; Dudhnath et al., 2021; Segerstrom et al., 2005).

- Auxiliares de flutuação (AF): Nas águas bravas, são utilizados AF e não coletes salva-vidas. É importante fazer esta distinção entre os mesmo principalmente a nível legal. Os AF auxiliam a flutuação de forma uniforme pelo

corpo, ao contrário dos coletes salva-vidas que a flutuação é centrada na cabeça (de forma a garantir que as vias aéreas fiquem sempre fora de água). De igual modo, os AF são desenhados de forma a não restringir os movimentos para pagar e nadar. Devem ser homologados, seguindo os requisitos da ISO 12402-2 a ISO 12402-6. A nível de fluatuabilidade devem ter no mínimo 50N (Addison, 2000; Domingo, 2005; Dudhnath et al., 2021).

- Arnês de Libertação Rápida e Cinta Telescópica (*Cowstail*): Este mecanismo de libertação anexado ao AF é um elemento crucial, pois permite que os usuários se separem da linha de amarração, usada durante um resgate, em caso de emaranhamento ou uma pressão excessiva no torso dos usuários, o arnês pode ser libertado e o indivíduo pode se auto resgatar ou ser recuperado pela segurança a jusante. A cinta telescópica age como uma extensão que permite ao técnico de resgate fixar-se num ponto de amarração sem realizar movimentos de grande amplitude. É uma adição muito útil ao arnês de libertação rápida, pois permite que o técnico se prenda e se solte dos sistemas de corda com facilidade e segurança (Dudhnath et al., 2021; Ferrero, 2012).

- Capacete: O capacete deve ser fabricado com material resistente e ventilado para permitir a entrada e saída de água. Internamente, a presença de espuma visa o conforto e absorção de impactos, sendo essencial uma cinta ajustável no queixo para fixação adequada. A escolha do tamanho correto é fundamental para eficácia e conforto. Atualmente, não existe uma norma específica para capacetes de resgate em águas bravas, mas a norma europeia EN 1385 regula e estabelece requisitos para capacetes em desportos aquáticos de águas bravas, garantindo padrões de qualidade e segurança (Addison, 2000; Domingo, 2005; Dudhnath et al., 2021).

- Calçado No que toca ao calçado para atividades em águas bravas, não existe consenso acerca do tipo mais apropriado. Para assegurar uma boa escolha, é imperativo considerar critérios como o conforto, a adaptabilidade à natação, as propriedades antiderrapantes, a capacidade de escoamento de água e a provisão de proteção térmica e da tibiotársica. A falta de um consenso destaca a importância de uma abordagem ponderada e personalizada na seleção do calçado, atendendo às necessidades específicas do praticante em ambientes aquáticos desafiadores (Dudhnath et al., 2021; Ferrero, 2012; Polsby & Munger, 2019).

- Apito: O apito é um equipamento essencial para a comunicação em águas bravas. Permite que se estabeleça contacto com outras embarcações e pessoas quando a comunicação gestual e verbal não é possível e para chamar a atenção (Dudhnath et al., 2021).

- Faca: A faca é considerada um objeto salva-vida. É um equipamento essencial quando uma corda fica emaranhada ou presa em alguém ou num objeto e precisa ser cortada de imediato (Addison, 2000; Dudhnath et al., 2021; Ferrero, 2012).

- Saco-corda: O saco-corda, também conhecido como corda de resgate e saco de arremesso, é um importante recurso de resgate. Serve para resgatar indivíduos que se encontrem desorientados no rio. Pode ser também utilizado para garantir a segurança dos resgatadores e para recuperar equipamento. Consiste num saco leve com uma corda de resgate incorporada (Addison, 2000; Dudhnath et al., 2021; Ferrero, 2012).

- Mosquetões: Os mosquetões são úteis para prender cordas, roldanas e embarcações uns aos outros. Podem ser de fecho automático ou manual. O mais importante é que tenham fecho, sendo que não se deve usar mosquetões sem fecho, pois há o risco de o mosquetão abrir quando não deve (Collier, n.d.; Dudhnath et al., 2021; Little, 2021).

1.2.3. Primeiros Socorros

Num ambiente de águas bravas, é essencial saber prestar primeiros socorros se alguém se magoar, visto que neste contexto, caso seja necessária ajuda especializada, a mesma pode demorar horas, senão dias, a chegar ao local (Absolon, 2018).

Primeiros socorros é a prestação de uma resposta imediata a um acidente ou doença até que haja ajuda médica disponível (Duff & Anderson, 2017). A medicina em meio natural consiste na administração de primeiros socorros seguida da manutenção do tratamento e cuidado a uma pessoa ferida ou doente por um período prolongado, sem assistência médica convencional, frequentemente em contextos desprovidos de recursos sanitários e em ambientes hostis (Bayego, 2017; Duff & Anderson, 2017).

Ao se deparar com uma vítima que precisa de ajuda, antes de se intervir e ajudar, é fundamental avaliar a cena do acidente, isto é, garantir que é seguro intervir tanto para quem vai ajudar como para a vítima. Caso haja perigo em atuar onde a vítima se localiza, é prioridade mitigar os riscos e garantir a segurança individual e depois retirar a vítima para um local seguro. Só após estarem todos os envolvidos em ambiente seguro, é que se começa a avaliar e tratar da vítima (Auerbach, 2016; INEM & DFEM, 2021).

A primeira fase de avaliação da vítima é verificar se está consciente ou inconsciente e descartar hemorragias massivas com risco vital (Bayego, 2017). De seguida, é necessário fazer uma avaliação em sequência à(s) vítima(s) de modo a verificar o seu estado. Nesse sentido, surge a abordagem ABCDE da Advanced Trauma Life Support (ATLS) que consiste na avaliação de várias condições que ameaçam a vida e sistematizar os cuidados necessários à vítima através de uma sequência de etapas. Essas etapas são (Auerbach, 2016; Bayego, 2017; Coimbra, 2021):

- A (*airway*) – Vias Aéreas: Inicialmente, é importante garantir que a via aérea está permeabilizada, estabilizando a coluna cervical ao mesmo tempo. A via aérea pode estar obstruída por sangue, vômito, secreções, corpos estranhos (p. ex. neve, dentes), lesões faciais, comida e pela língua e pode interferir com a passagem de ar, entrega de oxigénio dos pulmões para o sangue e a exalação de dióxido de carbono.

- B (*breathing*) – Ventilação e Oxigenação: Neste nível, é preciso avaliar se a vítima respira e ventila bem. O facto de a via aérea estar permeabilizada não se pode associar a uma respiração efetiva. Para avaliar se respira e ventila bem, deve-se verificar os movimentos torácicos, se se sente respiração e possíveis ruídos respiratórios. Não se verificando nenhum dos pontos mencionados, deve-se passar às manobras de Suporte Básico de Vida (SBV): 2 insuflações e 30 compressões.

- C (*circulation*) – Circulação e Controlo de Hemorragias: Neste nível, verifica-se se o coração está a bombear o sangue corretamente (circulação) e controla-se as hemorragias. Para isso, verifica-se a pulsação por 10seg no pescoço (na artéria carótida) com os dedos indicador e médio.

- D (disability) – Avaliação Neurológica: Nesta avaliação, é para avaliar o estado de consciência da vítima. Verificar se a vítima está alerta, se responde verbalmente, se há resposta à dor. Avaliar as pupilas (tamanho e reflexo foto motor). É importante verificar se a vítima consumiu drogas depressoras, visto que são causas frequentes de depressão do estado de consciência.

- E (exposure) – Exposição/Controlo Ambiental: Neste nível, controla-se a exposição da vítima ao ambiente. Aqui, devemos proteger a vítima do risco de hipotermia e revisar a vítima à procura de dores e lesões. Esta abordagem é muito importante pois ajuda a determinar a gravidade do quadro da vítima e a priorizar as intervenções clínicas (Auerbach, 2016; Bayego, 2017; Coimbra, 2021).

Perante uma situação grave, é crucial entrar em contacto com o serviço de emergência médica, ligando 112. Ao contactar, deve informar a localização exata e o tipo de situação (emergência médica). Assim, a chamada é transferida para o CODU, onde a informação sobre a localização deverá ser complementada com o nome da freguesia/localidade e ponto de referência e responder às perguntas solicitadas para, dessa forma, o agente da CODU possa ajudar e dar os conselhos necessários. A chamada não deve ser finalizada até indicação do mesmo (DFEM & INEM, 2022).

O afogamento é algo que pode acontecer em contexto de águas bravas (Ferrero, 2012) e constitui-se como a principal causa de morte nas atividades de DAB (Spittler et al., 2020). Define-se como a submersão ou imersão de uma pessoa num meio líquido, especialmente em água, que origina uma insuficiência respiratória, impedindo que a pessoa respire (Auerbach, 2016; Sempsrott et al., 2012; St et al., 1997). O processo de afogamento começa quando as vias respiratórias da vítima estão submersas abaixo da superfície da água e a vítima pode ou não sobreviver (Sempsrott et al., 2012).

Após o resgate e com a vítima fora da água, começa o tratamento. Numa fase inicial, verificar as vias aéreas, a respiração da vítima, a presença de tosse ou chiados e o pulso. Se a vítima não respirar, realizar 5 insuflações iniciais e realizar manobras de SBV. Se a vítima estiver inconsciente, mas a respirar, colocar em posição lateral de segurança. Deve-se suspeitar de lesões no

pescoço em situações apropriadas e, nesses casos, deve-se proteger o pescoço (Auerbach, 2016; Sempstrott et al., 2012).

Se a vítima responde a comandos, é preciso ser avaliado se necessita de mais avaliação e assistência ou não. Se em algum momento perdeu a consciência (mesmo que tenha sido breve), recebeu oxigênio, recebeu compressões, tem tosse e suspeita-se de condição séria (p. ex. ataque cardíaco, lesão, asma), a vítima necessita de avaliação profissional e deve ser encaminhada para um hospital. Se a vítima não tiver tosse, tiver respiração e pulso normais, cor corporal normal, temperatura normal, não tremer e totalmente acordada e alerta, pode-se considerar em segurança (Auerbach, 2016).

Outra situação que pode ocorrer em meio aquático é a hipotermia devido ao contato com águas frias. Na eventualidade de uma hipotermia por imersão, em que a vítima permanece submersa em água fria, o calor produzido pelo corpo é rapidamente transferido para o meio aquático, a menos que medidas preventivas adequadas, como a utilização de equipamento apropriado, tenham sido adotadas. É crucial salientar que a condutividade térmica da água é aproximadamente 25 vezes superior à do ar, aumentando significativamente o risco de uma rápida perda de calor corporal. Neste contexto, é imperativo que todos os intervenientes estejam atentos a essa ameaça potencial, monitorizando cuidadosamente os seus colegas quanto a sinais de hipotermia e implementando as medidas preventivas necessárias (Auerbach, 2016).

