



CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

**Programa de capacitação civil: Gestão de riscos
e preparação para emergências**

GUIA A IMPORTÂNCIA DO APITO



Documento educativo para a população em geral
da América Latina e Estados Unidos

Edição 1 - 2026

GUIA EDUCATIVO DE GESTÃO

A IMPORTÂNCIA DO APITO

Como pedir ajuda quando a voz não é suficiente

| Primeira edição · Setembro de 2026

A IMPORTÂNCIA DO APITO - GUIA © 2026 por Centro do Reino de Paz e Justiça está sujeito aos termos da licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para consultar uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

- EDIÇÃO:

Centro do Reino de Paz e Justiça

- DIREÇÃO:

Dr. José Benjamín Pérez Matos — Presidente

- REVISÃO TÉCNICA:

Olexandr Parkhomenko

Especialista em Gestão do Risco de Desastres

Engenheiro Nuclear

- DESIGN E ILUSTRAÇÃO:

Equipe de design CRPJ

- ALCANCE:

Este módulo é destinado a toda pessoa, família ou grupo que queira saber como pedir ajuda com um apito ou sinais durante uma emergência.

Possui fins educativos e preventivos. Não substitui a legislação local de defesa civil, o critério das autoridades competentes nem a formação especializada em busca e resgate.

Diante de uma emergência, siga sempre as instruções das autoridades de seu país e das equipes de resgate.

- REPRODUÇÃO:

Autoriza-se a reprodução total ou parcial deste material sem fins lucrativos, citando a fonte.



Centro do Reino de Paz e Justiça

Web: www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt

E-mail: centrodelreinodepazyjusticia@gmail.com

A IMPORTÂNCIA DE TER SEMPRE UM APITO

Palavras do Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente do CRPJ

E, por exemplo, algo bem simples: você leva para todos os lugares... (e agora até as crianças têm) celular, anda sempre com o celular. E se você vai no carro e já saiu de casa, e esquece, não é verdade que você volta para buscá-lo? Ou quando está em um lugar, e fica esquecido em cima de um balcão, ou em um consultório médico, ou em algum lugar, e o esquece: você volta para buscá-lo. Ou desce em um shopping (ou em um centro comercial), ou em uma consulta médica, ou em algum lugar, e esquece o telefone: você volta no carro para buscá-lo. Ou seja, é algo que... está sempre à mão.



