

## CONTINUAÇÃO:

- Se usar auxiliares de flutuação (coletes e braçadeiras) em crianças que não sabem nadar, os mesmos devem ser em **material flutuante** (não insuflável) e **necessitam de vigilância constante**;



- Ensine a criança a **não mergulhar em pontões**, em zonas que não conheça a profundidade da água, onde existam rochas submersas e desníveis;
- Ensine a criança a não nadar sozinha e a manter-se **perto das margens**;
- Dificulte o acesso da criança a locais com água: **vede as piscinas e tanques** e cubra **poços**.
- Em caso de afogamento **ligue 112!**

# VERÃO + SEGURO

## Fontes:

**Nutrimento:** <https://nutrimento.pt/noticias/praias-saudavel-praias-hidratadas/>

**SPDV:** <https://www.spdv.pt/op/document/?co=641&h=fed59&in=1>

**Apsi:** <https://apsi.org.pt/index.php/pt/campanhas-e-acoas/371-campanha-de-prevencao-de-afogamentos-22>

<https://rr.sapo.pt/artigo/292673/brincar-na-agua-em-seguranca-conselhos-da-apsi>

[https://www.apsi.org.pt/images/PDF/2022/AF\\_Flyer\\_Apsi2022.jpg](https://www.apsi.org.pt/images/PDF/2022/AF_Flyer_Apsi2022.jpg)

[https://www.apsi.org.pt/images/PDF/2022/APSI\\_RecomendacoesEquipamentosDeFlutuacaoIndividual\\_2022.pdf](https://www.apsi.org.pt/images/PDF/2022/APSI_RecomendacoesEquipamentosDeFlutuacaoIndividual_2022.pdf)

[https://www.apsi.org.pt/images/PDF/2022/APSI\\_RecomendacoesEquipamentosDeFlutuacaoIndividual\\_2022.pdf](https://www.apsi.org.pt/images/PDF/2022/APSI_RecomendacoesEquipamentosDeFlutuacaoIndividual_2022.pdf)

Elaborado por:

Eva Brandão

(aluna do 4ºAno de Enfermagem da ESSUA)

Junho de 2023



# Prevenção de Acidentes na Época Balnear



# Cuidados com o Sol

O sol emite raios UVA e UVB responsáveis por danos na pele.

Prevenir queimaduras e, a longo prazo, o cancro da pele é simples!!

## CUIDADOS ANTES E DURANTE A EXPOSIÇÃO SOLAR:

- Evitar a exposição solar entre as **11h** e as **17h**;
- Utilizar sempre protetor solar adequado com índice de proteção (SPF) alto/ muito alto (preferencialmente 50+);
- Aplicar protetor solar **30 minutos antes** de sair de casa;
- O protetor solar só é eficaz se aplicado generosamente e **reforçado de 2/2h** (ou + frequentemente se a criança estiver na água);
- Não existem protetores solares “**à prova de água**”, eles podem ser considerados resistentes mas apenas por um período de tempo (40/80 min);



- A radiação UV reflete na maioria das superfícies por isso mesmo à sombra deve colocar protetor solar na criança;
- Vestir **roupa adequada**, preferencialmente de cor clara: calças ou calções, t-shirt e chapéu;
- Usar **óculos de sol** para prevenir lesões oculares.

## Hidratação



A água é essencial à vida, no entanto, no verão torna-se mais importante a sua ingestão, devido à maior exposição a temperaturas elevadas.

As crianças, podem ter uma **perceção de sede diminuída**, pelo que devem ser incentivadas a ingerir água.

## DICAS PARA MANTER AS CRIANÇAS HIDRATADAS:

- Associar o ato de recolocar o protetor solar ao ato de hidratação para não esquecer;

- Oferecer fruta ou vegetais com elevada percentagem de água: melão, melancia, morangos, cenoura e pepino cru, etc;
- Oferecer às crianças água fresca, para ser mais apetecível.

## Afogamentos

O afogamento é a **2ª causa de morte** acidental na população infantil e juvenil.



## CUIDADOS A TER PARA PREVENIR AFOGAMENTOS:

- Respeitar a cor das bandeiras e as condições do mar;
- Escolher praias vigiadas com nadador-salvador;
- Sempre que a criança está na água deve estar com um adulto a supervisionar;
- Caso encontre peixes na areia ou à beira mar, não toque;

