

Recomendações de Segurança em piscinas - Evite afogamentos!

(versão datada de 11/08/2012)

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.

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

“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.

Em 2009, 7.152 brasileiros (3.7/100.000 hab) brasileiros morreram afogados, sendo 50% em águas naturais, tais como praias, rios, lagos, represas e pequenos espelhos de água. Quatro crianças até 10 anos de idade morrem por afogamento no Brasil diariamente. Afogamento é a 2ª causa geral de óbito entre 1 e 9 anos de idade e a 3ª causa nas faixas de 10 a 19 anos. As piscinas são 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 (1).

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

Na ausência de lei específica sobre o assunto a Sobrasa recomenda como segurança na área de piscinas:

PISCINAS DE USO PÚBLICO (parques, hotéis, clubes, condomínios, e outros) (&)

Todas deverão possuir:

1. Um mínimo de 01 Guarda-Vidas (GV) de Piscina (*) para cada 350m² de área espelhada ou 500 m de extensão de orla deverá ser empregado.

Nota 1: A área poderá ficar a cargo de um só GV, quando a distancia entre 2 piscinas não ultrapassar 5 (cinco) metros e desde que haja perfeita visibilidade e fácil acesso a ambas as áreas com a colocação de uma cadeira de

observação. A cada incremento na área aquática de 350 m² ou 500 m em extensão ou dificuldade na visibilidade entre duas ou mais áreas deverá ser acrescido de mais um GV.

Nota 2: O GV deverá permanecer com traje adequado que o identifique, durante o horário de banho, para pronto atendimento aos usuários. O uniforme sugerido é de camiseta na cor amarela com os dizeres "Guarda-Vidas de Piscina" em vermelho a frente e no dorso. Caso não haja GV a área aquática deverá ficar interditada temporária ou definitivamente.

2. Cadeira de observação com proteção do sol instalada em local que permita perfeita visibilidade, próximo a cada piscina ou área aquática, quando a dimensão do espelho de água for igual ou superior a 12 (doze) metros de comprimento ou possua área de banho igual ou superior a 60m² (sessenta metros quadrados), ou no caso de haver mais de uma piscina ou ainda a necessidade de mais de um GV. A cadeira de observação será instalada a uma altura mínima de 1,80 metros (um metro e oitenta centímetros) do nível do piso, com assento mínimo 80 (oitenta) cm², com escada fixa ou acesso rápido voltado para a área aquática.
3. Equipamento de salvamento para flutuação (tubo de resgate ou bóia de salvamento) para uso pelo GV.
4. Equipamento de ventilação e oxigênio
 - a. Um cilindro de oxigênio com capacidade mínima de 400 (quatrocentos) litros de oxigênio com manômetro com válvula redutora, fluxômetro, e circuito capaz de fornecer oxigênio.
 - b. Sistema de assistência ventilatória:
 - b.1 - Uma máscara facial oro-nasal para ventilação artificial com entrada para oxigênio, de silicone transparente ou similar, de fácil adaptação e acoplamento a face, com válvula unidirecional e entrada para ventilação com diâmetro de 15 a 22 mm, e adaptação em diferentes faces ou idades.
 - b.2 - Um cateter de plástico que permita fornecer oxigênio naso-faríngeo a 5 litros por minuto.
5. Cerca ou gradil com porta de auto-fechamento e travamento que possa impedir o acesso a área. O impedimento a área será utilizado, quando não atender qualquer das exigências acima. Durante a ausência do GV no horário de funcionamento o local deverá ser interditado temporariamente enquanto ocorrer sua ausência. (3)
6. Em locais com área maior de 1.000 m² ou 500m de extensão de orla, caberá ao órgão competente estabelecer junto ao responsável legal, uma área chamada de "ÁREA DE BANHO RESTRITA" de forma a fornecer ou tornar viável a segurança dos usuários no local. Esta área restrita ao banho deverá ser feita através de placas e faixas de sinalização indicando o local

seguro ao banho, bem como avisos de banho perigoso e ausência de segurança nos locais onde esta não for provida.

7. Placas de sinalização devem ser colocadas em locais que vissem a redução de incidentes na área aquática, como ex: “Local raso, não mergulhe de cabeça”, “correnteza, procure outro local para o banho”, “Não obstrua a saída do escorrega”, e similares. Os locais onde se recomendam o banho deverão conter sinalização indicando a presença de GV. Esta sinalização só será necessária caso a área seja estabelecida como “ÁREA DE BANHO RESTRITA”.
8. Em caso de uso da piscina o sistema da bomba e filtro da piscina deverá ser desligado ou terem comprovadamente segurança de não sucção de banhistas.
9. Estabeleça regras claras de utilização da área aquática e afixe as normas principais de segurança no local de acesso a esta área aquática, de forma a tornar público a sua importância e função na prevenção de incidentes aquáticos.
 - a. Não permita acesso a piscina para crianças menores de 9 anos desacompanhadas.
 - b. Pais ou responsáveis devem ter 100% de supervisão com crianças menores de 5 anos ou que não saibam nadar.
 - c. A segurança na água provida por guarda-vidas não substitui a supervisão dos pais ou responsáveis.
 - d. Só permita acesso à piscina a pessoas com atestado médico de saúde para uso da piscina.
 - e. Não permita brincadeiras violentas que aumentem o risco de trauma craniano e perda súbita da consciência.
 - f. Não permita mergulhos de cabeça em locais de profundidade < 1,8m - coloque aviso.
 - g. Não permita o uso de vasilhames de vidro, materiais rígidos ou similares.
 - h. Incentive o uso de coletes salva-vidas para crianças menores de 5 anos ou adultos 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.

(&) Entende-se como piscina e/ou área aquática de uso coletivo toda e qualquer área espelhada de água doce ou salobra, independente de seu tamanho, que seja utilizada regularmente ou eventualmente pela coletividade para lazer, esporte ou trabalho. Como exemplos: piscinas, parques aquáticos, hotéis, condomínios, parques florestais, clubes, sociedades e parques recreativos, clínicas, academias, estabelecimentos de ensino, e demais entidades públicas e/ou privadas de acesso coletivo.

(*) GV de piscina é o profissional apto a realizar medidas preventivas, educacionais, de orientação e de salvamento em piscinas, evitando afogamentos e preservando a vida de quem estiver em perigo, com treinamento em salvamento e emergências aquáticas em piscinas com carga horária mínima de 55 h (15 h para Suporte Básico de Vida, afogamento e uso dos equipamentos médicos e 40 horas no salvamento aquático), e certificado por instituição reconhecidamente competente no assunto, com renovação de carteira a cada 3 anos. Entende-se por instituição reconhecida como aquela com atuação profissional na área de salvamento aquático por mais de 10 anos.

PISCINAS DE USO PARTICULAR (residências)

- Coloque grades de 150 cm de altura e < 12 cm na vertical ou muradas com porta de auto-fechamento e travamento. O impedimento ao livre acesso reduz o afogamento em 70%.
- Não permita acesso a piscina para crianças menores de 9 anos desacompanhadas.
- Pais ou responsáveis devem ter 100% de supervisão com crianças menores de 5 anos ou que não saibam nadar.
- Evite brinquedos próximos à piscina, isto atrai as crianças.
- Desligue o filtro da piscina em caso de uso.
- Não pratique “prender o fôlego” ou “travessias submersas” sem supervisão confiável.
- Não permita mergulhos de cabeça em locais com profundidade < 1,8m - coloque aviso.

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO EM PISCINAS

- A segurança na água provida por guarda-vidas não substitui a supervisão dos pais ou responsáveis.
- Mantenha 100% de supervisão em crianças perto ou dentro da água. 89% dos afogamentos ocorrem por falta de supervisão, principalmente na hora do almoço.
- Caso necessite afastar-se da piscina leve sempre sua criança.
- Evite brinquedos próximos à piscina, isto atrai as crianças.
- Ensine a flutuação a partir de 1 ano e a nadar a partir dos 4 anos de idade.
- Não pratique “prender o fôlego” ou “travessias submersas” sem supervisão confiável.
- Não utilize bóias ou flutuadores, prefira um colete salva-vidas.
- Desligue o filtro da piscina em caso de uso.
- Evite o choque térmico (Hidrocussão) - Antes de entrar na água, molhe a face e a nuca.
- Cuidado ao mergulhar em local raso, pessoas ficam paralisadas desta forma!
- A maioria das pessoas não sabe realizar os primeiros socorros - Aprenda!

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. Whashington, DC 20207, N362.