

Segurança na água

O afogamento é a principal causa de morte relacionada a lesões em crianças de 1 a 4 anos de idade. Quase 1.000 crianças morrem afogadas todos os anos. O afogamento pode acontecer a qualquer momento e em qualquer família. Por mais assustador que seja imaginar isso, é importante conhecer os fatos sobre afogamento para ajudar a manter as crianças seguras.

FATO: O AFOGAMENTO É SILENCIOSO. AS CRIANÇAS PODEM SE AFOGAR EM SEGUNDOS, QUASE SEM FAZER BARULHO.

Dicas para cuidadores:

- Escolha um adulto para ficar responsável por vigiar a água. É como um "motorista da vez" na piscina ou na praia. O trabalho do vigia da água é observar todas as crianças que estiverem nadando ou brincando dentro da água ou PERTO dela.
- Essa pessoa precisa cumprir os seguintes requisitos:
 - ✓ Não estar sob efeito de álcool ou drogas.
 - ✓ Guardar o celular.
 - ✓ Evitar realizar outras atividades enquanto estiver vigiando.
 - ✓ Observar atentamente, mesmo que haja salva-vidas.
 - ✓ Revezar com outro adulto para fazer pausas.
- Use um alarme para piscina. Ele avisa se houver movimentação na superfície da água. Assim, você saberá se alguém caiu na piscina.



FATO: AS CRIANÇAS PODEM SE AFOGAR EM APENAS 5 CENTÍMETROS DE ÁGUA.

Dicas para cuidadores:

- Esvazie baldes e outros recipientes com água logo após o uso.
- Use travas no vaso sanitário e nunca deixe a criança pequena sozinha no banheiro.
- Mantenha sempre os olhos na criança pequena durante o banho.
- Evite usar assentos infantis ou cadeiras de banho na banheira. Eles não protegem as crianças contra afogamento (veja o artigo *Hora do banho*).

FATO: 27% DOS AFOGAMENTOS (ENTRE CRIANÇAS DE ATÉ 4 ANOS) ACONTECERAM NA CASA DE AMIGOS, PARENTES OU VIZINHOS. Mesmo que sua casa seja segura e adaptada para crianças, pode ser que você visite um vizinho e ele pode não ter cerca ou alarme na piscina.

Dicas para cuidadores:

- Mantenha sempre a criança dentro do seu campo de visão. Se for muito estressante manter vigilância constante na casa de outra pessoa, você pode recusar o convite dela.
- Coloque a criança pequena em um colete salva-vidas aprovado pela Guarda Costeira dos Estados Unidos e que tenha tamanho adequado quando estiver perto de água, piscinas ou banheiras de hidromassagem.

FATO: A MAIORIA DOS AFOGAMENTOS DE CRIANÇAS MENORES DE 5 ANOS ACONTECE EM PISCINAS RESIDENCIAIS. Quase 70% das crianças que se afogaram não deveriam estar na piscina, mas foram encontradas na água. 46% foram vistas pela última vez dentro de casa. Crianças pequenas têm habilidades de fuga dignas de ninjas. Elas são teimosas e nem sempre serão impedidas por uma porta fechada.

Dicas para cuidadores:

- Preste muita atenção quando crianças pequenas estiverem dentro ou perto da água. A supervisão atenta é a melhor forma de evitar afogamentos.
- Use portas com travas de segurança para que crianças pequenas não consigam abri-las.
- Guarde os brinquedos da piscina para que as crianças pequenas não sejam atraídas por eles.
- Se uma criança desaparecer, **verifique primeiro a piscina e a banheira de hidromassagem.**



- Instale uma cerca fixa ao redor da piscina. A cerca deve:
 - ✓ Ter, no mínimo, 1,20 metro de altura e cercar completamente os quatro lados da piscina.
 - ✓ Ser impossível de escalar, sem apoios para os pés.
 - ✓ Ter barras verticais com espaços de, no máximo, 10 centímetros entre elas (para que crianças pequenas não consigam passar).
 - ✓ Ter uma trava a pelo menos 1,37 metro do chão.
 - ✓ Ter um portão com fechamento e trava automáticos.
 - ✓ Permanecer trancada quando a piscina não estiver em uso.

FATO: AULAS DE NATAÇÃO PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 1 ANO DE IDADE PODEM REDUZIR OS ÍNDICES DE AFOGAMENTO. No entanto, não é possível "tornar uma criança à prova de afogamento". Sempre supervise a criança de perto quando ela estiver perto da água.

Dicas para cuidadores:

- Procure programas de natação que ensinem as crianças a sair da água caso caiam nela.
- Quando crianças pequenas estiverem dentro ou perto da água, um adulto que saiba nadar deve permanecer sempre ao alcance de um braço, oferecendo supervisão constante com contato físico.
- Não deixe crianças mais velhas responsáveis por supervisionar crianças menores perto de banheiras, piscinas, spas ou outras áreas com água aberta.

Adaptado de materiais da Academia Americana de Pediatria:

[*Drowning Prevention for Curious Toddlers: What Parents Need to Know*](#) and [*Pool Dangers and Drowning Prevention—When It's not Swimming Time*](#)

ESCANEIE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