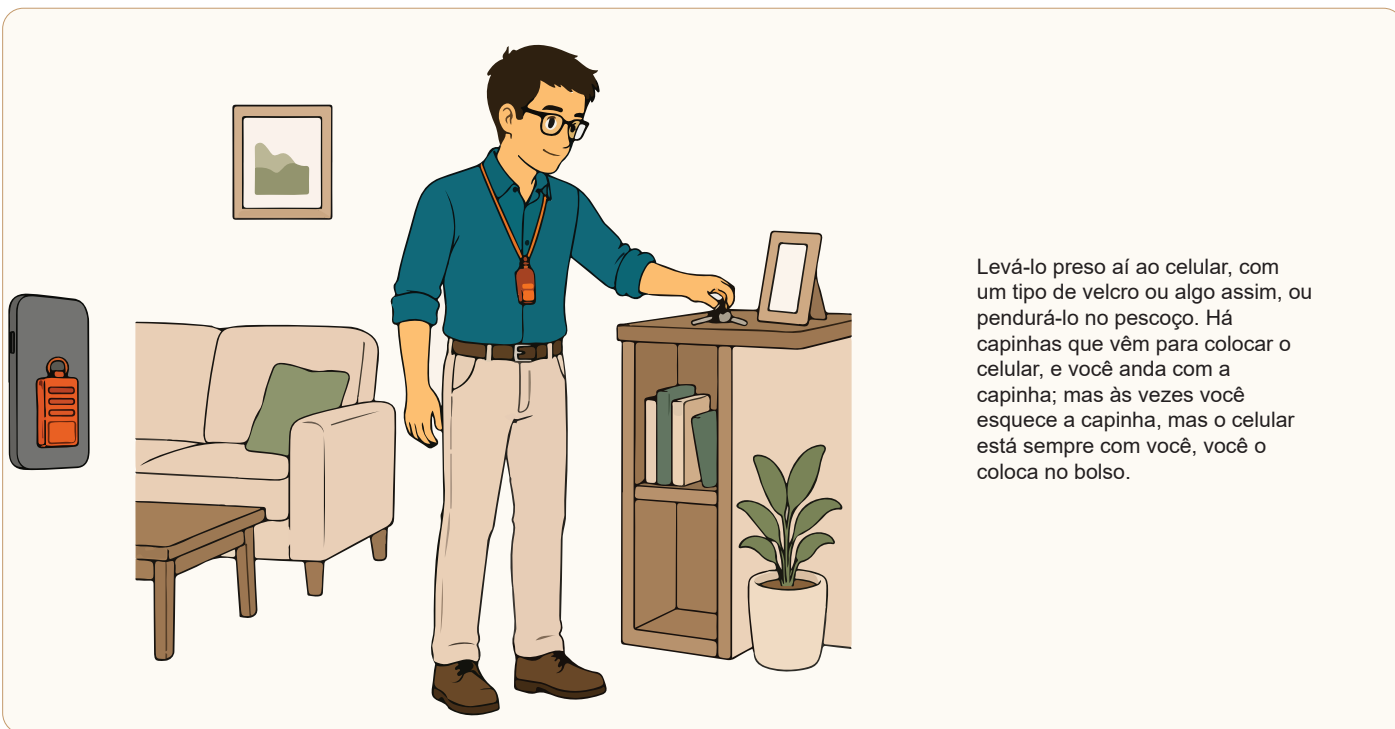
Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente do CRPJ · Cayey, Porto Rico · agosto de 2026

Uma das coisas que é bem simplesinha: ter sempre no bolso, pendurado no pescoço, ou onde quer que seja, é um apito, um assobio; que você sempre ande com um apito como se fosse o celular, como se fosse o celular que você esqueceu, colocá-lo como prioridade. E se você puder tê-lo pendurado ou preso ao celular, acredite em mim que você vai levá-lo para onde quer que o celular for, porque nunca vai esquecê-lo. Aliás, pode esquecer o relógio, até os óculos podem esquecer, mas o celular está sempre com você.



«Que sempre o levem consigo»

Palavras do Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente do CRPJ



Isso seria algo muito bom de implementar, que até nas escolas as crianças tenham um apito. Vejam, não que o deixem na mochila; penso eu que o prendam ao bolso, ou o coloquem pendurado no pescoço, para que sempre o levem consigo.

Ou seja, tudo isso é prevenção; porque é mais fácil, se acontecer algo, que os socorristas possam ouvi-lo, se você estiver soterrado. Ou seja, isso vai facilitar para que os socorristas te escutem.

Agora, podemos ver que já estamos enfrentando todos estes eventos atmosféricos e terremotos e coisas assim, onde cada vez vai aumentando gradualmente.

Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente do CRPJ
Sábado, 15 de agosto de 2026
Cayey, Porto Rico
A Terceira Etapa do Sétimo Selo



«O apito, para indicar que você está aí»

Palavras do Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente do CRPJ

Nestes dias também se falou do apito, que é uma das formas mais simples para indicar que você está aí.

O reverendo Daniel Jurado esteve me enviando ontem um texto que conseguiu na internet, de que o apito é mais funcional nesse tipo de desastre. E vejam, ele me mandou essa informação, sobre a qual eu lhe disse: "Olha, daí vamos tirar um tema". Até lhe disse: "Vamos colocar esse tema para a conversa de amanhã". Agora, vejam o que ele me enviou; diz*:



«Em uma situação de impacto emocional ou crise, soprar um apito é muito mais fácil, eficiente e efetivo do que gritar para pedir ajuda.

