

Recomendações de Segurança em PISCINAS PARTICULARES

(versão datada de 6/12/2012)

Aprovado pela Diretoria da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático – 2012-16

Autor principal: Dr David Szpilman – Diretor Médico

Esta recomendação é o consenso entre especialistas na área de salvamento aquático, diretores da Sobrasa e será atualizado a cada novo aparecimento de informações relevantes ao assunto. Mantenha-se atualizado acessando <www.sobrasa.org>.

“Em piscinas particulares: NADA SUBSTITUI A SUPERVISÃO DE UM ADULTO.

**Afogamento não é acidente, não acontece por acaso, tem prevenção,
e esta é a melhor forma de tratamento!” (Szpilman 2012)**

Siga nossas recomendações e evite afogamentos!

“Foram só alguns segundos, eu juro”. É freqüente esta frase em afogamento, mas é tempo suficiente para ocorrer o afogamento com trágico resultado. Sessenta e cinco por cento dos afogamentos ocorrem ao redor do domicílio e 50% dessas crianças foram vistas minutos antes circulando dentro ou ao redor de casa.

Quatro crianças até 14 anos de idade morrem afogadas diariamente no Brasil.

Quem não se sensibiliza com uma tragédia como esta? Todos nós, mas o fato é que por ano cerca de 500 mil pessoas morrem afogadas em todo mundo. Mais de dez milhões de crianças entre 1 e 14 anos são internadas vítimas de afogamento anualmente e, destas, uma a cada 35 hospitalizações chega ao óbito. No Brasil, em 2010, seis mil e quinhentos (6.500) brasileiros morreram afogados sendo 50% em águas naturais, tais como praias, rios, lagos, represas e pequenos espelhos de água. Afogamento foi a 2ª causa geral de óbito entre 5 e 9 anos de idade e a 3ª causa nas faixas de 1 a 19 anos. As piscinas foram responsáveis por 1,6% de todos os casos de óbito por afogamento, mas representam 53% de todos os casos na faixa de 1 a 9 anos de idade.

É importante entendermos que o afogamento, dentre todos os traumas, é o mais impactante. O afogamento ocorre de forma inesperada, sempre em situações de lazer e pouquíssimos cogitam a sua possibilidade trágica. O trauma é uma doença que está longe de ser um acidente. Acidentes são situações que nos remetem ao acaso e, portanto, muito difíceis ou impossíveis de serem evitados.

“Afogamento não é acidente, não acontece por acaso. Tem prevenção e esta é a melhor forma de tratamento!” (Szpilman 2012)

A atuação da sociedade diante do trauma e, dentre eles, o afogamento, tem sido pautada em atitudes reativas, ou seja, atitudes que são geradas apenas após o fato ocorrido. Constatado este fato, pouco pode ser feito para corrigi-lo, apenas para amenizá-lo. Se quisermos fazer a diferença devemos ter uma atuação mais pró-ativa ou pautada em **prevenção**.

Estima-se que 85% dos afogamentos no mundo podem ser evitados. O maior fator de risco para a morte por afogamento é a falta ou o descuido na supervisão de crianças por um adulto. Quando comparamos o risco de óbito por afogamento e acidente de trânsito, o afogamento chega a ser 200 vezes maior.

Não existem legislações federais, e apenas poucas legislações estaduais (RJ, MG, SP, CE) regulamentam sobre a segurança no uso de piscinas públicas mas nenhuma em piscinas de uso particulares.

PISCINAS DE USO PARTICULAR (residências)

O afogamento é o tipo de incidente mais grave e freqüente nestas situações. Na ausência de lei específica sobre o assunto a SOBRASA recomenda como segurança na área de piscinas privadas ou particulares:

PISCINAS SÃO LOCAIS DE LAZER, EVITE AFOGAMENTOS!

1. Em piscinas nada substitui a supervisão de um **ADULTO RESPONSÁVEL!**
2. Mantenha 100% de supervisão em crianças perto ou dentro da água. 89% dos afogamentos ocorrem por falta de supervisão, principalmente na hora do almoço ou logo após.
3. Contrate um guarda-vidas de piscina se for fazer uma festa em casa com piscina.
4. Isole a piscina impedindo o acesso usando de preferência muro ou grades com altura de 1,50m e 12cm nas verticais com um portão de auto-fechamento. Elas reduzem o afogamento em 50 a 70%. Lonas e cercas vivas não são confiáveis.
5. Ensine flutuação a partir dos 6 meses, aquacidade (brincar na água) a partir de 1-2 anos e natação a partir de 4 anos. Nunca deixe seu filho sozinho na piscina ainda que saiba nadar.
6. Não superestime a capacidade de nadar de seu filho, tenha cuidado!
7. Caso necessite afastar-se da piscina leve sempre sua criança consigo. Use sempre telefone sem fio.

