



CRESCER EM SEGURANÇA

BOLETIM INFORMATIVO
PARTE IV

Afogamento

O afogamento continua a ser a 2ª causa de morte accidental nas crianças em Portugal, ultrapassada apenas pelas mortes em acidentes rodoviários



Os afogamentos podem
acontecer em:

Praias;
Piscinas;
Rios, ribeiras ou lagoas;
Parques aquáticos
Tanques de água e poços;

Em casa no banho, baldes ou
alguidares.

A MORTE POR AFOGAMENTO É SILENCIOSA, RÁPIDA E PODE OCORRER COM POUCA ÁGUA



RÁPIDA

2 min - perda de consciência
4-6 min - lesões cerebrais irreversíveis
20 min - morte



SILENCIOSA

A criança não consegue gritar nem pedir ajuda com as vias respiratórias submersas devido ao peso da cabeça.



POUCA ÁGUA

Pode ocorrer em menos de um palmo de água.

DE QUE FORMA PODEMOS REDUZIR O RISCO DE AFOGAMENTO?

- Frequente praias vigiadas e respeite os sinais das bandeiras e as instruções dos nadadores-salvadores;
- Oriente-se pelas cores das bandeiras, que são colocadas nas praias para indicar se é seguro ir a banhos;
- Junto da água, não perca as crianças de vista nem por um segundo;
- Não delegue a supervisão das crianças noutras crianças mais velhas;
- Coloque sempre às crianças braçadeiras em águas paradas, transparentes e pouco profundas ou um colete salva-vidas em águas agitadas, turvas ou profundas;
- Rios, ribeiras ou lagoas sem corrente e com pé podem parecer inofensivos mas não se sabe o que esconde a água frequentemente escura. A criança pode enrola-se simplesmente na vegetação ou no lixo despejado indevidamente. Não deixe a criança brincar em locais sem vigilância ou impróprios para banhos.

NAS PISCINAS...

- Dificulte o acesso das crianças aos locais com água, vede ou cubra piscinas, lagos, tanques, poços e fossas;
- Nunca deixe a porta de acesso à área da piscina aberta. Coloque uma vedação em toda a volta. Esta deve ter no mínimo 110cm, ser difícil de trepar e ter um fecho de portão automático que abra para fora;
- Uma criança sozinha numa piscina insuflável é o mesmo que um adulto que não sabe nadar num sitio sem pé. Nunca deixe a criança sozinha a brincar na água, esvaze totalmente a piscina logo apos a utilização.

EM CASA...

- Nunca deixe uma criança de 3 ou 4 anos sozinha na banheira durante o banho. Evite ter refeições ao lume nessa altura ou se a campainha de casa ou o telefone tocarem não atenda ou leve a criança consigo;
- Despeje toda a água de baldes, alguidares e banheiras logo após a utilização. Um balde com água de lavar o chão esquecido na cozinha ou um alguidar com apenas um palmo de água, pode parecer inofensivo mas a criança ao inclinar-se para espreitar não conseguirá voltar a levantar-se. Ao terminar as tarefas domésticas esvazie o balde ou alguidar de imediato.

**MAIS DE 80% DOS CASOS DE
AFOGAMENTO PODEM SER
PREVENIDOS!**

OUTRAS DICAS DE SEGURANÇA...

- Ensine as crianças a nadar tão cedo quanto possível (as aulas de natação ajudam as crianças a saber nadar, boiar e a identificar situações perigosas);
- Não deixe brinquedos na água (banheira, piscinas, entre outros) a criança poderá cair à água a tentar recuperar o brinquedo;
- A existência de qualquer sistema de proteção não substitui a presença de um adulto por perto. Os adultos devem manter uma vigilância ativa e permanente sempre que as crianças estejam a brincar na água ou perto de locais com água;



As **Manobras de Suporte Básico Vida** quando aplicadas imediatamente após a paragem cardiorrespiratória salvam vidas. Em situações de afogamento, as manobras de reanimação, não só são a primeira linha de atuação como a mais eficaz para reverter a situação.

Aprenda a salvar vidas!

Em Férias, redobre a vigilância.
O primeiro dia e o final da tarde
são os momentos em que
acontecem mais afogamentos.

Tenha um telefone com rede
sempre à mão e coloque o
número de emergência médica e
a morada de férias em local
visível.

**Os acidentes não
tiram férias!**