A seguir, são explicadas as razões técnicas e fisiológicas pelas quais o apito é a melhor opção:

Fisiologia e Bloqueio Emocional

- **Paralisia das cordas vocais:** O impacto emocional ativa a resposta de "luta, fuga ou paralisia". O medo ou o choque extremo costumam provocar uma inibição motora, que literalmente "fecha" a garganta, impedindo a emissão de sons (o fenômeno de "ficar mudo").
- **Menor esforço mecânico:** Soprar um apito requer um mecanismo respiratório básico e reflexo. Gritar exige uma coordenação complexa das cordas vocais e uma grande capacidade pulmonar que se perde durante a hiperventilação por pânico.

Eficiência do Som

- **Fadiga Muscular:** A voz humana se esgota e fica rouca após alguns minutos de gritos contínuos. O apito pode ser soprado de forma intermitente durante horas com um esforço mínimo».



* Informação obtida a partir de uma consulta realizada por um usuário no Google e baseada em informações publicadas em: (2026, 27 de maio). Guia de apitos de segurança e emergência para proteção civil. El Blog de Bioseguridad & Bioprotección. <https://seguridadbiologica.blogspot.com/2026/05/guia-de-silbato-de-seguridad-y.html>

«Ninguém está isento»

Todo mundo no planeta Terra deve ter um; porque, uns mais, outros menos, moram debaixo de um teto de concreto, ou está em um consultório médico, ou está em um condomínio visitando um familiar... Ou seja, ninguém está isento...: "Não, eu não moro em... Eu moro em um trailer", por exemplo. Sim, mas quando vai pagar a luz, ou a água, ou fazer compras, ou vai a algum lugar? Ou seja, ninguém está isento de que aconteça um terremoto e de que você esteja no lugar onde possa cair aquilo que está em cima.

Agora:

«O apito pode ser soprado de forma intermitente durante horas com um esforço mínimo.

- **Alcance e penetração:** O tom agudo e de alta frequência de um apito de emergência percorre uma distância muito maior do que a voz humana. Além disso, consegue se sobressair ao ruído ambiente (trânsito, vento, desabamentos) com maior facilidade.
- **Reconhecimento universal:** Um grito pode ser confundido com uma brincadeira, euforia ou uma discussão. O som repetitivo de um apito é associado universalmente a um sinal de alerta ou socorro».

Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente do CRPJ
Domingo, 23 de agosto de 2026 (Primeira publicação)
Cayey, Porto Rico
A Luz e o Apito do Ungido para Salvação



1.1 · O CÓDIGO DE SOCORRO (SOS)

Não sopre de forma contínua nem sem controle, pois você ficará sem ar rapidamente e perderá energia. Você deve utilizar o código Morse de emergência (SOS), que é entendido por qualquer equipe de resgate (lanchas, helicópteros ou equipes de resgate em terra).

O código é composto por:
3 sopros curtos,
3 sopros longos
e 3 sopros curtos:



01



Curto (...): 3 sopros rápidos de 1 segundo de duração cada um.

02



Longo (---): 3 sopros sustentados de 3 segundos de duração cada um.

03



Curto (...): 3 sopros rápidos de 1 segundo de duração cada um.

04



Pausa: Espere de 3 a 5 segundos e repita a sequência completa.



1.2 · QUANDO E COMO SOPRAR EFICIENTEMENTE

01



Economize energia: Não use o apito de forma permanente se estiver sozinho em um telhado e não ouvir ninguém ao redor.

02



Atue diante de estímulos: Comece a soprar o apito com força assim que ouvir o motor de uma lancha, as hélices de um helicóptero, vozes de socorristas ou ver luzes de lanternas à distância.

03



Técnica de sopro: Puxe o ar profundamente pelo nariz e sopre com toda a força dos seus pulmões através do apito. Por não terem esfera (bolinha), estes apitos exigem que o ar entre com potência para gerar o volume máximo.