É importante verificar se o grau de hipotermia é leve a moderado ou severa a profunda, algo que é possível verificar através de alguns sinais e sintomas. Para a hipotermia leve a moderada, consta-se a sensação de frio, pele fria, a vítima treme e apresenta lábios azuis, mãos e pés dormentes, respiração acelerada, sonolência, movimentos lentos, entre outros. Para hipotermia severa a profunda, conta-se que a vítima deixa de tremer apesar do frio, respiração fraca, frequência cardíaca lenta, sem resposta à dor, pupilas dilatadas e/ou não reativas, entre outros (Auerbach, 2016; Bayego, 2017).

Para tratar uma vítima com hipotermia, existem alguns métodos que podemos realizar e cuidados a ter em atenção. É necessário medir a temperatura, sendo o melhor meio de perceber o grau de hipotermia. A abordagem à vítima deve ser gentil, estabilizando lesões e ferimentos como

fraturas e cortes. É necessário prevenir que haja perda de calor, culminando no arrefecimento mais acentuado da vítima, providenciando abrigo da chuva e vento, se possível retirando a roupa molhada da vítima e colocando roupa seca e quente, mantendo os pés e mãos secos e mantendo-a hidratada. Se possível realizar um ponto quente: cobrir a vítima com uma manta térmica como se estivesse dentro de uma tenda com uma fonte de calor no seu interior (p. ex. vela) (Auerbach, 2016; Bayego, 2017).

CAPÍTULO II – PLANO DE ATIVIDADES

2.1. Motivações para a realização do estágio

No segundo ano do Mestrado de Desporto Natureza é possível escolher entre dissertação, projeto e estágio. A minha escolha foi o estágio, pois acho essencial a experiência prática para se aplicar no futuro profissional. Do meu ponto de vista, o estágio era (e é) a opção mais vantajosa pois assim é possível adquirir mais experiência, ganhar mais competências e técnicas sociais, estando mais enquadrada no contexto de trabalho e profissional.

Depois de determinado que o caminho a seguir seria o estágio, foi necessário definir a área de interesse. Uma das minhas áreas de grande interesse nos desportos de natureza são as águas bravas, em especial a canoagem de águas bravas, que foi, desde o início do mestrado, um desporto que queria melhorar as minhas competências técnicas. Ao longo do mestrado, ganhei ainda mais interesse na área com a formação da Rescue3 relacionada com resgate em águas bravas e com a formação da *International Rafting Federation*, onde descobri o rafting que demonstrou ser outro desporto que me despertava interesse.

Desta forma, ficou estabelecido que o estágio deveria estar relacionado com atividades de águas bravas. Após uma conversa com o professor João Faria, surgiu a possibilidade de estagiar na empresa Melgaço WhiteWater, onde a principal atividade é o rafting. A possibilidade de estagiar nesta empresa agradou-me desde o início sendo que tinha interesse nas variadas atividades que dispõe (além do rafting também oferece paintball, passeios TT e salto pendular) e foi-me proposto um desafio: a empresa iria começar a realizar formações na área das águas bravas e eu faria parte da preparação e realização das mesmas. Assim foi estabelecido um protocolo e o estágio foi realizado na empresa.

O estágio teve início em outubro e fim em maio, período onde foi possível inserir-me na empresa e realizar as várias atividades que dispõe. Este estágio teve como objetivo geral consolidar competências técnicas e sociais na área dos desportos de natureza, nomeadamente na área das águas bravas. Além deste, teve como objetivos específicos:

- Cimentar competências na gestão de recursos humanos e na coordenação de desportos de natureza, sendo capaz de liderar e resolver diversas situações;
- Desenvolver competências técnicas como guia de rafting em rios de classe II;
- Auxiliar no desenvolvimento da empresa e na sua dinâmica em época baixa (ajudar na sazonalidade);
- Desenvolver um plano de formação indo de encontro às necessidades da empresa;
- Desenvolver um manual prático de introdução às águas bravas em português.

2.2. Empresa Melgaço WhiteWater

A empresa Melgaço WhiteWater (MWW) surgiu em 2016 com o objetivo de fomentar os desportos outdoor em Melgaço. Começou a sua atividade com foco nos desportos de natureza e aventura. Numa fase inicial apenas com o rafting, realizando-se no rio Minho. Após ter a atividade organizada e mecanizada na equipa de trabalho, alargou a sua oferta, sendo que hoje disponibiliza também paintball, passeios TT, salto pendular e canoa-raft.

O foco da empresa é proporcionar experiências ao ar livre que sejam simultaneamente divertidas e seguras para indivíduos de todas as faixas etárias. Além de promover o entretenimento dos clientes, promove também um serviço de excelência, bem organizado, com uma ordem estruturada assim como a disponibilização de diversas formações para todos os funcionários, freelancers e estagiários da mesma, com o intuito de potenciar as várias capacidades da equipa.

A equipa da MWW é essencialmente constituída por freelancers que são contratados quando há serviço, principalmente na época baixa. Nos dois meses de verão (julho e agosto) onde o volume de atividades da empresa aumenta, são contratadas 2 pessoas a tempo inteiro para suprimir as necessidades dessa época e continuam a ser contratados os freelancers de acordo com o volume de negócio que se apresenta.

2.3. Método de trabalho

De uma forma geral, o método de trabalho centrou-se na postura perante as funções que realizei. É regra base da MWW trabalhar em equipa e em mútua ajuda. Nesse sentido, foi fulcral uma boa relação com os elementos que se apresentavam para realizar as atividades e a proatividade e respeito sempre presentes.

2.4. Atividades desenvolvidas

Ao longo do estágio, tive oportunidade de realizar várias atividades e de conhecer como a empresa se desenvolvia. Dado que o estágio decorreu durante a época baixa, no qual o volume de negócios se encontrava em níveis mais reduzidos, tornou-se possível aprender como se organizavam e como se desenvolviam as atividades de forma mais serena e precisa.

Neste sentido, tive a possibilidade de aprender as diferentes atividades que a MWW disponibiliza (rafting, canoa-raft, paintball, passeios TT e salto pendular), desde o seu planeamento até à sua realização. Fora das atividades, também tive como funções a gestão das redes sociais da empresa, a organização e gestão do armazém de material e o planeamento das formações que começaram a ser realizadas com o meu estágio.

2.5. Expectativas do candidato antes do início do estágio

Para esta nova experiência académica e profissional, as expectativas eram altas. Trabalhar numa área que ainda não estava totalmente à vontade numa empresa com um bom lugar na área das águas bravas era desafiante e seria enriquecedor para melhor conhecer este mundo. O desafio lançado pelo orientador, nomeadamente a organização e planeamento das formações seria extremamente desafiador, fazendo-me sair da zona de conforto, pois apesar de ser uma área onde já tinha formação/conhecimentos e alguma experiência prática, a sua organização era algo que nunca tinha feito.

Além disso, havia uma necessidade quase que urgente em me tornar mais experiente e, conseqüentemente, uma melhor profissional na área. Com esta oportunidade, havia muita expectativa para que essa necessidade se concretizasse.

De forma mais concisa, as minhas expectativas eram:

- Adquirir mais conhecimentos na área das águas bravas;
- Adquirir mais competências técnicas em águas bravas, em especial como guia de rafting e em técnicas de resgate;
- Melhorar as minhas competências sociais com os clientes;
- Ser capaz de organizar, planejar e gerir planos de formação;
- Conhecer e criar ligações com pessoas e profissionais ligadas à área.

CAPÍTULO III – RELATÓRIO DE ATIVIDADES

3.1. Rafting e Canoa-raft

3.2.1. Preparação

A atividade tem início com a recolha da informação relativa aos clientes. Inicialmente, é preciso saber quantos grupos de clientes são e quantos elementos tem cada grupo para assim podermos organizar quantos rafts (barcos) e, conseqüentemente, o número de guias que são necessários. A empresa disponibiliza barcos com capacidade de 6, 8 e 10 pessoas e há grupos de clientes que se podem juntar (por exemplo, um grupo de 4 pode juntar-se a um grupo de 2). No caso da canoa-raft, cada canoa leva 2 ou 3 pessoas. De seguida, é fundamental saber qual o tamanho de fato de cada cliente, algo que é pedido ao mesmo no momento da reserva, de modo a se poder selecionar o material necessário à atividade.

Após recolhida e organizada a informação acima, a preparação da atividade divide-se em três secções: preparação do material dos clientes, preparação do material dos guias e preparação do material da equipa da terra.

A preparação do material dos clientes consiste em recolher todo o material individual necessário a cada cliente para a realização da atividade. É recolhido para cada participante proteção térmica, capacete, AF e pagaia. A proteção térmica é o único elemento que difere dependendo do tempo: em dias de muito calor é fornecido uma t-shirt licra com proteção UV; em dias mais frios é fornecido um fato neopreno; caso esteja muito frio e/ou vento, também é fornecido um corta-vento. Relativamente à pagaia, os participantes de rafting levam uma pagaia simples e os de canoa-raft levam uma pagaia dupla.

A preparação do material dos guias consta em recolher todo o material que o guia precisa para a atividade. A proteção térmica é responsabilidade de cada um. É recolhido AF, capacete equipado com GoPro (cada guia grava partes da descida com a sua GoPro), saco-corda e pagaia de guia. Para além disso, são recolhidas câmaras fotográficas à prova de água que vão rodando os rafts para os clientes tirarem fotos. É também nesta fase que se recolhe o bidão estanque de primeiros-socorros que irá ser transportado no último raft. Normalmente na atividade de canoa-raft não vai um guia na embarcação, sendo que as Canoas vão sempre entre raft; mas sempre que se revela necessário, um guia pode ir na canoa-raft ou numa outra canoa a acompanhar de perto.

A preparação do material da equipa de terra assenta em recolher todo o material necessário para o apoio à atividade em terra, para o lanche oferecido no final do rafting e para o brinde final dado ao cliente. Nesta preparação é preciso verificar que o jipe que irá com o reboque com os rafts e a carrinha de apoio tenha gasóleo suficiente para os trajetos que vão realizar.

Para o lanche, deve-se preparar as sandes que incluem pão com presunto (dispõe de opção vegetariana e opção sem glúten) e embalar as Roscas de Melgaço que serão transportadas em cestos acompanhadas com toalhas e saca-rolhas. Além disso, é necessário preparar as arcas com bebidas. Como bebidas é servido água e um brinde de alvarinho para os adultos. Aqui torna-se importante saber quantos adultos tem cada grupo de modo a saber quantas garrafas de alvarinho são necessárias. De seguida, verifica-se quantos copos são necessários e são devidamente colocados na caixa de transporte. Em continuação, recolhe-se o restante material aliado a esta parte da atividade: a mesa, as bandeiras (da empresa e do fornecedor dos vinhos Quintas de Melgaço) e os devidos suportes e sacos de lixo.

