



Eduarda Bastos
Enfermeira Especialista em
Saúde Infantil e Pediátrica

Águas seguras: um guia prático

Nesta época de verão os dias são mais longos e as férias pedem tempo em família, com momentos junto à água, onde a frescura abunda e a diversão acontece.

No entanto, os perigos espreitam e, para que possa aproveitar, há pormenores que deve ter em mente para que o tempo não seja de preocupação!

Os casos de afogamento são notícia todos os anos e as crianças são as principais vítimas diretas. Acontece quando, como e onde menos se espera.

A água só é segura se respeitarmos os seus perigos, pelo que deve ter em consideração as seguintes recomendações:

- Em circunstância alguma deixe uma criança sozinha perto de água (tanques, poços, piscinas, praia, banheira, lagos e albufeira). Redobre o cuidado se a criança é pequena, ou com necessidades especiais;
- Despeje pequenas piscinas, banheiras, bacias e baldes após utilização. Uma pequena quantidade de água é suficiente para ocorrer um afogamento;
- Torne o local mais seguro para a sua criança. Dificulte o acesso a piscinas ou tanques e cubra poços. Os sistemas de vedação são os mais eficazes, mas devem cumprir normas rígidas. Mesmo assim, nenhum sistema de segurança, por si só, garante eficácia total. Mantenha vigilância ativa;
- Escolha praias e piscinas vigiadas. Porém, não assuma que alguém está a vigiar a sua criança, mantenha-se sempre atento;
- Cumpra com as regras instituídas. As crianças aprendem rapidamente o que vêem, não só o que lhes dizem. Seja um exemplo nas suas ações;
- Use sistemas de flutuação, mesmo com a criança fora de água. Ela poderá cair num momento de distração. Ambos os sistemas utilizados devem ser adequados ao peso da criança e obedecer às normas de segurança: opte por colete salva vidas em águas

turvas, profundas ou agitadas. Estes não devem ser insufláveis; escolha as braçadeiras em caso de águas paradas, transparentes ou pouco profundas. Mesmo que a criança saiba nadar, ela pode cansar-se. Opte pelas insufláveis, de câmara dupla e cores garridas. Acabe de as encher depois de colocadas no braço da criança, assim não deslizarão; as boias e colchões insufláveis não são sistemas de flutuação seguros. Facilmente podem virar ou serem arrastados por correntes;

- Saiba nadar e ensine a sua criança a nadar, mantendo a calma em situação de dificuldade. Conserve, no entanto, vigilância apertada. Às vezes, o excesso de confiança tem o desfecho inverso, caso a criança não conheça as normas de segurança;

- Conforme a criança vai entendendo, ensine-lhe algumas regras de segurança na água (não se esqueça de as cumprir também): não nadar sem a presença de um adulto capaz; manter-se perto da margem; não mergulhar em zonas proibidas ou das quais desconheça a profundidade da água, pois as lesões poderão ser graves; não correr à volta da água, facilmente poderão escorregar e cair; na água, não devem empurrar, saltar nem tentar submergir os outros. Estes podem facilmente atrapalhar-se; se alguém estiver em dificuldades, ensine-a a ligar o 112; e aprenda Suporte Básico de Vida. São gestos que salvam.

Lembre-se: nenhuma das regras anteriores, utilizada de forma única, é eficaz na prevenção do afogamento. Analise o conjunto a usar.

Verão em segurança, só com olhar de confiança: o afogamento é rápido e silencioso!

Não se esqueça de acompanhar todas estas dicas, com aplicação frequente de protetor solar, evitando o sol entre as 11h e as 17h. Salpique generosamente com diversão e muita água...para hidratar!

Artigo publicado em 17 de agosto de 2018, no jornal Diário do Minho