04



• O código Morse oficial e internacional para usar um apito em momentos de catástrofe é o SOS. Este padrão é universal e qualquer equipe de resgate, corpo de bombeiros ou aeronave o reconhecerá de imediato como um pedido de socorro extremo.

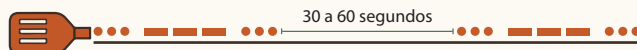




1.3 · COMO EXECUTAR O CÓDIGO SOS COM O APITO

Aqui você tem o guia técnico para executá-lo corretamente sem se desgastar fisicamente:

- Pausa para escutar: Ao terminar a sequência completa, fique em silêncio absoluto durante 30 a 60 segundos. Isso é vital para ouvir se há equipes respondendo ao seu chamado, lanchas se aproximando ou se outro vizinho está pedindo ajuda.
- Repetição: Se não ouvir resposta, volte a iniciar o ciclo completo novamente.



1.4 · REGRAS TÉCNICAS DE SOPRO DE EMERGÊNCIA

01



Sopre com o diafragma: Não use apenas o ar das bochechas. Puxe o ar profundamente pelo nariz e o empurre a partir do estômago. Apitos sem esfera de alta potência (como o Fox 40) exigem um fluxo de ar forte e constante para atingir seus 115 decibéis máximos.

02



Não sopre sem rumo: Soprar o apito de forma contínua e desesperada somente causará hiperventilação, tontura e deixará você sem energia rapidamente. O padrão rítmico do SOS se destaca imediatamente sobre o ruído caótico da tempestade ou de motores.

03



Priorize os estímulos: Ative o apito com maior intensidade assim que ouvir as hélices de um helicóptero, o motor de uma lancha, latidos de cães de resgate ou ver luzes de lanternas à distância.



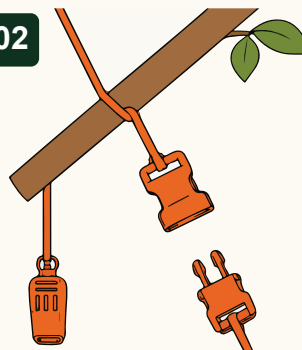
1.5 · POSICIONAMENTO DO APITO PARA MÃOS LIVRES

01



Fixação no peito ou ombro: Prenda o apito na alça do ombro do seu colete salva-vidas ou mochila de emergência. Ele deve ficar próximo o suficiente da sua boca para que você possa mordê-lo e inclinar a cabeça para soprar sem precisar usar as mãos. Isso é vital se você precisar usar os braços para se segurar em um telhado inclinado ou para carregar uma criança.

02



Cordão de segurança (*Breakaway*): Se carregar o apito pendurado no pescoço, certifique-se de que o cordão tenha um fecho de segurança por pressão. Se a corrente de água o arrastar e o cordão ficar preso em um galho, o fecho se abrirá sozinho, evitando que você se asfixie.

A seguir, são apresentados os dois guias técnicos finais para otimizar sua comunicação e garantir que suas ferramentas de resgate funcionem perfeitamente no momento de maior necessidade.



1.6 · GUIA DE MANUTENÇÃO PARA APITOS DE SOBREVIVÊNCIA

Embora os apitos de plástico sem esfera (pealess) sejam extremamente duráveis, guardá-los em mochilas de emergência por muito tempo ou usá-los em inundações pode acumular saliva, bactérias, lama ou fungos que obstruem os canais de ar.



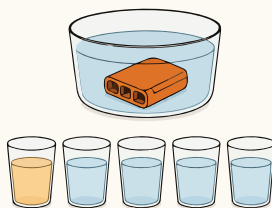
Limpeza Periódica (A cada 6 meses ou após o uso)

01



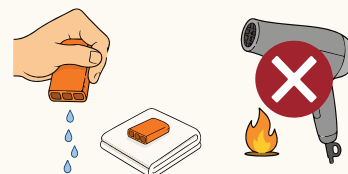
Lavagem básica: Mergulhe o apito em um recipiente com água morna e sabão neutro durante 10 minutos. Use uma escova de dentes velha para limpar o interior das câmaras de ar e remover a saliva seca ou a poeira.

