



AFOGAMENTO EM CRIANÇAS

UM PERIGO SILENCIOSO





O afogamento é uma das principais causas de morte acidental na infância.

Pode ocorrer em piscinas, praias, rios, ribeiras, barragens, lagoas, tanques, poços, baldes, banheiras e até em poucos centímetros de água.

O afogamento não faz barulho.
É **silencioso, rápido** e pode acontecer em **poucos segundos**, sem que a criança consiga pedir ajuda.



Um segundo de distração pode mudar uma vida.



PORQUE ACONTECEM?

AS CRIANÇAS:

- São naturalmente curiosas e impulsivas;
- Ainda não reconhecem os perigos;
- Podem perder o equilíbrio facilmente;
- Têm dificuldade em regressar à superfície depois de caírem na água.

*20 segundos podem ser suficientes
para uma criança afogar-se!*



**! O QUE ESTÁ
ERRADO
NESTA
IMAGEM? !**

- ### COMO PREVENIR?
- Com crianças, nunca as perca de vista.
 - Mantenha sempre um adulto responsável a vigiar a criança.
 - A supervisão deve ser ativa e permanente, sem distrações como telemóvel, leitura ou conversas prolongadas.
 - Nunca deixe os irmãos mais velhos responsáveis por crianças pequenas dentro de água.



COMO PREVENIR?

ENSINE COMPORTAMENTOS SEGUROS!

As crianças devem aprender, desde cedo, que:

- Nunca entram na água sozinhas;
- Nunca correm junto às piscinas;
- Devem pedir sempre autorização a um adulto antes de entrar na água;
- Devem respeitar todas as regras de segurança;
- As aulas de natação podem ajudar a desenvolver competências aquáticas, mas não eliminam o risco de afogamento nem dispensam supervisão permanente.

Lembre-se: o melhor equipamento de segurança junto da água continua a ser um adulto atento e presente.



PISCINAS

- Instale uma vedação em toda a volta da piscina, com cerca de 1,20 metros de altura e portão de fecho automático.
- Mantenha a piscina fechada quando não está a ser utilizada.
- Retire brinquedos da água após a utilização para evitar que a criança tente alcançá-los.



PRAIAS

- Respeite sempre a sinalização das bandeiras.
- Nunca permita que a criança entre sozinha na água.
- Evite zonas com correntes, rebentação forte ou profundidade desconhecida.



ATENÇÃO TAMBÉM EM CASA!

O PERIGO PODE ESTAR ONDE MENOS SE ESPERA!



BANHEIRA:

- Nunca deixe o bebé sozinho, nem por alguns segundos;
- Prepare previamente tudo o que necessita para o banho;
- Se precisar de sair, leve sempre a criança consigo.

Baldes com água, tanques, poços, reservatórios, entre outros, esvazie sempre recipientes com água após a utilização.



BRAÇADEIRAS E BOIAS: PROTEGEM?

- Não substituem a supervisão de um adulto.
- Braçadeiras, boias ou outros insufláveis podem virar, sair do lugar ou dar uma falsa sensação de segurança.
- Os coletes salva-vidas certificados são os mais indicados quando utilizados em embarcações ou atividades aquáticas, mas também não dispensam vigilância constante.





MITOS

- "Só acontece em piscinas."

FALSO. Pode acontecer em qualquer local com água.

- "Vou só atender o telefone."

FALSO. Alguns segundos são suficientes para ocorrer um afogamento.

- "O meu filho sabe nadar."

FALSO. Saber nadar reduz o risco, mas não o elimina.

- "O afogamento faz muito barulho."

FALSO. Na maioria das situações é silencioso.



SE ACONTECER UM ACIDENTE LIGUE IMEDIATAMENTE 112.

Enquanto aguarda ajuda:

- Retire a vítima da água apenas se o puder fazer em segurança.
- Verifique se responde e se respira.
- Inicie Suporte Básico de Vida, se souber fazê-lo.



CENTRO COMUNITÁRIO DE TIRES
Instituto dos Afetos

*Porque a prevenção começa com
cada um de nós.*

*Neste verão, ofereça às crianças o bem mais
precioso: a sua atenção!*



Boas férias!

Centro Comunitário de Tires • Instituto dos Afetos • Rua Principal do Alto do Espargal – Caparide • 2785-046 S. Domingos de Rana
Tel. 21 464 78 71 • Fax. 21 464 78 76 • www.cctires.org • E-mail: institutoafetos@cctires.org

Bibliografia: Associação para a Promoção da Segurança Infantil (2015). Um segundo pode durar para sempre - Filme 2 – Afogamentos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=whptohmDuhs>. || Associação para a Promoção da Segurança Infantil (2022). Campanha de Prevenção de Afogamentos 2022. Disponível em: <https://www.apsi.org.pt/index.php/pt/campanhas-e-acoes/371-campanha-de-prevencao-de-afogamentos-22>. || Associação para a Promoção da Segurança Infantil (2024). Campanha de Prevenção de Afogamentos de Crianças e Jovens 2024/2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FOd7DgzOBHQ>. || Barreto, M. e Barreto, M. I. (2018). Afogamento em pediatria. Como prevenir? Saúde Infantil, 40 (2):87-88. || Camilo, C. (2015). Afogamentos. Prevenir faz toda a diferença. Sociedade Portuguesa de Pediatria. Disponível em: http://criancaefamilia.spp.pt/media/135261/Afogamento_Template.pdf. || Gaspar, A. (2021). Afogamento nas crianças. Disponível em: <https://aventuradocuidar.pt/criancas/acidentes-criancas/afogamento-criancas/>. || Ramos, T. M. C. F. (2017). Prevenção de acidentes domésticos na criança: comportamento parental. Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria. Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu. || Sistema Nacional de Saúde. (2023). Evitar os afogamentos. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/guia/evitar-os-afogamentos/>. || Soares, I. I. P. (2019). Afogamento não fatal em idade pediátrica – um caso clínico. Trabalho final Mestrado Integrado em Medicina. Faculdade de Medicina de Lisboa. || World Health Organization. (2017). Preventing drowning: an implementation guide. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/preventing-drowning-an-implementation-guide>. || World Health Organization. (2021). Drowning. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>. || World Health Organization. (2023). World Drowning Prevention Day 2023. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/world-drowning-prevention-day/2023>. || Xavier, R. (2010). Crescer em segurança... fora de casa. Unidade de Saúde Familiar de Valongo. || Imagens retiradas da plataforma Canva. || Boletim Informativo elaborado por Joana Cardoso (Enfermeira CCTires)