

PERÍODOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR

Prevenção de afogamentos

Atualizado a 03/08/26



- As temperaturas elevadas e as ondas de calor aumentam a procura de praias, rios, barragens, piscinas e outros cursos de água, elevando a exposição da população ao risco de afogamento. O calor, a fadiga e a desidratação podem, ainda, diminuir a perceção do risco e favorecer comportamentos menos seguros em meio aquático.
- Segundo a Organização Mundial da Saúde, o afogamento é uma das principais causas de morte em crianças, adolescentes e jovens adultos, estando entre as dez principais causas de morte entre os 5 e os 24 anos.

GRUPOS PARTICULARMENTE VULNERÁVEIS

- Crianças pequenas, sobretudo entre 1 e 4 anos;
- Crianças e jovens sem competências aquáticas adequadas (com dificuldade em nadar);
- Adolescentes e jovens adultos com comportamentos de risco (por exemplo, a saltar para a água em locais perigosos, tentar atravessar grandes distâncias a nado sem preparação);
- Pessoas idosas e pessoas com doenças crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares, neurológicas ou respiratórias;
- Pessoas sob o efeito de álcool ou de substâncias psicoativas.

LOCAIS DE RISCO

Praias marítimas

Praias fluviais

Rios, ribeiras,
lagoas e albufeiras

Piscinas privadas e
coletivas

Piscinas insufláveis

Parques aquáticos

Tanques, poços e
reservatórios de água

Valas e canais
agrícolas

PERÍODOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



FATORES DE RISCO

O risco pode ser agravado pela conjugação de vários fatores.



Ambientais

- Estado do mar adverso, correntes e agitação marítima;
- Profundidade desconhecida ou variável dos locais de banho;
- Locais não avaliados ou inadequados;
- Ausência de vigilância ou assistência a banhistas;
- Acesso fácil e sem barreiras a massas de água (rios, lagoas, barragens, piscinas ou poços).



Comportamentais

- Sobrestimação da capacidade de natação;
- Frequência de zonas não vigiadas ou isoladas;
- Prática de atividades aquáticas sem as adequadas medidas de segurança;
- Consumo de bebidas alcoólicas ou de substâncias psicoativas;
- Comportamentos de risco, nomeadamente saltos para a água em locais desconhecidos.



Individuais

- Idade, particularmente crianças pequenas e pessoas idosas;
- Doenças cardiovasculares, neurológicas ou respiratórias;
- Epilepsia ou outras patologias associadas a perda súbita de consciência;
- Fadiga, exaustão ou desidratação;
- Utilização de medicação que possa afetar a capacidade de reação ou a vigilância.

PERÍODOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



MEDIDAS DE PREVENÇÃO - O QUE FAZER?



- Frequentar praias vigiadas e respeitar a sinalização e as indicações dos nadadores-salvadores.
- Dar preferência a locais vigiados e adequados à prática balnear.
- Entrar na água de forma gradual, sobretudo após exposição prolongada ao sol ou ao calor.
- Não consumir bebidas alcoólicas ou substâncias psicoativas antes ou durante atividades aquáticas.
- Verificar a profundidade da água e a existência de obstáculos submersos antes de mergulhar.
- Evitar nadar sozinho ou em locais isolados.
- Utilizar colete de salvação na prática de atividades náuticas ou de desportos aquáticos.
- Manter uma hidratação adequada e procurar locais de sombra, evitando a exposição solar prolongada.

Por grupo etário:

Grupo	Recomendações
Crianças (0-4 anos)	• Manter as crianças sempre sob supervisão direta e permanente de um adulto, à distância de um braço. • Nunca confiar a vigilância de uma criança a outra criança nem deixá-la sozinha junto de água. • Evitar distrações do adulto responsável, nomeadamente telemóveis ou consumo de álcool. • Utilizar colete de salvação adequado à idade e ao peso da criança. • Impedir o acesso não supervisionado a piscinas, tanques ou poços.
Jovens adultos (15-24 anos)	• Evitar saltos ou mergulhos em locais desconhecidos. • Não consumir bebidas alcoólicas ou substâncias psicoativas. • Não sobrestimar as capacidades de natação ou resistência física. • Dar preferência a locais vigiados e respeitar a sinalização de segurança.
Pessoas com 50 ou mais anos e pessoas com doença crónica	• Beber água ao longo do dia. • Evitar atividades aquáticas após exposição prolongada ao calor e entrar na água de forma gradual. • Evitar nadar sozinho. • Consultar um profissional de saúde em caso de dúvidas e informar familiares quando frequentar locais isolados.

PERÍODOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



RECOMENDAÇÕES PARA MERGULHOS SEGUROS



- Não mergulhar de cabeça em locais desconhecidos.
- Verificar a profundidade da água antes de mergulhar.
- Confirmar a inexistência de rochas ou outros obstáculos submersos.
- Respeitar a sinalização e as indicações dos nadadores-salvadores.
- Não mergulhar após o consumo de álcool ou drogas.

Bandeiras



Verde

Condições favoráveis para a prática balnear.



Amarela

Pode tomar banho, mas não pode nadar. Pessoas sem capacidade para nadar não devem entrar na água.



Vermelha

Proibição de entrar na água devido a condições perigosas do mar.



Vermelha e amarela

Zona vigiada pelos nadadores-salvadores, a área mais segura para a prática balnear.



Axadrezada

Praia temporariamente sem vigilância.



Os banhistas devem permanecer e entrar na água, sempre que possível, dentro da área delimitada pelas bandeiras vermelha e amarela e **respeitar as indicações dos nadadores-salvadores.**

PERÍODOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



COMO SE PODE IDENTIFICAR UM AFOGAMENTO?

Ao contrário da percepção comum, o afogamento é frequentemente um processo rápido e silencioso. Na maioria das situações, a pessoa em dificuldade não consegue pedir ajuda ou gritar, uma vez que o esforço está concentrado na tentativa de respirar e de se manter à superfície da água.

Uma pessoa em processo de afogamento pode apresentar os seguintes sinais:



- dificuldade em manter-se à superfície da água;
- incapacidade de nadar ou deslocar-se para um local seguro;
- movimentos descoordenados ou repetitivos dos braços e das pernas;
- movimentos verticais na água, semelhantes ao ato de subir uma escada;
- braços estendidos lateralmente, pressionando a superfície da água;
- cabeça inclinada para trás, com a boca ao nível da água;
- olhar fixo, vidrado ou aparente desorientação;
- ausência de resposta quando chamada;
- desaparecimento súbito debaixo de água.



O afogamento pode ocorrer em poucos minutos e, frequentemente, sem gritos ou pedidos de ajuda.

QUE FAZER PERANTE UMA SITUAÇÃO DE AFOGAMENTO

- Manter a calma e pedir ajuda imediatamente.
- Alertar o nadador-salvador, quando existente.
- **Contactar o 112 em caso de emergência.**
- Evitar entrar na água para efetuar o salvamento, sobretudo se não possuir formação adequada.
- Sempre que possível, lançar um objeto flutuante ou utilizar um meio de alcance para ajudar a vítima.
- Se a vítima for retirada da água e não respirar normalmente, iniciar manobras de reanimação, se tiver conhecimentos para o efeito, até à chegada dos meios de socorro.

