

EDITORIAL



Com a chegada do Verão, vem o calor e começam as idas mais frequentes à praia e a outros locais de recreação.

É preciso saber como aproveitar esta estação do ano em maior segurança e é por isso que a newsletter deste mês vai focar temas como a prevenção de afogamentos e cuidados a ter com exposição ao calor.

SUMÁRIO

• Prevenção de afogamentos

- Factos nacionais

- Cuidados a ter

• Cuidados a ter em situações de calor

Goze o Verão em segurança!

Prevenção de afogamentos

De acordo com a Direção Geral de Saúde, em Portugal, no ano de 2013, morreram 110 pessoas por afogamento. Em **idades mais jovens** (até aos 24 anos), os **afogamentos são a 2ª causa de morte** a seguir aos acidentes rodoviários.

As **crianças até aos 4 anos**, em 2012, representaram **50% das mortes por afogamentos entre 0-24 anos**. São, por isso, um grupo de risco e a necessitar de maior cuidado. Por cada morte, 2 a 3 crianças foram internadas na sequência de um afogamento.

Grande parte dos afogamentos ocorreram em piscinas, tanques e poços.

Independentemente do plano de água (rio, mar, piscina, tanque, entre outros), há medidas simples que podem ser postas em prática, de forma a reduzir estes números e aproveitar sem preocupações o que de bom nos traz o Verão.

Cuidados/medidas de prevenção

- Não esquecer **vigilância próxima e focada nas crianças**, deve ser um cuidado constante de quem cuida de crianças, **mesmo que saibam nadar** (o que deve ser incentivado mas não impede o afogamento);
- Assegurar uso de **braçadeiras**, mesmo que as crianças estejam a brincar fora de água, e uso de **colete** (por crianças ou adultos), sempre que se justifique, nomeadamente em águas turvas ou profundas ou durante a prática de atividades náuticas;
- **Prevenir brincadeiras e outras situações que possam ser causadoras de perigo**, não mergulhar em zonas que não seja conhecida profundidade ou possam existir rochas submersas ou desníveis;
- Garantir que os espaços sejam seguros, **limitando o acesso a locais com água** (através do uso de vedações junto a piscinas, tampas em poços...);
- **Evitar consumo excessivo de álcool e ingestão de refeições pesadas** antes de entrar na água;
- **Acautelar cumprimento de medidas de segurança** (bóias, telefone acessível...);
- Procurar **zonas balneares vigiadas** e cumprir sempre a sinalização existente e seguir as indicações do nadador-salvador;
- Manter o telemóvel por perto e ligar **112**, se necessário;
- Treinar **manobras seguras de salvamento e reanimação**.



Diretor Executivo

Rui Medon

Editores

Ana Sofia Barbosa

Cristina Barbosa

Helena Cabral

Redatores

Helena Cabral

Joana Carneiro

Revisores Científicos

Maria José Ribas

CONTACTOS

Sítio na web:

www.acesportoocidental.org

Facebook:

www.facebook.com/acesportoocidental

Blog:

acesportoocidental.wordpress.com

Email:

Utentes.acesportoocidental@gmail.com

(caso pretenda receber, mensalmente, esta publicação por mail, contacte-nos para este endereço eletrónico)

Cuidados a ter em situações de calor

Com o aumento da temperatura, a **hidratação, arrefecimento e a não exposição ao calor** são fundamentais para a proteção da nossa saúde.

As doenças provocadas pelo calor são situações evitáveis, variando desde exaustão pelo calor, diarreia, tonturas, a problemas mais graves como confusão ou desmaios.

Recomendações a seguir:

- **Mantenha-se informado** relativamente às condições climáticas e consulte o sítio da Direção Geral de Saúde e esteja atento aos meios de comunicação social;
- Deve ser **evitada exposição direta e prolongada ao sol**, especialmente no período entre as 11 e as 17 horas;
- Deve ser utilizada **roupa adequada**, que evite exposição direta ao sol (leve, clara e solta, chapéu de abas largas), **óculos de proteção UVA e UVB** (também em crianças);
- Crianças com **idade inferior a 6 meses não devem ser sujeitas a exposição solar**, com idade inferior a 3 anos devem evitar exposição direta;
- O **protetor solar deve ser adequado à idade e tipo de pele** (crianças com idade inferior a 3 anos devem utilizar protetor mineral, bem como pessoas com doenças dermatológicas, alergias ou sensibilidade ao sol), com **fator de proteção igual ou superior a 30, renovando-o** de 2 em 2 horas ou de forma mais frequente, se o corpo estiver molhado ou a transpirar;
- Deve **manter a casa fresca** (correndo persianas ou portadas durante o dia, permitindo a circulação de ar fresco ao final do dia);
- É recomendado **umentar a ingestão de líquidos**, mesmo que não tenha sede, evitando bebidas alcoólicas ou com alto teor de açúcar;
- Em caso de queimadura solar, a Direção Geral de Saúde recomenda evitar nova exposição ao sol, aplicar compressas de água fria, não rebentar as bolhas, não aplicar álcool, manteiga ou óleos gordos e contactar os serviços de saúde, sempre que necessário.

Não esquecer os grupos de maior risco:

Crianças;

Idosos;

Doentes crónicos;

Pessoas com mobilidade reduzida.



Programa Estou Aqui! ®

O Programa Estou Aqui! ® é uma ideia da Polícia de Segurança Pública.

Contempla crianças dos 2 aos 9 anos de idade e está incluído na Operação Verão Seguro da PSP (de 1 de junho a 30 de setembro, embora a base de dados seja mantida ativa até 31 de dezembro).

Funciona através de uma pulseira pessoal e intransmissível, gratuita, que pode ser solicitada no sítio referido à direita, levantada numa esquadra da PSP à escolha e ativada nessa altura.

Ao encontrar uma criança sinalizada com a pulseira e contactando a PSP através do 112, é facilitado o contacto com os pais, educadores ou tutores da criança.



<http://estouaqui.mai.gov.pt/>