02



Desinfecção profunda: Mergulhe o apito durante 5 minutos em uma mistura de 1 parte de vinagre branco para 4 partes de água (isso elimina fungos e bactérias sem danificar o plástico). Enxágue abundantemente com água corrente.

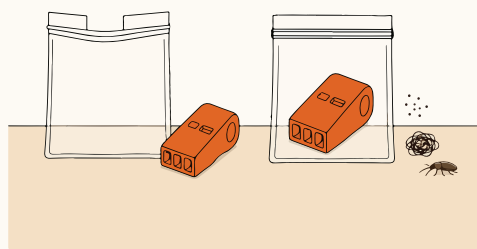
03



Secagem obrigatória: Sacuda o apito com força para expelir a água das câmaras internas. Deixe-o secar ao ar livre sobre uma toalha limpa. Nunca use secadores de cabelo nem o exponha ao fogo, pois o calor extremo deforma as câmaras internas de plástico e danifica o som do apito.

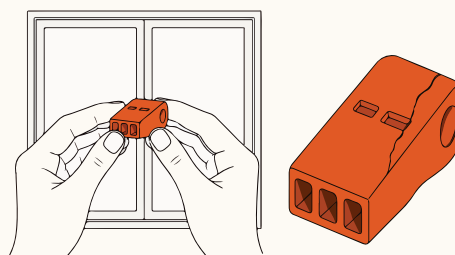
Armazenamento correto

01



Saco hermético: Guarde cada apito seco dentro de um pequeno saco do tipo Ziploc antes de colocá-lo na mochila de emergência ou fixá-lo no kit do andar superior. Isso evita a entrada de poeira, fiapos ou insetos.

02



Inspeção visual: Verifique periodicamente se o plástico não apresenta rachaduras por ressecamento ou impactos. Um apito rachado perde pressão e reduz drasticamente seus decibéis.



1.7 · CÓDIGO DE SINAIS VISUAIS COM OS BRAÇOS (RESGATE AÉREO E MARÍTIMO)

Quando um helicóptero ou uma lancha de resgate se aproxima, o ruído dos motores costuma ser ensurdecedor, fazendo com que o apito ou os gritos se tornem inaudíveis. Os pilotos e socorristas utilizam um código visual baseado na posição dos braços.



Yes

Sinal 1: "PRECISO DE AJUDA / RESGATE" (Sinal de "SIM")

- Como fazer: Levante ambos os braços formando uma letra "Y" com o corpo (do inglês YES). Mantenha as pernas firmes e os braços estendidos em direção ao céu sem movê-los.
- Significado: Indica de forma inequívoca ao piloto que seu grupo está preso e necessita de evacuação imediata.



No

Sinal 2: "NÃO PRECISO DE AJUDA" (Sinal de "NÃO")

- Como fazer: Estenda um braço para cima e o outro braço para baixo, junto ao corpo, formando uma linha diagonal (do inglês NO). Você também pode cruzar os braços em forma de "X" na altura do peito.
- Significado: Indica aos resgatistas que você está a salvo e que eles podem continuar procurando outras pessoas na área.





Sinal 3: "AQUI ESTAMOS" (Localização em Movimento)

- Como fazer: Levante ambos os braços e mova-os lentamente da esquerda para a direita acima da cabeça, cruzando-os no ar, simulando um pêndulo.
- Significado: Ajuda o piloto a visualizar sua posição exata caso haja baixa visibilidade, chuva densa ou caso você esteja cercado por vegetação. Você pode complementar este sinal segurando uma lona brilhante ou uma lanterna acesa.



1.8 · REGRA DE SEGURANÇA CRÍTICA DIANTE DE HELICÓPTEROS



- Nunca acene com apenas uma das mãos para cumprimentar: Os pilotos podem confundir um aceno comum com o sinal de "NÃO". Se você precisa de resgate, use sempre os dois braços levantados de forma fixa.

