



# CRESCER EM SEGURANÇA

BOLETIM INFORMATIVO  
PARTE IV

## Afogamento

O afogamento continua a ser a 2ª causa de morte acidental 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!**