Por fim, são feitos os brindes, compostos por um saco com o logo da MWW e das Quintas de Melgaço com um panfleto com as atividades da MWW e contatos e com uma garrafa 0.35l de alvarinho e trajadura e recolhe-se a câmara fotográfica para a pessoa responsável pelo apoio tirar fotos em pontos estratégicos.

Após estas fases estarem concluídas e todo o equipamento reunido, os guias e a equipa de terra seguem para o ponto de encontro com balneários onde organizam o material e recebem os clientes.

3.2.2. Realização

Ao chegar aos balneários (normalmente cerca de 20/30 minutos antes da hora combinada com os clientes) a prioridade é organizar o material por tipo de equipamento e por tamanho de modo a ser mais fácil para distribuir pelos clientes; enquanto isso, um elemento da equipa fica num ponto visível de modo os clientes consigam identificar-nos. Assim que os clientes chegam, é-lhes dado um pequeno briefing de como se vai proceder nos balneários, o que devem levar

para o balneário e o que não devem levar para a atividade e alguns conselhos e espera-se uns momentos para os clientes se organizarem.

Ao estarem prontos, é dado aos clientes o fato neopreno ou a licra (dependendo das condições climáticas) e são encaminhados para os respetivos balneários para se trocarem. Quando devidamente vestidos, são dados o AF e o capacete. Estando todos os elementos com o equipamento necessário, são levados para o autocarro que os levará para o ponto inicial da secção do rio que se irá realizar. Nesta fase, os balneários são trancados (as chaves ficam à responsabilidade da equipa de terra) e o equipamento que sobra é devidamente arrumado.

Chegando ao ponto inicial, os clientes são separados por grupos e distribuídos pelos rafts. Aí, o equipamento de cada um é devidamente ajustado pelo seu guia e, de seguida, o guia começa a dar o briefing da atividade. No briefing, é especificado em que consiste a atividade e como a mesma será desenvolvida: apresentação do guia e da atividade, como se sentar no raft, como pagar, comandos dados pelo guia, como proceder se cair à água involuntariamente, processos de resgate e regras da atividade. Ao mesmo tempo, a equipa de terra está a tirar fotos. Após realizado o briefing, o raft é colocado em água, os clientes posicionam-se no raft e a descida começa. Ao longo da atividade, o guia deve manter o seu grupo animado sempre tendo em conta a segurança dos mesmos e realizar vídeos com a sua GoPro nos rápidos.

Enquanto a atividade se realiza no rio, a equipa de terra tem outras responsabilidades. Primeiramente, deve deslocar-se com o jipe e o reboque para o primeiro ponto de fotos, que se localiza na pesqueira portuguesa da Ponte Internacional (Ponte do Peso). Após os rafts passarem e de tirar fotos, deve deslocar-se para o ponto final da atividade para organizar o local do lanche. Após tudo organizado, deve estar perto do rio para tirar fotos e rececionar os clientes ao chegarem.

Quando os rafts começam a chegar, é tirada uma foto de grupo por cada raft e, de seguida, o grupo e o respetivo guia levam o raft para o reboque. Assim que este está no reboque e os clientes já estejam sem o capacete e o AF vestido, os mesmos dirigem-se para a mesa do lanche e é-lhes servido. Depois que todos tenham concluído o seu lanche, são encaminhados pela equipa de terra

para os autocarros, realizando uma pequena caminhada de cerca de 10 minutos. Enquanto isso, os guias arrumam a zona do lanche e dirigem-se para o armazém para começar a lavar o equipamento usado.

Quando chegam os balneários, é deixado um saco (ou mais dependendo de quantos clientes são) à entrada dos balneários para que os clientes possam lá deixar os fatos ou licras após o banho e os clientes tomam banho. Enquanto tomam banho, a equipa de terra recolhe o equipamento que veio a mais e que não foi utilizado e guarda na carrinha para depois ser levada para o armazém e organiza os brindes para serem entregues. Assim que os clientes saem do banho, é efetuado o pagamento da atividade e, de seguida, é dado o brinde a cada um e pede-se aos mesmos uma avaliação nas nossas redes sociais. Quando os clientes forem embora, são recolhidos os sacos e a equipa dirige-se para o armazém. Aqui, acaba a atividade para os clientes.

3.2.3. Finalização

Para finalização da atividade, a prioridade é lavar o equipamento para este secar, daí os guias dirigirem-se do rio diretamente para o armazém com os rafts, pagaias, capacetes e AF. Dividem-se tarefas e começam a lavar o material que têm enquanto a equipa de terra não chega com os fatos/lycras. Assim que a equipa de terra chega, são lavados os fatos/lycras. O material do lanche e o equipamento seco (não utilizado) é arrumado e os copos colocados na máquina para lavar. Quando possível, um elemento da equipa começa a descarregar as fotos e vídeos no computador, a eliminar vídeos/fotos indesejadas e a encurtar vídeos se necessário. Estando tudo organizado, são criados links WeTransfer que serão enviados para os clientes para o email que os mesmos forneceram no momento da reserva mais um pedido de feedback (Anexo I). Assim que esteja tudo arrumado, são realizados os pagamentos aos freelancers e encerra-se a atividade para a equipa de trabalho.

3.2.4. Feedback dos clientes

No final da atividade, a reação dos clientes é bastante positiva. Encontram-se divertidos e contentes com a atividade que realizaram. Além disso, o feedback recebido por eles nas redes sociais é muito bom.

No Facebook, as avaliações são maioritariamente relacionadas com rafting, tendo uma cotação de 5 estrelas (numa escala de 1 a 5) e cerca de 124 avaliações (Anexo II)

No Google, as avaliações também são maioritariamente relacionadas com rafting. Tem uma cotação de 4.9 estrelas (numa escala de 1 a 5) e 201 avaliações no total (Anexo III).

No caso do Tripadvisor, tem um separador específico para a atividade de rafting que conta com uma cotação de 5 estrelas (numa escala de 1 a 5) e cerca de 136 avaliações (Anexo IV).

3.2. Formações

3.2.1. Preparação

Dois dos objetivos do meu estágio eram auxiliar a empresa no seu desenvolvimento e na sua dinâmica em época baixa e desenvolver um plano de formação. Consoante os dois objetivos delineados, ficou previamente estabelecido que as formações seriam implementadas durante o período de menor atividade da empresa, visando otimizar a sua produtividade. Esse período, que se inicia em novembro e se estende até o final de abril, foi, portanto, selecionado como o período ideal para a execução do plano.

Esta iniciativa visa proporcionar uma formação sólida e abrangente para aqueles que se dedicam a enquadrar e monitorizar atividades nas águas bravas, garantindo que estejam devidamente preparados para lidar com situações de risco e assegurar a segurança dos praticantes, contribuindo assim para a promoção de uma prática mais segura e responsável no Desporto de Natureza, especificamente no contexto das águas bravas.

Para a organização e planeamento das formações, foram necessários alguns procedimentos de modo a ter tudo assegurado.

3.2.1.1. Reuniões iniciais de planeamento

A determinação das datas exatas para a efetivação e começo do planeamento assertivo do referido plano ainda estava pendente. Assim sendo, foi organizada uma reunião inicial com o dono da empresa, João Faria. Na reunião inicial que tive com o dono da empresa para delinear o meu estágio e onde foram organizados os objetivos do mesmo, já se estabeleceram as áreas de interesse para as formações: primeiros socorros em águas bravas, risco e segurança em águas bravas e resgate em águas bravas. Posteriormente, foi realizada uma segunda reunião que tinha como objetivos agendar as formações, definir os conteúdos programáticos, definir preço por pessoa para cada formação, estabelecer um número mínimo e máximo de vagas e definir público-alvo.

Como o João seria o formador das formações de risco e de segurança e de resgate, os conteúdos programáticos para esses cursos ficaram já definidos nesta reunião. Na formação de primeiros socorros, o formador seria Artur Caldas, enfermeiro e instrutor de SBV com DAE pela *European Resuscitation Council* (ERC) e instrutor de Primeiros Socorros em Lugares Remotos pela FEDME - Espanha. Foi, assim, realizada uma reunião com o Artur para definir e confirmar a data da formação e foram delineados os conteúdos programáticos.

3.2.1.2. Datas das formações

Com as reuniões realizadas, as datas definidas foram:

- 28 e 29 de janeiro – Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE;
- 5 de março – Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura: Águas Bravas;
- 1 e 2 de abril – Resgate em Águas Bravas: Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas.

As formações de primeiros socorros e de resgate ficaram estabelecidas com dois dias de formação, sendo que o primeiro dia teria uma abordagem teórico-prática em contexto de sala de aula e o segundo dia uma abordagem prática em contexto real, nomeadamente no Rio Minho, totalizando um total de 16 horas de

formação. Por outro lado, a formação de risco e segurança foi concebida para se realizar em contexto online com uma duração de 4 horas.

3.2.1.3. Preço

Para estabelecer preço para as formações, foi necessário fazer um estudo de mercado e uma avaliação dos custos para perceber quanto seria o preço adequado para cada formação.

- Risco – 20€ (como seria uma formação online com poucos custos envolvidos, foi o preço mais adequado do nosso ponto de vista, avaliando 5€/hora)
- Primeiros socorros – 120€ (no mercado da oferta o preço médio para a formação de SBV-DAE cerca de 60€/dia)
- Resgate – 180€

3.2.1.4. Vagas

Relativamente às vagas para a formação de risco e segurança, visto que era online, optamos por estabelecer apenas o número mínimo para viabilizar a mesma. O número estabelecido para cada uma foi diferente.

Para a formação online, como não havia a preocupação de equipamento e de espaço em sala, estabelecemos apenas o número mínimo e deixamos o número máximo em aberto. Ficou definido o número mínimo de 8 inscritos.

Para a formação de Primeiros Socorros, tendo em conta a dinâmica da formação, o equipamento necessário, os lugares em sala, os recursos humanos disponíveis para auxílio e o entendimento em comum entre empresa e instrutor para um bom ambiente de aprendizagem, estabeleceu-se o número máximo de inscritos de 15 formandos. Para viabilidade da formação em termos de custos, estabeleceu-se o número mínimo de 6 formandos.

Na formação de Resgate, tendo em conta os mesmos pontos mencionados para a formação de primeiros socorros, ficou definido o número mínimo de 6 inscritos e máximo de 14 formandos.

3.2.1.5. Público-alvo

Para definir público-alvo, foram considerados dois critérios fundamentais: quem tem vantagens em obter estas formações e a quem queremos fazer chegar estas formações. Inicialmente, o nosso foco principal era chegar aos praticantes de desportos de águas bravas e profissionais de animação turística. Quem atua de forma recreativa e/ou de forma comercial, necessitam adquirir competências que lhes permitam responder adequadamente a situações anormais, incluindo resgates e prestação de primeiros socorros. Consequentemente, o valor intrínseco dessas formações em termos de segurança para esses indivíduos é indiscutível.

Além dos praticantes e dos profissionais em águas bravas, entendeu-se que estas formações também oferecem recursos fulcrais para corporações de proteção civil, pois são profissionais da área da intervenção e prestação de socorro. As formações em questão se revestem de significativa importância, uma vez que proporcionam conhecimentos essenciais que capacitam esses profissionais a atuar com segurança e eficácia quando ocorre um acidente ou incidente.

3.2.1.6. Divulgação

Com os pontos anteriores resolvidos, o passo seguinte foi divulgar as formações. Foi estabelecido dois meios de divulgação: publicações nas redes sociais e envio de emails.

As publicações nas redes sociais (Facebook, Instagram, LinkedIn, Google My Business) tinham como propósito a promoção do cartaz do evento e a divulgação de informações relacionadas. optou-se por efetuar publicações quinzenais, nas quais se destacava o cartaz do evento e se forneciam informações relevantes a seu respeito. No Instagram, as publicações eram realizadas de forma semanal, e adicionalmente, recorreu-se aos *stories* como meio de aumentar a visibilidade da divulgação. No caso do Facebook, a estratégia seguida foi semelhante à do Instagram, com a inclusão de publicações em grupos direcionados a entidades ligadas às corporações de proteção civil, com o propósito de atingir um público específico.

Para a estratégia de envio de emails, inicialmente foram recolhidos o maior número possível de contactos emails de empresas de animação turística, corporações de bombeiros e de proteção civil. Após recolhidos os emails, foi enviado um email para os mesmos com as informações das formações e contactos.

3.2.1.7. Suportes teóricos

Para cada formação foi elaborado um suporte teórico com a explicação dos conteúdos programáticos de cada formação. Foram estruturados em base em bibliografia específica de cada área e usadas fotos e gráficos para melhor explicar os conteúdos.

Estes suportes técnicos serão melhor explicados no Capítulo IV.

3.2.1.8. Skill Sheets

De modo a se cumprir com todos os pontos delineados de cada formação, foram realizadas *skill sheets* com os conteúdos programáticos para se seguindo o programa estabelecido. Desta forma, também os formandos ficavam a saber de forma concreta os conhecimentos que adquiriram e que foram avaliados ao longo da formação.

Estas fichas eram preenchidas no final de cada dia em conjunto com o formador, em que preenchem as secções que foram realizadas nesse dia e no final da formação o formador assina o final da folha (Anexos V, VI, VII).

3.2.1.9. Programas

3.2.1.9.1. Formação Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE

A formação em Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE, foi estruturada como um programa alargado ao longo de dois dias.

O primeiro dia teve lugar na ESDL-IPVC, com uma carga horária total de 8 horas, divididas em duas partes: a primeira decorreu das 9:00 às 13:00 e a segunda das 14:00 às 18:00. A primeira metade do dia foi reservada para a

transmissão de conceitos teóricos fundamentais para estabelecer uma base sólida para a prática subsequente. A segunda parte foi orientada para uma abordagem teórico-prática em ambiente controlado, incluindo a análise de casos específicos.

O segundo dia decorreu em contexto real, próximo à margem do rio Minho, com uma carga horária total de 8 horas, distribuídas em duas partes: das 9:00 às 13:00 e das 14:00 às 18:00. Em ambas as sessões, foram abordados cenários práticos reais, alinhando-se aos objetivos predefinidos do programa de formação.

Dia 1 - Sala	Horário	Conteúdos
Manhã (Teórico-Prática)	9h - 13h	Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa
	13h - 14h	Almoço
Tarde (Teórico-Prática)	14h - 16h	SBV-DAE - Conclusão
	16h - 17h	Avaliação Inicial da Vítima (ABCDE)
	17h - 18h30	Situações aplicáveis em contexto de águas bravas (hipotermia, choque, convulsões, afogamento, hemorragias)
		Técnicas de Imobilização e Mobilização da Vítima
		Kit primeiros socorros

Dia 2 - Rio	Horário	Conteúdos
Manhã (Prática)	9h - 13h	Avaliação da vítima (ABCDE)
		Técnicas de extração de vítimas de um kayak
		Técnicas de construção de um ponto quente
	13h - 14h	Almoço
Tarde (Prática)	14h - 17h30	Casos práticos

Tabela 1 - Programa da Formação de Primeiros Socorros

3.2.1.9.2. Formação Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura – Águas Bravas

A formação "Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura - Águas Bravas" decorreu durante meio período, das 09:00 às 13:00. Este curso foi realizado em formato online, utilizando a plataforma Colibri Zoom.

3.2.1.9.3. Formação Resgate em Águas Bravas – Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas

A formação "Resgate em Águas Bravas - Competências Básicas de Movimentação e Resgate" foi estruturada com um programa de dois dias.

No primeiro dia, decorreu na ESDL-IPVC, com um total de 8 horas de formação, divididas em dois períodos: das 9:00 às 13:00 e das 14:00 às 18:00. A primeira metade do dia foi dedicada à transmissão de conceitos teóricos fundamentais para estabelecer uma base sólida para a prática subsequente. A segunda parte focou-se numa abordagem teórico-prática, num ambiente controlado, incluindo a análise de casos específicos.

No segundo dia, decorreu num contexto real, no rio Minho, ao longo de 8 horas, divididas em dois blocos: das 9:00 às 13:00 e das 14:00 às 18:00. Em ambas as sessões, foram abordadas e praticadas técnicas de resgate em cenários reais.

Dia 1 - Sala	Horário	Conteúdos
Manhã (Teórica)	9h - 13h	Princípios de resgate em águas bravas
		Hidrologia, dinâmicas de rio e perigos em águas bravas
		Equipamento de proteção individual e de resgate
		Equipamento de equipa
		Comunicação
	13h - 14h	Almoço
Tarde (Teórico-Prática)	14h - 14h45	Conteúdos teóricos das competências de natação e abordagem à vítima
	14h45 - 16h	Conteúdos teóricos e prática a seco das competências básicas de manobras com cordas
	16h - 16h45	Conteúdos teóricos e prática a seco das competências básicas de progressão em águas rasas
	16h45 - 18h	Conteúdos teóricos e prática a seco das competências básicas de técnicas de resgate

Dia 2 - Rio	Horário	Conteúdos
Manhã (Prática)	9h - 9h45	Verificação do material de cada elemento e avaliação do meio
	9h45 - 10h45	Competências de natação e abordagem à vítima

	10h45 - 12h30	Resgate com saco-corda e isca-viva
	12h30 - 13h15	Almoço volante
Tarde (Prática)	13h15 - 15h30	Técnicas de progressão em águas rasas
	15h30 - 16h15	Resgate de pé preso
	16h15 - 17h	Competências básicas de manobras com cordas

Tabela 2 - Programa da Formação de Resgate

3.2.1.10. Necessidades logísticas

3.2.1.10.1. Formação Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE

Para a formação de Primeiros Socorros, primeiramente tivemos de pedir dispensa de sala ao diretor Pedro Bezerra da ESDL-IPVC de modo a realizarmos as atividades teórico-práticas planeadas para o primeiro dia com as melhores condições possíveis. Após a confirmação de dispensa da sala, que foi o Laboratório de Movimento, a fase seguinte foi verificar o material.

Em questões de material, foi necessário verificar o material que seria essencial para toda a formação. Depois de reunida e registada toda a listagem de material, seguiu-se a verificação do stock que a empresa dispunha e encomendar o que fosse necessário e também as máscaras faciais de reanimação (*pocket masks*) que eram oferecidas aos formandos.

Material Necessário	Quantidade
Pocket mask oferta	14
Pocket mask para exercícios	1
Seringa de 50-100cc conectada a sonda	2
Tubo de Guedel	4
Luvas de nitrilo	56
Pulsioxímetro	2
Compressa de gaze esterilizada	10
Ligadura crepe	4
Pontos de sutura adesiva	2
Adesivo	2
Tesoura universal	2
Manta térmica	8
Tala moldável	4

Lenço triangular	4
Fita americana	2
Fósforos/isqueiro	2
Fio dentário	2
Saco do lixo	4
Rádio	2
Fato neopreno	14
AF	14
Capacete	14
Mala avançada de primeiros socorros	1
Saco-corda	2
Colete de extração	1
Kayak	1
Plano duro	1
Aranha	1
Colar cervical	3
DAE de aprendizagem	2

Tabela 3 - Material para a formação de Primeiros Socorros

De seguida, elaborou-se um *PowerPoint* interativo para se utilizar durante a parte teórica com os conteúdos da formação, permitindo assim uma teoria mais leve e dinâmica.

Por fim, ao faltar uma semana para a formação, foi enviado para todos os formandos um email com a informação necessária, nomeadamente: programa com horários, material necessário e recomendações. No dia anterior à formação, foi enviado outro email a relembrar essas informações.

3.2.1.10.2. Formação Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura – Águas Bravas

Como a formação de Risco e Segurança seria em contexto online, as necessidades logísticas não foram tão extensas.

Começou-se por elaborar um *PowerPoint* interativo para se utilizar durante a sessão, fazendo com que a mesma não fosse tão monótona.

Depois, ao faltar uma semana para a formação, foi enviado para todos os formandos um email com a informação necessária, nomeadamente: horário da formação e o link da reunião na plataforma Colibri Zoom de acesso do mesmo.

3.2.1.10.3. Formação Resgate em Águas Bravas – Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas

Para a formação de Resgate em Águas Bravas, o procedimento foi similar ao da formação de Primeiros Socorros.

Primeiramente, pediu-se autorização para utilizar uma sala ao diretor Pedro Bezerra da ESDL-IPVC de modo a realizarmos as atividades teórico-práticas planeadas para o primeiro dia com as melhores condições possíveis. Após a confirmação de dispensa da sala, que foi o Laboratório de Ar Livre, a fase seguinte foi verificar o material.

Em questões de material, foi necessário verificar o material que seria essencial para toda a formação. Depois de reunida e registada toda a listagem de material, seguiu-se a verificação do stock que a empresa dispunha e encomendar o que fosse necessário e também os sacos-corda que seriam oferecidos aos formandos.

Material Necessário	Quantidade
Saco-corda oferta	14
Material 1º dia teórico	
Saco-corda	4
Cinto de saco-corda	3
Fato neopreno	1
Fato seco	1
Botas	2 pares
AF resgate	3
AF guia	1
AF cliente	2
Capacetes	2
Faca	2
Apito	2
Kit resgate	1
Material 2º dia prático	
Fato neopreno	14
AF resgate	14
Capacetes	14
Kit resgate	1
Mala primeiros socorros	1
Maca	1

Tabela 4 - Material para a formação de Resgate

De seguida, elaborou-se um *PowerPoint* interativo para se utilizar durante a parte teórica com os conteúdos da formação, permitindo assim uma teoria mais leve e dinâmica.

Por fim, ao faltar uma semana para a formação, foi enviado para todos os formandos um email com a informação necessária, nomeadamente: programa com horários, material necessário e recomendações. No dia anterior à formação, foi enviado outro email a relembrar essas informações.

3.2.2. Realização

3.2.2.1. Formação Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE

Antes dos formandos chegarem, a sala disponibilizada foi organizada de acordo com a nossa preferência e de modo à sessão estar bem organizada. De seguida, foi realizada a receção aos formandos na entrada da ESDL-IPVC. Uma vez que todos já tinham chegado, cerca de 14 formandos, foram encaminhados para o Laboratório de Movimento para se dar início à formação.

De modo a quebrar um pouco o gelo, foi realizado um pequeno jogo com uma bola de fio em que uma pessoa com a bola apresentava-se dizendo o seu nome, idade, de onde vinha e uma palavra do que lhe fazia lembrar as águas bravas. Após isso, passava a bola para outra pessoa que repetia o processo, até todos se terem apresentado.

Após o quebra-gelo, passou-se ao começo efetivo da formação. Iniciou-se por abordar o SBV-DAE num contexto teórico-prático que começou durante a manhã e se prolongou até meio da tarde, com um intervalo de almoço às 13h. Após a parte do SBV-DAE ser lecionada, passou-se à primeira abordagem aos seguintes conteúdos que seriam abordados no dia seguinte com maior intensidade, nomeadamente a avaliação inicial da vítima (ABCDE), as situações aplicáveis em contexto de águas bravas e técnicas de imobilização e mobilização da vítima, numa componente teórico-prática. Também foi abordado o kit de primeiros socorros. Finalizando todos os pontos estipulados para o primeiro dia de formação, foi relembrado o horário e ponto de encontro para o

dia seguinte e falou-se um pouco sobre como se ia proceder o dia seguinte. Deu-se, assim, por finalizado o primeiro dia da formação.

O segundo dia de formação foi realizado na margem do rio Minho num contexto prático de modo a aproximar-se de um contexto real. Inicialmente, foi distribuído o EPI, nomeadamente fato de neopreno, auxiliar de flutuação e capacete. A informação do tamanho de cada um foi recolhido no momento da inscrição, em que algumas das questões do formulário de inscrição eram relativas a este ponto (Anexo VIII). Na parte da manhã foram realizados exercícios da avaliação inicial da vítima, as técnicas de extração de vítimas de um kayak e as técnicas de construção de um ponto quente. Após uma pausa para almoço, foram realizados casos práticos para os formandos resolverem e agirem de acordo com os elementos lecionados ao longo da formação. Uma vez que os casos práticos foram realizados, foram entregues aos formandos os certificados de participação da formação. A formação em si é dada por terminada.

Para finalizar, os formandos foram encaminhados para balneários onde puderam usufruir de um banho e recolheu-se o EPI para lavar. Após o banho, as funções de formação acabam.

No dia seguinte à formação, foi enviado o manual da formação e foi enviado o link de um inquérito de satisfação que foi pedido aos formandos para preencherem (Anexo IX)

3.2.2.2. Formação Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura – Águas Bravas

Sendo que esta formação foi em contexto online, o seu desenvolvimento foi mais rápido.

Inicialmente, realizou-se a abertura de sala online com receção aos formandos. Realizou-se a apresentação do formador e formandos de modo a se ambientarem e a ficarem mais confortáveis na sessão. Após as apresentações, passou-se ao início efetivo da formação. Ao longo da sessão foram abordados os vários conteúdos relacionados com a área de risco e segurança em desportos de natureza, nomeadamente a diferença entre risco e perigo, a perceção do

risco, gestão do risco, conhecimento do meio, identificação de perigos, planeamento e equipamento. Após abordados todos os conteúdos planeados para a formação, deu-se um momento para dúvidas que os formandos tivessem e para exporem alguma situação de risco que tivessem passado caso quisessem. Por fim, deu-se a sessão por terminada.

Ao longo da sessão, o número de formandos presentes foi variado, mas ao mesmo tempo, estiveram presentes cerca de 38 formandos.

No dia seguinte à formação, foi enviado o manual da formação e foi enviado o link de um inquérito de satisfação que foi pedido aos formandos para preencherem (Anexo X).

3.2.2.3. Formação Resgate em Águas Bravas – Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas

Antes dos formandos chegarem, a sala disponibilizada foi organizada de acordo com a nossa preferência e de modo à sessão estar bem organizada. De seguida, foi realizada a receção aos formandos na entrada da ESDL-IPVC. Uma vez que todos já tinham chegado, cerca de 14 formandos, foram encaminhados para o Laboratório de Ar Livre para se dar início à formação.

De modo a todos se conhecerem, os formandos apresentaram-se dizendo o seu nome, idade, de onde vinham e profissão. Após todos se terem apresentado, o formador e os dois elementos da equipa MWW que se encontrava a prestar apoio na formação apresentaram-se. E assim, deu-se o início efetivo da formação.

De manhã, num contexto apenas teórico, abordaram-se os princípios de resgate em águas bravas, a hidrologia do rio e as suas dinâmicas e perigos, EPI, equipamento de resgate e de equipa e comunicação. Após uma pausa para almoço, iniciou-se a parte da tarde, mas agora num contexto teórico-prático e mais dinâmico. Primeiramente foram abordados os conteúdos teóricos de natação e abordagem à vítima e de seguida os conteúdos teóricos e prática a “seco” das competências básicas de manobras com cordas, das competências de progressão em águas rasas e das competências básicas de técnicas de resgate. Deu-se especial ênfase e prática no resgate com saco-corda para que

os formandos estivessem mais bem preparados para a prática em contexto real do dia seguinte. Finalizando todos os pontos estipulados para o primeiro dia de formação, foi lembrado o horário e ponto de encontro para o dia seguinte e falou-se um pouco sobre como se ia proceder o dia seguinte. Deu-se, assim, por finalizado o primeiro dia da formação.

O segundo dia de formação foi realizado no rio Minho num contexto prático e real. Inicialmente, foi distribuído o EPI, nomeadamente fato de neopreno, auxiliar de flutuação de resgate e capacete. A informação do tamanho de cada um foi recolhido no momento da inscrição, em que algumas das questões do formulário de inscrição eram relativas a este ponto (Anexo XI). Na parte da manhã, na fase inicial, o equipamento de cada um foi avaliado e, de seguida, foi realizada a avaliação do meio em que iam realizar as práticas num ponto estratégico, de modo a reforçar os conhecimentos teóricos aprendidos no dia anterior, mas agora no contexto real. De seguida, os formandos realizaram exercícios de competências de natação e abordagem à vítima, de resgate com saco-corda e de resgate em isca-viva, sempre com os dois elementos da equipa MWW posicionada e preparada para intervir caso necessário. Após uma pausa rápida para almoço leve, foram realizadas técnicas de progressão em águas rasas, resgate de pé preso e exercícios de manobras com cordas. Uma vez que todos os exercícios foram realizados, foram entregues aos formandos os certificados de participação da formação. A formação em si é dada por terminada.

Para finalizar, os formandos foram encaminhados para balneários onde puderam usufruir de um banho e recolheu-se o EPI para lavar. Após o banho, as funções de formação acabam.

No dia seguinte à formação, foi enviado o manual da formação e foi enviado o link de um inquérito de satisfação que foi pedido aos formandos para preencherem (Anexo XII).

3.3. Reflexão crítica do desenvolvimento do estágio

Finalizada mais uma etapa da minha formação académica, e refletindo sobre os meus objetivos iniciais para esta etapa e o que foi conquistado, é relevante fazer uma reflexão final sobre a mesma. O estágio na MWW foi uma agradável surpresa, cheia de aprendizagem e superação. O balanço que faço destes meses é muito positivo, tendo sido uma experiência muito enriquecedora.

Após realizadas as formações ao longo do Mestrado de Desporto de Natureza e adquiridos conhecimentos e técnicas essenciais para atuar em segurança na área das águas bravas, sentia ainda necessidade de ter a experiência e o “calo” para me tornar confiante na prática. Se antes do estágio, não me sentia confiante e competente, agora o sentimento é diferente.

Ao longo do estágio, foi possível colocar em prática as técnicas e os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e, assim, aprimorar as minhas competências e técnicas. Inicialmente, identificava-me como uma pessoa insegura a guiar um raft, com pouca confiança na tomada de decisões e indecisa quanto à melhor linha a seguir na navegação. No decorrer do estágio, evoluí para um guia competente e confiante, capaz de liderar eficazmente diferentes grupos de participantes numa aventura de rafting. Numa fase inicial, comecei por guiar sempre acompanhada por um guia experiente até chegar o momento de tomar as rédeas da atividade e guiar sozinha. Tornei-me mais capaz para atuar numa situação de resgate se necessário. Apesar de passar por momentos difíceis, com elevados níveis de stress com temperaturas frias, fui capaz de ultrapassar essas dificuldades com a ajuda de excelentes colegas que me ajudaram e incentivaram a não desistir e não podia estar mais grata por toda a ajuda.

Com isto, as minhas competências sociais com os clientes evoluíram bastante. Lidei com diferentes públicos, desde os clientes mais interessados em história e em cultura até aos mais brincalhões que estão mais interessados na adrenalina, sendo capaz de me adaptar aos diferentes públicos que podem aparecer. De igual forma, foi possível melhorar as minhas competências linguísticas, nomeadamente o inglês e o espanhol, ao falar com clientes provenientes de outros países.

O maior desafio foi o planeamento e a realização das formações em águas bravas, uma área totalmente nova para mim visto que nunca tinha feito algo relacionado. No entanto, com o apoio do João, do meu colega de estágio Rafael e do Artur, consegui superar com sucesso esse desafio. A formação revelou-se algo que de facto gosto de fazer. Desde o processo de planeamento onde é necessário decidir os conteúdos a serem abordados, o que é necessário à formação e divulgação até à realização da formação em si com formandos. Transmitir o conhecimento que tenho para os outros e, simultaneamente, aprender com as experiências e conhecimentos partilhados pelos formandos proporcionou-me uma grande satisfação.

As formações foram um sucesso, com as vagas esgotadas e com um bom feedback por parte dos formandos.

Além disso, tive a confiança do João e da restante equipa da MWW para ter autonomia na tomada de decisão de algumas situações e liberdade total para dar as minhas opiniões e tirar as minhas dúvidas. Esta autonomia fez com que me tornasse mais confiante, mais proativa e mais determinada.

De forma geral, o estágio superou as minhas expectativas positivamente. Posso descrever esta etapa como uma etapa de superação e crescimento a nível pessoal e profissional, tirando-me da zona de conforto. Tornei-me uma profissional na área mais experiente, mais conhecedora da área e com muita vontade de crescer neste mundo que é as águas bravas e o desporto de natureza. Agora, o passo seguinte é utilizar toda a aprendizagem para continuar a evoluir e a aprender, pois ainda tenho um grande caminho a percorrer.

CAPÍTULO IV – PROPOSTA METODOLÓGICA

4.1. Introdução

O presente capítulo apresenta uma proposta de três manuais relativos a três temas considerados importantes na área das águas bravas: risco e segurança, resgate e primeiros socorros. Atualmente, não existe informação especializada em português nesta área, sendo esta a motivação para a realização desta proposta. Esta proposta também surge em seguimento às formações realizadas na MWW, igualmente relativas a estes temas, de modo a conseguir ter suportes teóricos a suportar a realização das mesmas.

Para a realização desta proposta, foi utilizada diversa bibliografia especializada na área. Teve-se por bases livros nas várias áreas, teses e artigos científicos, estes recolhidos ao longo do meu percurso académico, das formações realizadas e com o apoio de professores e amigos que possuíam fontes e que emprestaram para a elaboração desta proposta fosse possível.

Apesar destes manuais terem sido inicialmente pensados de forma a dar resposta a uma necessidade das formações realizadas na empresa MWW, o próximo passo é torná-los disponíveis ao público em geral.

Estes manuais foram elaborados a pensar no contexto de águas bravas, mas, em específico, o manual de resgate em águas bravas disponibiliza informação que pode ser aplicada para intervenções em contexto de cheias e inundações.

4.2. Objetivos dos manuais

- Passar a informação aprendida nas formações;
- Especificar e facilitar a compreensão dos conteúdos programáticos;
- Fornecer bibliografia relativa a cada área de estudo;
- Manter os conteúdos lembrados após a formação.

4.3. Público-alvo

Numa fase inicial, estes manuais destinam-se somente aos formandos das formações, que tiveram como foco as corporações de proteção civil (bombeiros, GNR-UEPS, ...), praticantes de desportos de águas bravas e profissionais da área (monitores/guias de atividades de águas bravas, etc). Numa fase posterior, quando os manuais fossem editados e publicados para público aberto, estes seriam destinados a todos os interessados na área, mas sempre com maior foco nos três públicos mencionados anteriormente.

4.4. Conteúdos

Os conteúdos de cada manual vão de encontro aos conteúdos abordados em cada formação. Os mesmos foram apresentados de forma sistemática e a informação foi organizada de modo a proporcionar uma exposição clara e simplificada da informação.

No caso do manual relativo ao risco e segurança, este fornece as noções gerais de risco e segurança em desportos de natureza e aventura, com foco nos desportos de águas bravas. Apresenta os conceitos necessários para obter as competências essenciais para identificar e analisar riscos e a realizar atividades desportivas em segurança. Contém conteúdos como:

- Diferença entre perigo e risco;
- Perceção do risco;
- Fatores de risco;
- Gestão do risco;
- Conhecimento do meio;
- Identificação de perigos;
- Planeamento;
- Preparação física e mental;
- Equipamentos.

O manual de resgate aborda as competências básicas de resgate e movimentação em meio aquático, nomeadamente as águas bravas. Apresenta as técnicas que podem ser usadas num contexto de resgate e o que é necessário para serem executadas. Contém conteúdos como:

- Princípios de resgate em águas bravas;
- Hidrologia;
- Equipamento;
- Competências de natação e abordagem à vítima;
- Competências de progressão em águas rasas;
- Técnicas de resgate;
- Habilidades e técnicas de resgate com cordas.

O manual de primeiros socorros apresenta como agir em situações de acidentes em águas bravas e a como prestar primeiros socorros de forma eficaz. Contém conteúdos como:

- SBV-DAE;
- Avaliação inicial à vítima (ABCDE);
- Afogamento;
- Hipotermia;
- Hemorragias;
- Choque;
- Convulsões;
- Técnicas de imobilização e mobilização da vítima

4.5. Avaliação crítica (autoavaliação e heteroavaliação)

De uma forma geral, a avaliação que faço desta proposta metodológica é positiva. Apesar do objetivo inicial ter sido a elaboração de um único manual que englobasse os três temas, pode-se dizer que com a mudança de objetivo para os três manuais foi concretizado.

Numa fase inicial da elaboração de cada manual, havia sempre alguma dificuldade em estruturar de forma coesa e lógica a ordem dos conteúdos a serem abordados e, de certa forma, a decisão de quais temas devem ou não ser abordados em cada. Mas, passando essa fase, tendo tudo devidamente alinhado e com uma boa base bibliográfica, as fases seguintes tornaram-se mais fáceis de serem concretizadas.

Por sorte, tive acesso a muita bibliografia das áreas em causa por empréstimo de livros por parte de professores e amigos e alguma disponível de forma gratuita na internet. Este fator foi fundamental para a boa elaboração desta proposta.

A realização destes manuais apresentou-se um desafio para mim, pois eu queria simplificar a informação para torná-la acessível a qualquer um que lesse os documentos. Inicialmente, a organização da informação e as ideias que tinha estava confusa para mim, mas, com a ajuda que tive dos meus orientadores, consegui estruturar a informação e as minhas ideias e os manuais foram concretizados.

Mesmo com as dificuldades, os manuais foram realizados. Obtive um bom feedback por parte do João, dono da MWW, e por parte dos formandos que receberam estes documentos, apesar de não ter consigo receber muitos relativamente ao mesmo. Num futuro, para um feedback mais conciso sobre os mesmos, deve-se colocar 2 a 3 perguntas relativas aos manuais nos inquéritos de satisfação das formações.

4.6. Reflexão

A elaboração destes manuais permitiu-me reunir e organizar conhecimentos que adquiri ao longo do meu percurso académico, além de incorporar novas informações recolhidas durante o processo de elaboração, em português. Servem-se, assim, como uma potencial base, que poderá ser utilizada futuramente como referência bibliográfica na área. Foi uma conquista conseguir este feito, ter sido capaz de estruturar a informação em português e de modo a transmitir o conhecimento a todos os que pudessem ler estes documentos.

As expectativas para a realização desta proposta foram alcançadas e superadas. Tenho a esperança de que, num futuro próximo, estes manuais sejam publicados, tornando-se assim informação acessível ao público.

Com esta proposta, consegui tirar vários benefícios, sendo eles o reavivar a informação que não é tão aplicada no dia-a-dia e se vai esquecendo, a estruturação e organização da mesma em português e o aprofundamento dos conhecimentos dos temas em questão.

CAPÍTULO V – CONCLUSÃO

5.1. Conclusão

O meu percurso na ESDL-IPVC e no Mestrado Desporto de Natureza foi repleto que aprendizagens e experiências que potencializaram a minha paixão no mundo dos DN. Todas elas, mesmo noutras área de DN, foram importantes para o sucesso do estágio realizado que me permitiu vivenciar o mercado de trabalho.

A necessidade de ter mais prática e mais competências em contexto real levou-me a realizar o estágio na MWW, dando-me a oportunidade de experienciar a realidade profissional no contexto dos DN e das águas bravas. Com este estágio, foi possível compilar as aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado e aplicar no desenvolvimento das atividades realizadas na MWW.

Durante este estágio, reconheço que houve um desenvolvimento tanto a nível profissional como pessoal. Consolidando os conhecimentos adquiridos no mestrado, assimilei novas abordagens e aprendizagens, aplicando-os de forma prática e evolui enquanto profissional e participante nos DAB. Este progresso foi possível graças à confiança e colaboração da equipa da MWW, bem como dos colegas e professores do mestrado, que sempre apoiaram e acreditaram no meu crescimento. Expresso, assim, o meu sincero agradecimento a todos pelo contributo fundamental nesta trajetória.

Junto aos desafios que me dispus a enfrentar, nomeadamente o planeamento das formações e a elaboração da proposta metodológica, fizeram-se acompanhar dificuldades e momentos de incerteza e insegurança. Apesar de todas as adversidades encontradas, consegui superá-las e, assim, foi possível concluir com sucesso os objetivos.

Do meu ponto de vista pessoal, só posso estar feliz e satisfeita com o percurso que realizei. Todo o percurso neste mestrado e no estágio ultrapassou as minhas expectativas e foi uma experiência extraordinária e extremamente enriquecedora a vários níveis. Adquiri conhecimentos e competências importantes e, hoje, consigo realizar coisas que nunca pensei conseguir, como virar um raft mais pesado que eu e conseguir ajudar de forma eficaz alguém numa emergência. Consegui perceber com mais clareza os meus pontos fortes, os meus pontos fracos e no que tenho de trabalhar para me tornar melhor.

Conheci pessoas incríveis e extremamente talentosas e conhecedoras que me fizeram perceber o quão pouco sei e o quanto ainda tenho para aprender. Saí muito da minha zona de conforto e isso só me fez crescer e tornar-me uma pessoa melhor.

Com a finalização desta etapa, só posso reunir tudo o que aprendi, todos os conhecimentos e técnicas, o continuar o meu percurso. Esta etapa foi só o início da longa jornada que tenho pela frente no mundo do DN e dos DAB.

CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA

6.1. Bibliografia

- Absolon, M. (2018). *The Ultimate Guide to Whitewater Rafting & River Camping*. The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.
- Addison, G. (2000). *Whitewater Rafting* (L. Copley & C. dos Santos, Eds.). New Holland Publishers Ltd.
- Areosa, J. (2012). A importância das percepções de riscos dos trabalhadores. *International Journal on Working Conditions*, 3, 54–64. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/browse?type=journal&authority=103904>
- Auerbach, P. S. (2016). *Medicine for the Outdoors* (6th ed.). Elsevier, Inc.
- AW, A. W. (n.d.). *International Scale of River Difficulty*. Retrieved October 28, 2022, from https://www.americanwhitewater.org/content/Wiki/safety:international_scale_of_river_difficulty
- Ayora, A. (2011). *Riesgo y Liderazgo: Como Organizar y Guiar Actividades en el Medio Natural*. Ediciones Desnivel, S.L.
- Ayora, A. (2016). *Gestión del Riesgo* (3rd ed.). Ediciones Desnivel, S.L.
- Barros, A., Castro, J., & Roenick, L. (2009). *Manual de Boas Práticas de Sistema de Gestão de Segurança*. Belo Horizonte.
- Bayego, E. S. (2017). *Manual de Medicina de Montaña y del Medio Natural*. Editorial Médica Panamericana.
- Bernholz, L., Landemore, H., & Reich, R. (2021). *Digital Technology and Democratic Theory*.
- Bombeiros, E. N. de. (n.d.). *Áreas Formativas*. Escola Nacional de Bombeiros. <https://elearning.enb.pt/course/>
- Brandão, A., Pereira, J., Gonçalves, F., Coelho, E., & Quaresma, L. (2018). Risks in adventure sport activity. Which risks are perceived by experienced canyoneers? *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 163–169. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01021>
- Coimbra, N. (2021). *Enfermagem de Urgência e Emergência* (Lidel-Ed). Lidel - Edições Técnicas, Lda.
- Collier, Z. (n.d.). *Whitewater Rafting Safety Kits and the 4:3:2:1:1 Principle*. Retrieved March 15, 2023, from <https://www.nwrafting.com/river-equipment/whitewater-rafting-safety-kits>
- DFEM, D. de F. em E. M., & INEM, I. N. de E. M. (2022). *Manual de Suporte Básico de Vida* (1ª Edição). [https://esocvp.org/uploads/manuais/manuais_Manual Formando SBV-Adulto \(Jan-22\).pdf](https://esocvp.org/uploads/manuais/manuais_Manual_Formando_SBV-Adulto_(Jan-22).pdf)

- DN/Lusa. (2022). *Proteção Civil avisa que volta a haver risco de inundações em meio urbano*. Diário de Notícias. <https://www.dn.pt/sociedade/protecao-civil-diz-que-volta-a-haver-risco-de-inundacoes-15510747.html>
- Domingo, J. (Ed.). (2005). *Iniciación al Kayak en Aguas Bravas*. Ediciones Tutor, S.A.
- Dudhnath, K., Gorman, J., Graham, D., Jones, P., Mclay, M., Onions, C., O'Sullivan, P., Rowlands, G., Turnbull, J. M., & Turnbull, P. (2021). *Water and Flood Rescue*. Rescue 3 Europe and Rescue3 International, Inc.
- Duff, J., & Anderson, R. (2017). *Pocket First Aid and Wilderness Medicine: Essential for Expeditions* (12th ed.). Cicerone.
- Ennes, M. (2013). Os fatores de risco real nas atividades de montanhismo. *Cadernos UniFOA*, 8(21), 37–52. <https://doi.org/10.47385/cadunifoa.v8.n21.12>
- Faria, J. P. de A. (2022). *Risco e Segurança em Desporto Natureza e Aventura: Estudo da Perceção dos Comportamentos de Risco dos Intervenientes na Prática do Rafting*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Faria, J., Quaresma, L., Cataldi, S., Clemente, F. M., Bonavolontà, V., Badicu, G., Greco, G., Brandão, A., De Candia, M., Frontini, R., Latino, F., & Fischetti, F. (2022). Pre-and Post-Activity Anxiety for Sustainable Rafting. *Sustainability (Switzerland)*, 14(9), 1–9. <https://doi.org/10.3390/su14095075>
- Ferrero, F. (2012). *White Water Safety and Rescue* (2nd ed.). Pesda Press LTD Wales.
- INEM, I. N. de E. M., & DFEM, D. de F. em E. M. (2021). *Manual de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa*.
- IPQ. (2013). *NP ISO 31000:2013*.
- IP-RAM, S. R. de P. C. (n.d.). *Formação a Bombeiros e Agente de Proteção Civil*. Serviço Regional de Proteção Civil, IP - RAM. Retrieved November 15, 2023, from <https://www.procivmadeira.pt/pt/formacao/formacao-a-bombeiros-e-agentes-de-protecao-civil-oferta-formativa.html?id=439>
- ISN, A. M. N. (2014). *Manual Técnico do Nadador-Salvador*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- JN/Agências. (2023). *Site online avisa sobre risco de cheias em Portugal e na União Europeia*. Jornal de Notícias. <https://www.jn.pt/4243606889/site-online-avisa-sobre-risco-de-cheias-em-portugal-e-na-uniao-europeia/#>
- Kovacs, M., & Farias, S. (2017). Quanto mais difícil, melhor? Proposição de um esquema teórico do esforço do consumidor, riscos percebidos e satisfação com o processo de compra pela internet. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58.
- Little, E. (2021). *Pro Tip: Personal Rescue Equipment (PRE)*. <https://www.whitewaterguidebook.com/pro-tip-personal-rescue-equipment-pre/>

- Lourenço, L. (2015). Risco, perigo e crise: trilogia de base na definição de um modelo conceptual-operacional. *Realidades e Desafios Na Gestão Dos Riscos: Diálogo Entre Ciência e Utilizadores*, 61–72. https://doi.org/10.14195/978-972-8330-23-1_6
- Marinho, A., & Humberto Luís, D. DE. (2007). Educação Física, Meio Ambiente e Aventura: Um Percorso por Vias Instigantes. In *Rev. Bras. Cienc. Esporte* (Issue 3). www.redalyc.org/articulo.oa?id=401338530005
- Mckay, T. J. M. (2014). White water adventure tourism on the Ash River. In *South Africa. African Journal for Physical* (Vol. 20, Issue 1).
- Melo, R., & Gomes, R. (2017). Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints. In *European Journal of Tourism Research* (Vol. 16).
- Melo, R., & Leite, D. (2021). Técnicos de Desporto de Natureza: Contributos para o Entendimento das Problemáticas do Setor. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/10.47863/pnp1822>
- Melo, R., Van Rheenen, D., & Gammon, S. J. (2020). Part II: nature sports: current trends and the path ahead. *Annals of Leisure Research*, 23(2), 133–142. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1672310>
- O'Donnell, E. C., & Thorne, C. R. (2020). Drivers of future urban flood risk. *Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences*, 378(2168). <https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rsta.2019.0216>
- Phillips, K. (2012). *Swiftwater Rescue Manual*. 1–86. http://faculty.frostburg.edu/rpm/rkauffman/level3_swr.htm
- Polsby, A., & Munger, J. (2019). *River Rescue and Safety Workbook* (4th ed.). Sierra Rescue International.
- Quaresma, L. F. e S., Gonçalves, F. J. M., & Fernandes, A. J. S. (2012). *Desportos de Aventura, Natureza e Lazer: Enquadramento e Aplicação em Meio Escolar*.
- Rosa, P. F., Carvalhinho, L. A. D., & Soares, J. A. P. (2017). O Desporto De Natureza E O Desenvolvimento Sustentável: Perspectivas De Desenvolvimento E Governança. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 23(1), 419–436. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.60361>
- Rosa, S. M. (2022). *As cheias em Portugal são recorrentes? E o país está ou não entre os mais afetados pelas grandes inundações?* Expresso. https://multimedia.expresso.pt/059_cheias_fenomenos_extremos/
- Segerstrom, J., Edwards, B., Hogan, M., Turnbull, P., & Turnbull, J. M. (2005). *Swiftwater Rescue Technician Unit 1*. Rescue 3 International, Inc.
- Sempsrott, J., Schmidt, A., Hawkings, S., & Bledsoe, B. (2012). Silent Struggle. *Journal of Emergency Medical Services*, 37(7). https://www.researchgate.net/publication/282028977_Silent_struggle

- Spittler, J., Gillum, R., & Desanto, K. (2020). Common Injuries in Whitewater Rafting, Kayaking, Canoeing, and Stand-Up Paddle Boarding. *Sports-Specific Illness and Injury*, 19, 422–429. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000763>
- SPRCBA, S. R. de P. C. e B. dos A. (n.d.). *Formação*. Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros Dos Açores. Retrieved November 15, 2023, from <https://www.prociv.azores.gov.pt/formacao/>
- St, F., Golden, C., Tipton, M. J., & Scott, R. C. (1997). Drowning, near-drowning and immersion. *British Journal of Anaesthesia*, 79, 214–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/bja/79.2.214>
- Tomás, S. da S. (2011). *O Risco Percebido na Decisão da Compra numa Loja Online e numa Loja Tradicional: Uma Investigação Empírica sobre os Riscos Percebidos e as Estratégias de Redução do Risco Percebido* [Universidade do Algarve]. <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/5575/1/DISSERTAÇÃO.pdf>
- Tomlinson, J. (1996). *Desportos Radicais* (EDINTER-).
- UNISDR, U. N. I. S. for D. R. (2009). UNISDR Terminology on Disaster Risk Reduction. *The Routledge Handbook to the Political Economy and Governance of the Americas*, 350–361. <https://doi.org/10.4324/9781351138444-36>

CAPÍTULO VII – ANEXOS

Anexo I – Email enviado aos clientes após atividade

Melgaço WhiteWater

De: Melgaço WhiteWater <geral@melgacoww.pt>
Enviado: 15 de outubro de 2023 11:36
Para: 'Nuno Correia'
Assunto: Envio de fotos pedido de feedback rafting 14/10/2023

Boa tarde,

Desde já agradeço a vossa visita a Melgaço e à Melgaço WhiteWater. Espero que a atividade tenha corrido dentro das vossas expectativas, da nossa parte tudo fizemos para que assim fosse.

Pedimos encarecidamente que nos dêem a vossa avaliação nas redes sociais [Facebook](#), [Tripadvisor](#) e [Google](#).

O link para as fotos e vídeos da nossa aventura são:

<https://we.tl/t-2h33TyrSTI>

<https://we.tl/t-RLWeOlfiHm>

Apresento os meus cumprimentos, ficando ao dispor para qualquer dúvida ou esclarecimento adicional.
"Thank you very much, any doubt or in case you need more information please feel free to contact me."

João Faria
Doutorado em Ciências do Desporto
"Risco e Segurança em Desporto Natureza e Aventura(...)"
[linkedin.com](#)

MELGAÇO WHITEWATER

RESULTADO CASTIÇO - UNIPESSOAL LDA
NIPC/NIF: 517308312
Registo nº: 92/2023

www.melgacoww.pt | geral@melgacoww.pt | +351 933459751
Rua da Escola, U.F. Prado Remoães (Custo chamada rede móvel nacional)
4960-330 Melgaço
42°07'07.31"N 8°16'14.31"O

Anexo II – Avaliações no Facebook



Melgaco Whitewater, rafting Rio Minho
6,6 mil gostos • 6,8 mil seguidores

Publicações Sobre Menções **Críticas** Serviços Reels Mais ▾

Classificação • 5,0 (124 críticas) ⓘ

Anexo III – Avaliações Google

Melgaço whitewater

Centro de Estágio de, Melgaço

Receber mais críticas

4,9 ★★★★★ 201 comentários

As críticas não são validadas. ⓘ

O que as pessoas referem com frequência

Tudo

rafting 41

equipa 29

monitores 25

rio 17

Mais 6

Ordenar por

Mais relevantes

Mais recentes

Mais alta

Mais baixa



Mafalda Evaristo

3 comentários

★★★★★ há um mês

Simplemente Espetacular!!! Monitores que nos envolvem na experiência a todo o momento, é impossível não sentir a paixão que têm para partilhar. Tudo desde a maravilhosa envolvente do Garês.

Anexo IV – Avaliações Tripadvisor

Experiência Particular de Rafting em Melgaço

De Melgaço Whitewater



●●●●● 136 avaliações Recomendado por 100% dos viajantes ⓘ



Ver todas as fotos

Anexo V – Skill Sheet Formação Risco e Segurança

Melgaço WhiteWater

Resultado Castiço – Unipessoal Lda

NIF: 517308312

Rua da Corga – Melgaço

Site: www.melgacoww.com

Email: geral@melgacoww.pt

Tel.: +351933459751



Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura – Águas Bravas

Nome formando: _____

Conhecimentos/Competências	Assinatura do Formando
Risco	
Diferença entre Risco e Segurança	
Perceção do Risco	
Fatores de Risco	
Gestão do Risco	

Segurança	
Conhecimento do Meio	

Identificação de Perigos	
Planeamento	
Competências	
Preparação Física e Mental	

Equipamentos	

Assinatura formador: _____

(João Faria – Melgaço White Water)

Anexo VI – Skill Sheet Formação de Resgate

Melgaço WhiteWater

Resultado Castiço – Unipessoal Lda

NIF: 517308312

Rua da Corga – Melgaço

Site: www.melgaçowater.com

Email: geral@melgaçowater.com

Tel.: +351933450751



Resgate em Águas Bravas: Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas

Nome formando: _____

Conhecimentos/Competências	Data	Assinatura do Formando
Conhecimentos teóricos (8h)		
Princípios do resgate em águas bravas		
Técnicas, técnicas de resgate em águas bravas		
Equipamentos de proteção individual e de resgate		
Técnicas de resgate		
Comunicação		
Competências de natação e abordagem à vítima (2h)		
Técnicas de natação		
Técnicas de abordagem		
Técnicas para abordagem em águas bravas		
Entrada na água		
Resgate de vítima		
Competências de progressão em águas bravas (2h)		
Técnicas de progressão		
Técnicas de resgate		
Técnicas de abordagem		
Técnicas de resgate em águas bravas		
Técnicas de resgate		
Técnicas de resgate com equipamento		
Técnicas de resgate (2h)		
Resgate com equipamento		
Resgate em águas bravas		

Resgate		
Resgate de vítima		
Competências básicas de manobras com cordas (2h)		
Técnicas de manobras		
Resgate de vítima com equipamento		
Resgate de vítima		
Resgate de vítima		

Assinatura formador: _____

(João Faria – Melgaço White Water)

Anexo VII – Skill Sheet Formação de Primeiros Socorros

Melgaço WhiteWater

Resultado Caiaço – Unipessoal Lda

NIF: 517308312

Rua da Corga – Melgaço

Site: www.melgaçowater.com

Email: geral@melgaçowater.pt

Tel.: +351933459751



Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV-DAE

Nome formando: _____

Conhecimentos/Competências	Data	Assinatura do Formando
Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa		
Suporte Básico de Vida - Adulto		
Desfibrilhação e Desfibrilhador Automático Externo		
Situações Aplicáveis em Contexto de Águas Bravas		
Avaliação Inicial da Vítima (ABCDE)		
Hipotermia		
Choque		
Afogamento		
Técnicas de Imobilização e Mobilização da Vítima		
Kit Primeiros Socorros		

Assinatura formador: _____

(Artur Caldas)

Anexo VIII – Formulário de Inscrição Formação Primeiros Socorros

Formação de Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE - 28 e 29 de janeiro

Este formulário destina-se à inscrição da Formação de Primeiros Socorros em Águas Bravas com SBV e DAE.

A formação decorrerá nos dias 28 e 29 de janeiro de 2023, terá lugar em Melgaço e no rio Minho e faz parte da formação contínua da formação de Guias de Canoagem Recreativa da Federação Portuguesa de Canoagem. Destina-se a praticantes de desportos de águas bravas, empresas de animação turística, elementos de equipas de socorro e a interessados na área.

Para qualquer dúvida contacte-nos via email geral@melgacoww.pt, por telemóvel 933459751 ou através das nossas redes sociais.

melgacowhitewater@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome completo *

A sua resposta

Data de nascimento *

Data

dd/mm/aaaa

Morada (concelho) *

A sua resposta

Email *

A sua resposta

Contacto telefónico *

A sua resposta

NIF *

A sua resposta

Número Guia Canoagem Recreativa (caso se aplique)

A sua resposta

Tamanho colete (se necessário) *

- ☐ S
- ☐ M
- ☐ L
- ☐ XL
- ☐ Não necessito, disponho do equipamento.

Tamanho fato neopreno (se necessário) *

- ☐ S
- ☐ M
- ☐ L
- ☐ XL
- ☐ Não necessito, disponho do equipamento.

Tamanho capacete (se necessário) *

- ☐ S/M
- ☐ L/XL
- ☐ Não necessito, disponho do equipamento.

A formação têm um custo de 120€ por pessoa. Após a receção e validação da inscrição, será enviado um email com os dados de pagamento, sendo necessário enviar um comprovativo de pagamento em resposta a esse email. A inscrição na formação só ficará concluída após o pagamento e receção do comprovativo. *

- ☐ Entendi e confirmo receção desta informação.

Enviar

Limpar formulário

Anexo IX – Inquérito de Satisfação Formação Primeiros Socorros

Inquérito de Satisfação da Formação de Primeiros Socorros em Águas Bravas

Este inquérito foi elaborado para podermos registar as opiniões do formandos na formação de Primeiros Socorros com SBV e DAE em Águas Bravas. A sua opinião é muito importante para nós, por isso agradecemos o seu contributo neste inquérito. Este inquérito é anónimo.

melgacowhitewater@gmail.com [Mudar de conta](#) 

 Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Numa escala de 1 a 5, como classifica a comunicação que teve antes da formação através dos nossos contactos? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Numa escala de 1 a 5, como classifica o formador Artur Caldas? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Comentários/sugestões relativamente ao formador

A sua resposta

Numa escala de 1 a 5, como classifica os temas abordados na formação? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Numa escala de 1 a 5, como classifica a formação no seu geral? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Comentários/sugestões relativamente à formação

A sua resposta

Como descobriu a formação? *

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Grupo no facebook
- ☐ LinkedIn
- ☐ Pinterest
- ☐ Google My Business
- ☐ Outra: _____

Enviar

Limpar formulário

Anexo X – Inquérito de Satisfação Formação Risco e Segurança

Inquérito de Satisfação da Formação Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura - Águas Bravas

Este inquérito foi elaborado para podermos registar as opiniões do formandos na Formação Risco e Segurança em Desportos de Natureza e Aventura - Águas Bravas. A sua opinião é muito importante para nós, por isso agradecemos o seu contributo neste inquérito. Este inquérito é anónimo.

melgacowhitewater@gmail.com [Mudar de conta](#) 

 Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Numa escala de 1 a 5, como classifica a comunicação que teve antes da formação através dos nossos contactos? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Numa escala de 1 a 5, como classifica o formador João Faria? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Comentários/sugestões relativamente ao formador

A sua resposta

Numa escala de 1 a 5, como classifica os temas abordados na formação? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Numa escala de 1 a 5, como classifica a formação no seu geral? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Comentários/sugestões relativamente à formação

A sua resposta

Como descobriu a formação? *

- ☐ Facebook
- ☐ Grupo Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Linked In
- ☐ Pinterest
- ☐ Google
- ☐ Outra: _____

Enviar

[Limpar formulário](#)

Anexo XI – Formulário de Inscrição Formação de Resgate

Formação Resgate em Águas Bravas – Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas

Este formulário destina-se à inscrição da Formação de Resgate em Águas Bravas – Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas.

A formação decorrerá nos dias 1 e 2 de abril de 2023 em contexto presencial em Melgaço e faz parte da formação contínua de Guias de Canoagem Recreativa da Federação Portuguesa de Canoagem. Destina-se a praticantes de desportos de águas bravas, empresas de animação turística, elementos de equipas de socorro e a interessados na área.

Para qualquer dúvida, contacte-nos via email claudia@melgacoww.pt, por telemóvel 933459751 ou através das nossas redes sociais.

melgacowhitewater@gmail.com

Mudar de conta

Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome completo *

A sua resposta

Data de nascimento *

Data

dd/mm/aaaa

Morada (concelho) *

A sua resposta

Email *

A sua resposta

Contacto telefónico *

A sua resposta

NIF *

A sua resposta

Número Guia Canoagem Recreativa (caso se aplique)

A sua resposta

Tamanho colete (se necessário) *

- ☐ S
- ☐ M
- ☐ L
- ☐ XL
- ☐ Não necessito, disponho do equipamento.

Tamanho fato neopreno (se necessário) *

- ☐ S
- ☐ M
- ☐ L
- ☐ XL
- ☐ Não necessito, disponho do equipamento.

Tamanho capacete (se necessário) *

- ☐ S/M
- ☐ L/XL
- ☐ Não necessito, disponho do equipamento.

Esta formação tem como requisito saber nadar. Ao inscrever-se nesta formação, *
está a declarar que sabe nadar.

- ☐ Estou ciente deste requisito e declaro que sei nadar.

A formação têm um custo de 180€ por pessoa. Após a receção e validação da *
inscrição, será enviado um email com os dados de pagamento, sendo necessário
enviar um comprovativo de pagamento em resposta a esse email. A inscrição na
formação só ficará concluída após o pagamento e receção do comprovativo.

- ☐ Entendi e confirmo receção desta informação.

Enviar

Limpar formulário

Anexo XII – Inquérito de Satisfação Formação Resgate

Inquérito de Satisfação da Formação Resgate em Águas Bravas - Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas

Este inquérito foi elaborado para podermos registar as opiniões do formandos na formação de

Resgate em Águas Bravas - Competências Básicas de Movimentação e Resgate em Águas Bravas. A sua opinião é muito importante para nós, por isso agradecemos o seu contributo neste inquérito. Este inquérito é anónimo.

melgacowhitewater@gmail.com [Mudar de conta](#)

 Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Numa escala de 1 a 5, como classifica a comunicação que teve antes da formação através dos nossos contactos? *

1

2

3

4

5

☐

☐

☐

☐

☐

Numa escala de 1 a 5, como classifica o formador João Faria? *

1

2

3

4

5

☐

☐

☐

☐

☐

Comentários/sugestões relativamente ao formador

A sua resposta

Numa escala de 1 a 5, como classifica os temas abordados na formação? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Numa escala de 1 a 5, como classifica a formação no seu geral? *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Comentários/sugestões relativamente à formação

A sua resposta

Como descobriu a formação? *

- ☐ Facebook
- ☐ Grupo de Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Linked In
- ☐ Google
- ☐ Pinterest
- ☐ Email
- ☐ Outra: _____

Enviar

Limpar formulário