8. Incentive o uso de coletes salva-vidas para crianças menores de 5 anos ou pessoas sem conhecimento de natação e não permita o uso de objetos de flutuação, por parte dos usuários, como ex: bóias de braço, pranchas, pneus, bolas e outros.
9. Evite brinquedos próximos à piscina, isto atrai as crianças.
10. Desligue o filtro em caso de uso da piscina.
11. Não permita mergulhos de cabeça em locais de profundidade < 1,8m - coloque aviso.
12. Não pratique hiperventilação para aumentar o fôlego sem supervisão confiável.
13. Evite ingerir bebidas alcoólicas e alimentos pesados, antes do banho de piscina.
14. Sai imediatamente da piscina se houver relâmpagos.
15. Não permita brincadeiras violentas que aumentem o risco de trauma craniano e perda súbita da consciência.
16. Não permita o uso de vasilhames de vidro, materiais rígidos ou similares na área de piscina.
17. Mais de 40% dos proprietários de piscinas não sabem realizar os primeiros socorros – Aprenda o que fazer neste tipo de situação.
18. Evite o choque térmico (Hidrocussão) - Antes de entrar na água, molhe a face e a nuca.

DENTRO DE CASA E AO SEU REDOR

1. Feche qualquer porta de acesso à local com água (banheira, privada, baldes, bueiros, cisternas, e outros)
2. Não deixe seu filho sozinho no banho de banheira. Leve-o consigo se tiver que atender a campainha, telefone, ou pegar um sabonete ou toalha.

Conhecer as características de riscos em piscinas reduz o índice de acidentes!

RECOMENDAÇÕES PARA SEGURANÇA NA CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO

Existem leis para construção e manutenção das piscinas que prevêm a redução do risco sanitário e a prevenção de acidentes.

- Piso anti-derrapante – evitam acidentes
- Avisos de profundidade – evita trauma de cabeça e coluna
- Cuidado com o tratamento da água – reduz a incidência de doenças infecto-contagiosas
- Cuidado com o uso do filtro e da aspiração – melhora a qualidade da água e reduz acidentes tipo sucção.
- Cuidados nas escadas fixas e móveis – evita acidentes com crianças em brincadeiras de submersão.

- Evitar acúmulo de água no piso.
- Escadas com corrimão.
- Bordas com proteção.
- Acessos para saída fácil.
- Avisos de profundidade.
- Áreas de sombra e água potável.
- Áreas com chuveiros para o banho antes de entrar na piscina evitando a hidrocussão
- (vulgarmente conhecido como choque térmico).

ATIVIDADES E SEUS RISCOS – CONTROLE DO RISCO

- Jogos com objetos rígidos – possibilidade de trauma com afogamento
- Brincadeiras de pular na água - possibilidade de trauma com afogamento
- Escorregas ou tobo-água - possibilidade de trauma com afogamento
- Atividades ou brincadeiras com cordas ou objetos que possam prender o banhista ao fundo – risco de afogamento.
- Objetos pontiagudos ou potencialmente quebráveis como garrafas ou azulejos partidos – trauma com ferimento.

Veja e divulgue o vídeo de prevenção em água doce

<http://www.youtube.com/watch?v=fFv1NsbooPc&feature=youtu.be>

Bibliografia

1. David Szpilman. Afogamento - Perfil epidemiológico no Brasil - Ano 2012. Publicado on-line em www.sobrasa.org, Fevereiro de 2012.

http://www.sobrasa.org/biblioteca/obitos_2009/Perfil%20epidemiol%C3%B3gico%20do%20afogamento%20no%20Brasil%20-%20Ano%202012.pdf

2. David Szpilman, Joost Bierens, Anthony Handley, & James Orłowski. Drowning: Current Concepts. *N Engl J Med* 2012;366:2102-10

3. U.S Consumer Product Safety Commission. Safety Barrier Guidelines for home pools. Washington, DC 20207, N362.