

## SBAIT lança guia de prevenção de lesões por raios

*Além de dicas para evitar o problema, o material também ensina a agir no caso de uma vítima ser atingida*

A SBAIT (Sociedade Brasileira de Atendimento Integrado ao Traumatizado) acaba de lançar o Guia SBAIT para Prevenção de Lesões por Raios. A iniciativa faz parte de uma ação da entidade para reduzir o número de vítimas causadas por este tipo de descarga elétrica, já que, na maioria dos casos, é possível evitar que o raio atinja uma ou mais vítimas. O guia, em PDF, está disponível no site da SBAIT e traz dicas práticas de prevenção em caso de chuvas fortes, raios e trovões. Ele orienta sobre a maneira ideal de se comportar nessas situações e explica o que fazer caso alguém seja atingido.

Autor do guia, o médico Bruno M. Pereira, doutor em Cirurgia e Especialista em Trauma na Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), explica que a melhor maneira de evitar os danos causados por raios é evitar as tempestades. "É necessário fazer um planejamento, ouvir a previsão do tempo local e dar uma atenção especial para os avisos de tempestade", orienta.

É possível calcular a distância de um raio, através da "Regra dos 30 segundos". Se as condições permitirem uma boa visibilidade e não estiver fácil procurar abrigo, conte o tempo entre um relâmpago e o trovão. Se for de 30 segundos ou menos, a ameaça se encontra próxima, em aproximadamente 9,7 km. É hora de se prevenir.

Pereira elencou dez passos que podem garantir a segurança das pessoas durante uma tempestade, entre eles, procurar um lugar mais baixo, evitar grandes estruturas metálicas (como arquibancadas), sair da água e manter uma distância segura, de 15 a 30 centímetros, da pessoa que está ao seu lado. Isso vai evitar a transmissão elétrica de uma pessoa para outra. "Se, durante uma tempestade, a pessoa estiver com uma mochila com algum metal, é necessário colocá-la no chão e manter uma distância de 30 centímetros dela", orienta.

O médico destaca, ainda, que a pessoa jamais pode se deitar no chão, pois esta posição representa um alvo maior. O ideal é assumir a posição "agachar relâmpago", em que ela fica agachada, com os pés juntos, a cabeça entre os joelhos e as mãos cobrindo as orelhas.

Outro aspecto abordado no guia é a forma como a pessoa deve agir, caso veja alguém ser atingido por um raio. "Primeiro, é necessário ter certeza de que é seguro ajudar. Ninguém pode se colocar em risco para ajudar uma vítima", destaca Pereira. Ele orienta acionar um serviço de emergência imediatamente, através do 193. Até a chegada de socorro, deve-se remover a pessoa para um lugar mais seguro, já que um raio pode, sim, cair duas vezes em um mesmo lugar. "Os raios podem causar parada cardíaca, então, talvez seja necessário fazer a reanimação cardiopulmonar (RCP). Até os leigos podem aplicar essas manobras", diz. As pessoas atingidas por raio não retêm carga elétrica, por isso, é permitido tocá-las imediatamente e começar o tratamento. As roupas queimadas não devem ser removidas, a não ser que seja absolutamente necessário.

O guia pode ser acessado através do link <http://www.sbit.org.br/destaques/2015/raios.pdf>.