O Código de "Entendido" (Letra R: • — •)



1. Um sopro curto (•):
Dê um sopro rápido e firme de exatamente 1 segundo de duração.



2. Um sopro longo (—):
Imediatamente depois, dê um sopro sustentado de exatamente 3 segundos de duração.



3. Um sopro curto (•):
Conclua com um último sopro rápido de 1 segundo.



1.9 · PROTOCOLO DE COMUNICAÇÃO COM OS RESGATISTAS

01



Espere o sinal dos resgatistas: Quando as equipes de resgate ouvirem seu sinal de socorro (SOS), elas emitirão um apito longo contínuo ou flashes de luz com suas lanternas para indicar que estão procurando por você.

02



Responda com o código "Entendido": Nesse momento, interrompa o SOS e sobre o padrão Curto-Longo-Curto (• — •) uma ou duas vezes. Isso confirma aos resgatistas que você está consciente, que entendeu a mensagem deles e que está aguardando em sua posição.

03



Mantenha o silêncio: Após enviar o código de entendido, mantenha silêncio absoluto. Isso permite que os resgatistas lhe deem instruções em voz alta ou por meio de megafones, à medida que se aproximam da sua estrutura ou telhado.

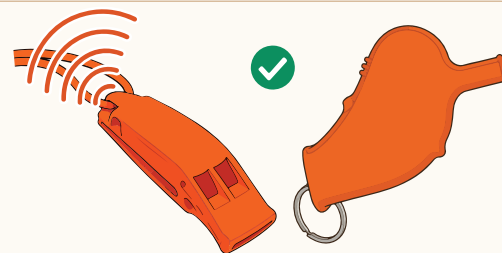




1.10 · QUAL APITO USAR

O melhor apito para enfrentar uma catástrofe ou inundação é o apito marítimo sem esfera (pealess) fabricado em plástico de alta resistência, como o Fox 40 Classic ou o Storm Safety Whistle. Esses dispositivos não travam com a lama, funcionam debaixo d'água e emitem um som ensurdecedor entre 115 e 130 decibéis, capaz de superar o ruído de tempestades, helicópteros e máquinas pesadas.

A seguir, é detalhado como você deve usá-lo corretamente para otimizar suas chances de ser resgatado:



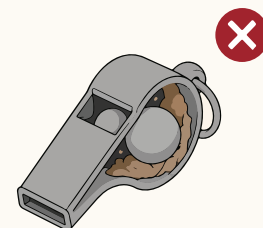
1.11 · GUIA DE COMPRA · OPÇÕES DE APITO

Antes de olhar marcas, aprenda a regra. É uma só e decide tudo:

Se tem uma bolinha solta dentro, não serve para uma catástrofe.

A bola trava com lama, areia e poeira, e fica presa quando o apito é molhado. Um apito SEM ESFERA (pealess) não tem peças móveis: não há nada que possa travar. O formato não é decisivo: há apitos sem esfera com aparências muito diferentes entre si, e todos servem.

Qualquer apito que cumpra a regra serve. Os modelos a seguir são exemplos conhecidos, organizados de acordo com a principal solução que cada um oferece. Não são os únicos:



NÍVEL	APITO	POTÊNCIA	ESFORÇO	DISPONIBILIDADE
Muito econômico	Genérico de plástico, sem esfera e de 2 câmaras	Geralmente entre 110–120 dB *	Geralmente fácil	Muito alta em toda a América Latina
Alternativa para pessoas com recursos limitados, mochilas familiares e distribuição comunitária. Como não há um fabricante único que garanta sua potência, convém testar CADA unidade, seca e molhada, antes de distribuí-la.				
Econômico confiável	Fox 40 Mini	109 dB (declarado pelo fabricante)	Fácil	Alta
Compacto, cabe em um bolso. Três câmaras sem esfera. O fabricante indica que se autolimpa após ser submerso. Para segurança pessoal, caminhadas e locais com ruído.				
Melhor equilíbrio	Fox 40 Classic	115 dB (declarado pelo fabricante)	Fácil	Muito alta em todo o continente
Três câmaras sem esfera; o fabricante indica que funciona molhado. O fabricante apresenta como seu modelo padrão para profissionais de resgate e segurança. ATENÇÃO: tem o formato curvo do apito de árbitro, mas NÃO possui esfera. O formato não é o fator decisivo.				
Maior potência	Fox 40 Sonik Blast	120 dB (declarado pelo fabricante)	Muito fácil	Média / alta
Para locais com muito ruído, resgate, navegação e emergências ao ar livre. O fabricante indica que não pode ser «soprado em excesso» e que suas câmaras expulsam a água.				
Emergência aquática	Storm Safety Whistle	118–120 dB MEDIDOS em laboratório	Fácil, mas é maior	Alta nos EUA; baixa na América Latina
O único desta lista com uma medição de laboratório verificada. O fabricante indica que funciona molhado e debaixo d'água, e que pode ser ouvido através da água, vidros e algumas estruturas. Para inundações, navegação, mergulho, busca e resgate.				
Econômico por pacote	LuxoGear Emergency	Até 120 dB anunciados *	Esforço médio	Alta nos EUA e Porto Rico; importado na América Latina
Duas câmaras, sem esfera, plástico ABS impermeável, cordão refletivo e clipe. Para caiaque, navegação, caminhadas, acampamento e mochilas de emergência.				
Econômico por pacote	HIPAT Emergency	Até 120 dB anunciados *	Fácil a moderado	Alta nos EUA e Porto Rico; importado na América Latina
Duas câmaras, sem esfera, corpo flutuante. Para coletes salva-vidas, caiaque, navegação, acampamento e emergências familiares. CUIDADO: não confundir com o modelo esportivo da mesma marca, que SIM possui esfera interna.				





1.12 · COMO VOCÊ MESMO PODE VERIFICAR, NA LOJA

Não é preciso entender de acústica nem acreditar em anúncios. Com o apito na mão, estas quatro verificações são suficientes. Realize estes passos antes de comprar e novamente antes de distribuir.

1

**Agite perto
do ouvido**

Agite com força, várias vezes. Se ouvir algo solto dentro, ele tem esfera: devolva. Se não ouvir nada, é sem esfera.

2

**Olhe pelo
bocal contra
a luz**

Devem ser vistos canais retos e vazios que atravessam o corpo. Nada redondo, nada que se mova.

3

**Molhe e
sobre o apito
molhado**

Sob água corrente. Deve soar com a mesma intensidade e com o mesmo tom. Se borbulhar, afogar ou mudar de tom, não serve para inundações.

4

**Sobre
suavemente**

Com a metade do ar que usaria normalmente. Se mesmo assim soar forte, esse apito serve para uma pessoa presa, ferida ou sem forças. É o teste mais importante dos quatro e nenhum anúncio responde a isso.

Lembre-se:

O melhor apito é aquele que você leva consigo. Um simples, pendurado no chaveiro ou no pescoço todos os dias, serve mais do que um excelente que ficou guardado em casa.

Os preços e a disponibilidade mudam de um país para outro e de um ano para outro. Se nenhum dos exemplos da página anterior for encontrado onde você mora, aplique a regra e as quatro verificações ao que encontrar.

* O Centro do Reino de Paz e Justiça não vende apitos, não patrocina nenhuma marca e não recebe nenhum pagamento das marcas mencionadas neste guia. Elas são citadas apenas como exemplos conhecidos e verificáveis da regra explicada acima. A responsabilidade da compra é de cada pessoa.





Programa de capacitação civil: Gestão de riscos
e preparação para emergências

GUIA A IMPORTÂNCIA DO **APITO**

DOCUMENTO EDUCATIVO PARA A POPULAÇÃO EM
GERAL DA AMÉRICA LATINA E ESTADOS UNIDOS

www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt