



PREVENÇÃO DE LESÕES NO ESPORTE

A **CRANÇA SEGURA** é uma organização não governamental sem fins lucrativos, que tem como missão promover a prevenção de acidentes com crianças e adolescentes até 14 anos.

WWW.CRANCASEGURA.ORG.BR

Parceiros do **Projeto Criança Segura nos Esportes**



Membro de

**SAFE
K:DS**
WORLDWIDE

**CRANÇA
SEGURA**
BRASIL

Escritório Nacional

Rua Teodoro Sampaio, 1020 - Cj. 1008
Pinheiros - São Paulo, SP CEP: 05406-050
contato@criancasegura.org.br
(11) 3371-2384

**CRANÇA
SEGURA**
BRASIL

EXPEDIENTE

COORDENAÇÃO

Gabriela Guida de Freitas
e Izabel Marques Meo

EQUIPE DE APOIO

Carla Lerner, Muriel Lana
e Paloma Peinado

PRODUÇÃO DE CONTEÚDO

Letícia Spina Tapia

REVISÃO E PREPARAÇÃO

Flying Fishes

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Muller Silva

ILUSTRAÇÕES

Michael Douglas

IMPRESSÃO

OffPaper

TIRAGEM

30 mil exemplares

CONTATO

Dúvidas sobre como prevenir acidentes: contato@criancasegura.org.br

Assessoria de Imprensa: comunicacao@criancasegura.org.br

Twitter: twitter.com/criancasegura / Facebook: facebook.com/ongcriancasegura

Youtube: youtube.com/criancasegura

Rua Teodoro Sampaio, 1.020 – Cj. 1008 / Pinheiros, São Paulo - SP – CEP: 05406-050

www.criancasegura.org.br

REFERÊNCIAS

ONG CRIANÇA SEGURA - SAFE KIDS BRASIL / SAFE KIDS WORLDWIDE
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA / CENTER FOR DISEASE CONTROL AND
PREVENTION / NORMA ABNT 16175 -2013 | NORMA DE AUTORIDADE MARÍTIMA 05/
DPC / MARINHA DO BRASIL / SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO DISTRITO FEDERAL
SISTEMA DE VIGILÂNCIA DE VIOLÊNCIA E ACIDENTES - VIVA BRASIL

SUMÁRIO

Introdução	1	Afogamento	16
Por que este manual é importante? ...	3	O que é importante saber?	16
Como usar este manual?	3	Como pode acontecer?	16
Desidratação	4	Como prevenir?	17
O que é importante saber?	4	Dicas de prevenção na prática de natação	20
Como pode acontecer?	4	Uso e manutenção do colete salva-vidas	22
Como prevenir?	5	O que fazer se acontecer?	23
O que fazer se acontecer?	6	Dicas	24
Lesões por esforço repetitivo	7	Dicas para professores de Educação Física e treinadores	24
O que é importante saber?	7	Orientações de prevenção de acidentes no esporte para familiares	26
Como pode acontecer?	7		
Como prevenir?	8		
O que fazer se acontecer?	9		
Trauma na cabeça (concussão)	9		
O que é importante saber?	9		
Como pode acontecer?	10		
Sinais e sintomas	11		
Como prevenir?	12		
O que fazer se acontecer?	14		



INTRODUÇÃO

Em nosso país, os acidentes são a principal causa de morte de crianças na faixa etária de um a 14 anos. Cerca de 4,5 mil crianças morrem por ano e, em média, 122 mil são hospitalizadas só na rede pública de saúde. Importante notar que a cada criança que morre, quatro ficam com sequelas permanentes. Além disso, o trauma de um acidente afeta toda a família de forma permanente, seja no relacionamento dos pais, na frequência escolar e pelo resto da vida da criança. Infelizmente, mais de 90% destas mortes acontece nos países em desenvolvimento, justamente aqueles, que, como o Brasil, não têm a cultura da prevenção de acidentes. Por ano, são gastos mais de R\$ 83 milhões no tratamento de crianças acidentadas.

Sabendo que 90% dos acidentes podem ser evitados, o que temos de fazer é agir e cuidar para que nossas crianças não sofram desnecessariamente.

A participação de crianças nos esportes oferece enormes benefícios sociais, emocionais e físicos. Sabemos que uma das piores coisas para a criança é ser protagonista de



uma lesão. Há coisas simples que podem ser realizadas por pais e professores, com objetivo de reduzir e prevenir lesões, para que as crianças possam continuar a praticar as atividades esportivas que tanto gostam.

Apesar de não termos dados exatos do número de acidentes que acontecem durante a prática de esportes, sabemos que, segundo o Ministério da Saúde, no ano de 2013, no Brasil, 52.659 crianças foram hospitalizadas por quedas, sendo esta a maior causa de internações por acidentes na faixa etária de zero a 14 anos. Muitas dessas quedas podem acontecer enquanto a criança está fazendo atividade física. Também sabe-se que o afogamento é a segunda maior causa de morte acidental em crianças de zero a 14 anos. Em 2013, no Brasil, foram notificadas 1.107 vítimas fatais, e parte desses acidentes podem ter acontecido em esportes aquáticos.

Os dados relacionados aos acidentes ocorridos durante as práticas esportivas por crianças são im-

precisos no Brasil, mas a região corpórea mais atingida é a cabeça pelo fato das crianças ainda não serem capazes de proteger a região cefálica, em caso de quedas e impactos. Já os traumas nos braços e pernas estão no segundo lugar de ocorrências de lesões em menores de dez anos, em cuja fase predominam atividades como passeio com bicicleta, uso de patins, jogos de bola, entre outras, que expõem mais os membros a lesões

Uma pesquisa encomendada pela CRIANÇA SEGURA, realizada pelo Datafolha Instituto de Pesquisas, identificou o perfil dos acidentes com crianças e adolescentes de até 14 anos atendidos em cinco hospitais da cidade de São Paulo.

Dentre os acidentes identificados, as quedas no esporte foram uma das principais causas, sendo 10% (87) dos casos. Na faixa etária de dez a 14 anos (26%), sexo masculino (11%), com 7% deles encaminhados para cirurgia.

Isto demonstra a exposição dos adolescentes ao risco nos ambientes em que são praticados jogos, brincadeiras, aulas, entre outros. Fazem-se necessárias medidas de prevenção destes acidentes nestes ambientes, assim como, adequação e ajustes dos equipamentos que compõem estes locais.

As crianças são mais suscetíveis às lesões de ossos, músculos, tendões e ligamentos, pois ainda estão em desenvolvimento. Além disso, existem situações que aumentam o risco de lesões como participar de dois ou mais esportes que utilizam a mesma parte do corpo, como natação e vôlei. O calor é outra situação de risco à criança que faz atividade esportiva, com maior incidência de casos de desidratação ou insolação que os adultos, por possuir menor capacidade de transpiração e produzir maior calor por unidade de massa corporal.

Pensando na prática esportiva, uma questão que sempre preocupa os pais: existe um esporte ideal para crianças?

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) des-

creve que não há evidências de que um esporte seja melhor do que outro para o desenvolvimento físico ou motor da criança, mas afirma que o ideal é a criança praticar o esporte que mais gostar. O mais importante é o prazer em praticar o esporte de forma rotineira e sem pressões por resultados.

A opção pela prática esportiva deverá ser algo natural, escolhida pelas crianças, e algumas características físicas poderão ser levadas em consideração: crianças mais pesadas poderão apresentar dificuldades em esportes que dependam de velocidade; crianças mais baixas poderão enfrentar dificuldades em esportes que dependam de altura para o melhor rendimento. Independente dessas limitações, ainda prevalecerá a sua vontade.

Outro fator a ser levado em consideração: o gosto pela prática de esportes poderá mudar de forma rápida entre crianças e adolescentes. O ideal é uma prática esportiva em locais que permitam diferentes modalidades, até que ela se identifique com um esporte em especial.

As lesões mais comuns relacionadas com a prática de esportes entre as crianças são:

- Entorses de tornozelo
- Distensões musculares
- Lesões ósseas ou da placa de crescimento (epífise de crescimento)
- Lesões por esforço repetitivo
- Trauma na cabeça
- Doenças relacionadas ao calor

Por que este manual é importante?

Este manual é parte de um projeto chamado **Criança Segura nos Esportes**, idealizado pela ONG Criança Segura com apoio do Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente da cidade de São Paulo e patrocínio das empresas BB Mapfre e Johnson&Johnson. O objetivo do manual é subsidiar profissionais de diferentes áreas que utilizam o esporte como meio de socialização, de profissionalização, de ressocialização, entre tantas outras formas, a adotarem medidas de prevenção de acidentes nos esportes.

Como usar este manual?

Este material é composto por cinco partes. As principais lesões (desidratação, lesão por esforço repetitivo, concussão/ trauma na cabeça e afogamento) em crianças são abordadas nas quatro primeiras partes. Dentro de cada lesão, há as subdivisões: o que é importante saber, como pode acontecer, como prevenir, o que fazer caso ocorra. O texto e as ilustrações indicam quais os esportes envolvidos em cada lesão. A quinta e última parte do manual é uma *checklist* para pais, responsáveis e professores de Educação Física com dicas seguras para prática de esportes pelas crianças.

Boa leitura.



DESIDRATAÇÃO ++

O QUE É IMPORTANTE SABER?

As crianças apresentam maior risco de doenças provocadas pelo calor, como desidratação ou insolação, em comparação com os adultos, pois possuem menor capacidade de transpiração, além de produzirem maior calor por unidade de massa corporal durante as atividades físicas.

Para que elas apresentem plena forma nos esportes é importante que se mantenham hidratadas por meio da ingestão de líquidos. Quando o corpo perde mais água (como na transpiração) do que ingere, as crianças têm maior risco de desidratação, esgotamento pelo calor e insolação.

COMO PODE ACONTECER?

A gravidade da desidratação pode variar de leve a grave em três níveis: câimbras provocadas pelo calor, exaustão e insolação.

É preciso estar atento aos sinais de desidratação para que seja realizada uma intervenção precoce. Neste caso é importante orientar as crianças, professores e familiares sobre os possíveis sintomas:

- **Urina de cor escura**
- **Câimbras nos músculos da panturrilha, costas e braços**
- **Fraqueza e tonturas**
- **Náuseas**
- **Dor de cabeça**
- **Cólicas abdominais (cólicas de calor)**
- **Instabilidade emocional (comportamento desorientado, agressivo)**
- **Taquicardia (exaustão pelo calor)**
- **Temperatura corporal elevada (insolação)**

ATENÇÃO:

A desidratação pode ocorrer em qualquer modalidade esportiva.

COMO PREVENIR?

Adotar medidas simples pode prevenir a desidratação e garantir melhor rendimento das crianças nas práticas esportivas, como:

- **Carregar uma garrafa de água (preferencialmente) durante a prática de esportes**
- **Encorajar a hidratação: beber água 30 minutos antes, a cada 15-20 minutos de atividade e após atividades ou jogo**
- **Realizar pequenas pausas durante o treino ou jogo. Os professores/treinadores não devem esperar a criança dizer que está com sede**
- **Incentive a ingestão da quantidade correta de água. A Academia Americana de Pediatria recomenda:**

150 ml para uma criança de 40 kg a cada 20 minutos

270 ml para adolescentes de 60 kg a cada 20 minutos

QUANTO DE ÁGUA UMA CRIANÇA DEVE INGERIR DURANTE A PRÁTICA DE ESPORTES?

20min. = 10x  A cada 20 minutos de jogo, o jovem atleta deverá beber por volta de 10 goles de água

1x = 15 ml  1 gole de água equivale a 15 ml

20x  Um adolescente deve beber aproximadamente 20 goles



O QUE FAZER SE ACONTECER?

Em caso de suspeita de desidratação, alguns cuidados e medidas devem ser tomados:

- 1 **Encaminhar a criança para a sombra e refrescar seu corpo com água fria;**
- 2 **Estimular a ingestão de água fresca e remover o excesso de roupas e equipamentos de proteção;**
- 3 **Deitar a criança e elevar suas pernas de 20 a 30 cm;**
- 4 **Assegurar que ela seja examinada por um médico e retorne à prática esportiva, somente após a liberação deste profissional;**
- 5 **Acionar o serviço de emergência (SAMU-192) se não ocorrer melhora;**
- 6 **Ao aguardar o serviço de emergência, resfrie o corpo da criança (por exemplo, envolver em toalha úmida ou colocar embaixo do chuveiro).**



LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO



O QUE É IMPORTANTE SABER?

Nos últimos anos, o número de crianças que pratica esportes de alto rendimento se tornou destaque no mundo esportivo. Esses jovens atletas são capazes de jogar por horas, semanas e até temporadas sem qualquer descanso ou folga. Em longo prazo, esse excesso de atividade física compromete a sua saúde com surgimento de lesões por sobrecarga.

Dados norte-americanos apontam que, anualmente, 3,5 milhões de crianças com idade inferior a 14 anos são tratadas por lesões esportivas, metade dos casos por lesões de esforço repetitivo.

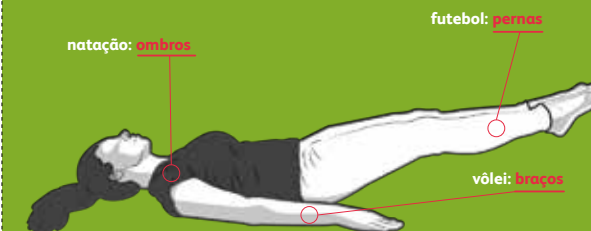
COMO PODE ACONTECER?

Crianças e adolescentes sofrem mais lesões por esforço repetitivo devido à fase de crescimento, na qual seus ossos são menos resistentes ao estresse.

Existem dois tipos principais de lesões: lesões agudas e lesões por esforço repetitivo (LER). Uma lesão aguda, geralmente, resulta de um evento isolado, como uma batida ou queda. Por outro lado, uma lesão de esforço repetitivo desenvolve-se lentamente ao longo do tempo em decorrência da sobrecarga em tendões, músculos, ossos ou articulações.

Crianças que participam de dois ou mais esportes que utilizam a mesma parte do corpo, como natação e voleibol, apresentam maior risco de lesões por sobrecarga do que aquelas que participam de esportes com ênfase em diferentes grupos musculares, como futebol e basquetebol.

Saiba que **músculos** são sobrecarregados por cada esporte:



ATENÇÃO: Este tipo de lesão pode ocorrer em qualquer modalidade esportiva, sempre que ocorrer sobrecarga de algum grupo muscular.



O aumento de lesões infantis por sobrecarga em esportes é, muitas vezes, resultado direto da **especialização esportiva precoce**.

COMO PREVENIR?

Alongamento e aquecimento antes das práticas esportivas e pausas regulares durante as atividades são fundamentais para a prevenção de lesões por esforço repetitivo. Confira as dicas:



Alongamento: deve ser realizado regularmente, antes e após a prática de esportes, incluindo os principais grupos musculares. Sua utilização melhora a flexibilidade muscular, reduzindo risco de lesões;



Aquecimento: a técnica apropriada é essencial para evitar lesões por esforço repetitivo, como correr por cerca de dez minutos ou realizar uma atividade leve antes de praticar o esporte. Isto aumenta a circulação do sangue nos músculos, tornando-os mais flexíveis e menos propensos a entorses. Além disso, estudos têm mostrado que o aquecimento ativo se associa a um melhor desempenho atlético;



Descanso: estabelecer dias de descanso para recuperação. As crianças devem ter pelo menos dois dias de folga por semana das práticas esportivas;



Antes de praticar esporte, realizar um programa de condicionamento físico para construir gradativamente força e resistência, orientado por professores de Educação Física;



Aumentar a intensidade, distância ou a duração do esporte, cerca de 10% por semana, permite que o corpo descanse e evita possíveis lesões;



Incentivar a criança a praticar diversas modalidades de esporte favorece seu desenvolvimento e equilíbrio muscular, diminui os riscos de lesão por sobrecarga, além de evitar a fadiga mental, também conhecida como *burnout*.

O QUE FAZER SE ACONTECER?

Em caso de suspeita de lesão por esforço repetitivo é preciso interromper a atividade e encaminhar a criança para avaliação médica.

O mais importante é estar atento a qualquer sinal de desconforto durante a prática de esportes.



TRAUMA NA CABEÇA (CONCUSSÃO)

O QUE É IMPORTANTE SABER?

Impactos na cabeça e concussões (sacudida forte na cabeça) causadas por esportes são uma epidemia crescente entre jovens atletas. Concussão é um tipo de lesão cerebral que pode ser causada por uma **colisão, choque ou trauma na cabeça, fazendo com que o cérebro se mova rapidamente para frente e para trás.**

Crianças e adolescentes estão entre o grupo de maior risco. A concussão ocorre, principalmente, em aulas de Educação Física, recreio ou outras atividades esportivas nas escolas. Dados norte-americanos, entre os anos de 2001 e 2009, mostram o número de atendimentos relacionados ao esporte e lazer com diagnóstico de concussão ou trauma na cabeça: aumento de 57% em menores de 19 anos e mais da metade dos atendimentos (55%) causados por queda em crianças de zero a 14 anos.

Quando não detectadas precocemente, as concussões podem resultar em danos cerebrais em longo prazo e, em casos mais graves, levar a morte. Para preservar a saúde da criança e sua cognição mental é fundamental que os familiares e professores estejam cientes dos perigos inerentes, em como executar uma avaliação correta dos sinais e sintomas para prevenir o agravo das lesões e, como consequência, auxiliar no processo de recuperação da criança.



COMO PODE ACONTECER?

Familiares e professores podem ser os primeiros a notar mudanças de comportamento nas crianças. Os sinais e sintomas de uma concussão ou trauma na cabeça podem aparecer a qualquer momento e se tornarem evidentes, por exemplo, durante atividades de concentração e aprendizagem na sala de aula.



Segurança com bicicletas

Andar de bicicleta é uma das atividades físicas preferidas pelas crianças. Mas a bicicleta deve ser vista como um veículo, nunca como um brinquedo. O ciclista é considerado um condutor vulnerável, por isso, recomenda-se que os familiares, antes de comprar a bicicleta, orientem o filho a respeito da segurança no trânsito, adquiram capacete, luvas e protetores de joelhos e cotovelos.

Usada no lazer ou para se locomover no trânsito, a prática dessa atividade expõe a criança ao risco de quedas e outros tipos de ferimentos como traumas na cabeça. Atualmente, 211 crianças morrem e outras 52.659 são hospitalizadas no país por acidentes como a queda.

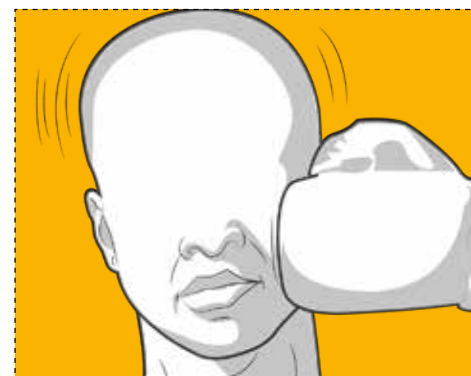
ATENÇÃO: Esse tipo de lesão pode ocorrer em qualquer modalidade esportiva, principalmente as que envolvam uso de rodas como bicicletas, skate e patins.

SINAIS E SINTOMAS DE TRAUMA NA CABEÇA (CONCUSSÃO)

A suspeita poderá ser confirmada quando ocorre um golpe na cabeça ou no corpo, causando movimento rápido da cabeça, ou qualquer alteração no comportamento, seja físico ou emocional.

Os **sinais e sintomas** da concussão podem aparecer logo após o choque ou notado por horas e até dias após o ocorrido. É muito importante estar alerta para o reconhecimento:

- Criança atordoada e confusa ao realizar atividades simples
- Falta de equilíbrio
- Perda de consciência (mesmo que brevemente)
- Mudança de humor, comportamento e personalidade
- Náusea ou vômito
- Sensibilidade à luz
- Dor ou “pressão” na cabeça
- Visão dupla ou turva



COMO PREVENIR?

Os familiares e professores têm um papel importante na prevenção de concussões e traumas na cabeça, orientando, minimizando os riscos e atuando de maneira adequada quando ocorrer um acidente. São medidas para prevenção de concussão e trauma na cabeça:

- As crianças devem **seguir as regras** do jogo transmitidas pelo professor;
- Devem sempre **utilizar equipamento de proteção** individual de acordo com a atividade realizada (como capacetes, joelheiras e tornozeleiras);
- **Buscar informação** sobre o problema para atuar de maneira eficaz em caso de acidente, assim como **informar os funcionários** da escola sobre os perigos de uma concussão e suas potenciais consequências em longo prazo;
- Manter os equipamentos de proteção em **bom estado de conservação** e manutenção;
- Orientar as crianças para que **comuniquem imediatamente aos familiares** ou professores se ocorrer uma concussão.

Como escolher o capacete ideal

- Verificar se o capacete **cumprir com as normas** estabelecidas pelo INMETRO e ABNT; (Norma ABNT 16175 -2013)
- No momento da compra, **deixar a criança escolher o modelo que mais lhe agrada**, isso fará com que a tarefa se torne mais prazerosa;
- Verificar se o capacete está **corretamente ajustado à cabeça da criança**. O ideal é ficar numa posição nivelada não devendo balançar para frente, para trás ou para os lados. Ajustar as correias do capacete de maneira confortável.

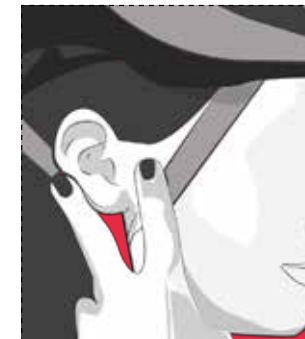
Como realizar o teste de ajuste do capacete:

OLHOS



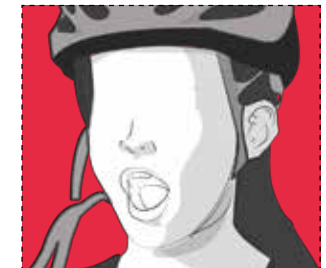
Orientar a criança a **olhar para cima** e verificar se a parte da frente do capacete está bem ajustada e se há uma distância de dois dedos das sobrancelhas.

ORELHAS



Ajustar as correias para que **formem um "V"** ao redor das orelhas. O ajuste deve ser firme e confortável.






BOCA



Orientar a criança para que **abra a boca o máximo que puder**. Verificar se o capacete abraça sua cabeça, se não apertar as correias deixando a fivela apoiada sobre sua pele.








Outras dicas de prevenção para prática de esportes sobre rodas:

-  A manutenção periódica é um ponto importante de segurança. É necessária a manutenção das correntes, dos freios, calibragem adequada dos pneus, das rodas e rolamentos para patins e skates, além de ajustes dos parafusos a fim de evitar folgas no equipamento;
-  Considera-se adequado o tamanho da bicicleta, quando a criança sentada no banco, segurando o guidão, consegue apoiar completamente os pés no chão;
-  Roupas longas ou soltas podem ficar presas na corrente e nas rodas ou em outras partes do equipamento. É importante vestir a criança adequadamente para a atividade esportiva;
-  A criança deve utilizar calçados fechados e adequados para o equipamento escolhido (bicicleta, skate ou patins), que protejam os pés da corrente e dos aros da bicicleta, por exemplo;
-  Supervisionar as crianças até que sinta segurança para deixá-las sozinhas.

O QUE FAZER SE ACONTECER

Se a criança sofre uma concussão, seu cérebro precisa de tempo para se recuperar. É preciso manter a criança fora do jogo ou da atividade no dia da lesão até que o médico determine seu retorno. Se outra concussão ocorrer antes do cérebro estar totalmente recuperado, as chances de um problema em longo prazo são enormes. O reconhecimento e resposta adequada para concussões ajudam a prevenir novas lesões ou até mesmo a morte.

EM CASO DE **CONCUSSÃO**:

-  **Remover** a criança da prática esportiva
-  Certificar-se que ela será **avaliada por um médico** com experiência no diagnóstico de concussões
-  **Informar os familiares** sobre a possível concussão e fornecer as informações necessárias
-  **24h** Manter a criança **fora do jogo no dia da lesão** e/ ou até que o médico determine o seu retorno
-  Em caso de **dúvidas, não permitir que a criança participe** dos jogos ou atividades físicas



O QUE É IMPORTANTE SABER?

O acidente por submersão, conhecido como afogamento, é a aspiração de líquido não corporal causada por submersão ou imersão. Está entre as principais causas externas responsáveis por óbitos em menores de quatro anos no Brasil. Nesta faixa etária, a maioria dos acidentes ocorre dentro de casa e na medida em que a criança cresce o local de ocorrência passa a ser fora do domicílio.

Aconselha-se que, a partir dos primeiros anos de vida, as crianças iniciem o aprendizado da natação com profissionais qualificados. Aprender a nadar é regra básica para prevenir acidentes. Prevenir afogamentos consiste, principalmente, no desenvolvimento de programas educacionais e de treinamento em natação nas escolas e clubes esportivos.

Este tipo de acidente pode ocorrer em mares, rios, represas, lagos e piscinas, mas o que muita gente desconhece é que ele também ocorre dentro de casa. Baldes, bacias, banheiras e até mesmo vasos sanitários são causadores desses acidentes com crianças e adolescentes. No Brasil, é a segunda causa de morte por acidentes na faixa etária de zero a 14 anos. Em números, significa que 1.107 crianças morreram e outras 138 foram hospitalizadas no ano de 2013.

COMO PODE ACONTECER?

Afogamentos apresentam algumas peculiaridades: trata-se de um acidente rápido e silencioso, no qual nenhuma medida de prevenção substitui completamente a supervisão ativa de um adulto ou responsável.

Deve ser lembrado que, além da morte, grande parte dos sobreviventes apresenta sequelas neurológicas graves e irreversíveis, fazendo com que a PREVENÇÃO seja a melhor estratégia na abordagem do acidente por submersão.

ATENÇÃO: Esse tipo de acidente pode ocorrer em qualquer modalidade esportiva ou de lazer que ocorra na água.

COMO PREVENIR?

A supervisão constante de um adulto quando uma criança está próxima ou dentro da água é a melhor prevenção de um acidente por afogamento, mas outras medidas devem ser tomadas. São elas:

Crianças devem sempre ser **supervisionadas** quando próximas à água

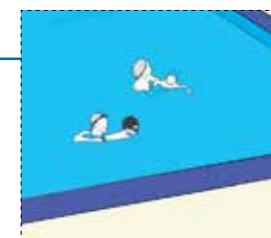


Piscinas, domésticas ou públicas, devem ser **cercadas por grade** ou muro com altura igual ou superior a 1,5 m



Quando se tratar de **piscinas portáteis**, é preciso cobri-las com telas bem esticadas e presas nas bordas para minimizar os riscos

Ensinar **flutuação para as crianças a partir dos dois anos** e a nadar a partir dos quatro anos com instrutores qualificados ou em escolas de natação especializadas. Desta maneira, estarão familiarizadas com a água



Utilizar **sistema adicional de segurança** como sinalizadores sonoros que avisam quando alguém ultrapassou uma área com água


Boias Infantis: Elas não evitam que as crianças mergulhem a cabeça na água e ainda podem, facilmente, estourar. Boias de braço deixam apenas os membros boiando e podem ser retiradas pelas próprias crianças, enquanto boias de cintura podem fazer com que a criança vire de cabeça para baixo ou deixá-las escapar através de seu orifício central. O único equipamento de segurança para evitar afogamentos com crianças é o colete salva-vidas, mas nada substitui a supervisão atenta e educativa dos adultos.

- Desde a primeira vez que uma criança nadar, ensiná-la a nunca chegar perto da água sem a presença de um adulto
- Educar as crianças para evitar brincadeiras agressivas à beira de piscinas, lagos e rios
- Se os pais ou responsáveis não sabem nadar, é recomendado que aprendam também
- Orientá-la a respeitar avisos de segurança em locais públicos, como praias, e nunca desafiar os próprios limites
- Educar as crianças sobre os riscos de nadarem próximo a drenagens ou sucção de água (ralos de piscinas)
- Celulares devem permanecer guardados. A atenção do adulto deve ser 100% para as crianças que estão na água ou próximas
- Para práticas esportivas em praias, procurar locais onde haja salva-vidas e não mergulhar em águas turvas. Procurar nadar longe de cais, embarcações, rochas e correntezas
- Incentivar as crianças maiores a aprenderem ressuscitação cardiopulmonar (RCP)
- Realizar o treinamento de ressuscitação cardiopulmonar (RCP) e incentivar todos os adultos, como familiares, professores e treinadores, a praticarem
- Após a utilização de piscinas infláveis, esvaziá-las imediatamente e armazená-las de cabeça para baixo e fora do alcance de crianças



DICAS DE PREVENÇÃO NA PRÁTICA DE NATAÇÃO

Os grupos de piscinas que representam o maior risco de aprisionamento são as infantis públicas, banheiras de hidromassagem ou qualquer outra que apresente pontos de drenagem plana ou um único sistema de drenagem principal. São recomendadas algumas práticas para prevenção de acidentes nestes locais, como:

- Supervisão ativa de um adulto
 - Introduzir os bebês na água a partir dos seis meses de idade
 - Ensinar a criança a pisar na água, utilizar flutuadores e ficar próxima das margens
 - Substituir regularmente as tampas de sistemas de drenagem e inspecionar para detectar rachaduras
 - Não substituir um dispositivo de flutuação devidamente aprovado (colete salva-vidas) por dispositivos auxiliares (“macarrão” e brinquedos para água)
- 
- Ensiná-la sobre a diferença entre nadar em piscinas e em áreas abertas como mares e rios, em virtude de superfícies irregulares, correntes, ressacas e mudança de clima
 - Instalar vários sistemas de drenagem nas piscinas. Isso minimiza a aspiração por um único ponto, reduzindo o risco de morte ou lesão
 - Em caso de uso da piscina, desligar seu filtro
 - Utilizar sistemas de segurança de liberação de vácuo e desligar a bomba para evitar o aprisionamento neste local
 - É muito importante que os professores e treinadores realizem o treinamento de ressuscitação cardiopulmonar (RCP) para que atuem de maneira segura e eficaz em casos de emergência

O USO E MANUTENÇÃO DO COLETE SALVA-VIDAS

O colete salva-vidas foi idealizado para ser utilizado em situações de emergência ou dar segurança permanente em atividade aquática esportiva.

- Coletes salva-vidas para **adultos** não foram projetados para **crianças**;
- Coletes **infláveis** possuem **flutuabilidade própria** e podem inflar automaticamente mediante imersão ou ativação manual;
- Coletes do tipo jaqueta foram projetados para **possível imersão** e não possuem ativação automática;
- **Não puxar, cortar, escrever ou alterar** a estrutura do colete salva-vidas. Ele é projetado e testado para garantir a segurança;
- Não apoiar **objetos pontiagudos** e não usar como assento ou encosto, pois pode perder parte de sua flutuabilidade;
- Lavar em **água doce após o uso** e sempre deixar secar em locais ventilados;
- Mantê-lo **longe de fontes fortes de calor** e não guardar úmido dentro do barco por longos períodos;
- Boias e colete salva-vidas **não têm prazo de validade previsto por lei**; a troca é indicada de acordo com as condições de uso do produto.

SAIBA QUAL É QUAL

Colete
jaleco



Colete
canga

O QUE FAZER SE ACONTECER?

A criança que está se afogando encontra-se tipicamente em posição vertical, com os braços estendidos lateralmente, debatendo-se dentro da água. Pode submergir e emergir a cabeça diversas vezes, enquanto está lutando para se manter acima da superfície da água. A criança, geralmente, resiste por dez a 20 segundos nesta luta, enquanto os adolescentes podem resistir por 60 segundos até a imersão total. A vítima nem sempre é capaz de gritar por socorro, pois, instintivamente, respirar é sua prioridade.

O afogamento também pode ser silencioso, ou seja, não apresentar o cenário típico descrito acima. É comum a descrição de uma criança que está flutuando e subitamente fica imóvel ou daquela que está nadando na superfície, mergulha na água e não retorna à superfície, sem apresentar qualquer sinal de luta dentro d'água.



- **Retirar a criança** rapidamente da água, preferencialmente em posição vertical (a cabeça deve estar sempre acima do nível do corpo) para um lugar seco;
- Avaliar o **nível de consciência** (se está acordada, se responde);
- Avaliar o **padrão respiratório**: dificuldade para respirar, presença de tosse e espuma na boca ou nariz, ausência de respiração;
- **Aquecer** a criança;
- Se estiver consciente, colocá-la inicialmente **deitada de costas**, com a cabeça elevada;
- Se estiver respirando normalmente, sem dificuldades, **virá-la de lado** (preferencialmente do lado esquerdo), pois podem ocorrer vômitos;
- **Accionar o SAMU-192** mesmo que esteja consciente.



DICAS PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E TREINADORES

É muito importante que os professores de Educação Física e treinadores conheçam os requisitos básicos de segurança para que a prática esportiva entre crianças e jovens ocorra de forma segura, prevenindo lesões e outras complicações e promovendo melhor rendimento dos alunos nas atividades e jogos. Confira abaixo a *checklist* da prática segura de esportes para professores de Educação Física e treinadores:

Mantenha uma boa comunicação

- Realizar uma reunião com os familiares antes do primeiro treino e orientá-los sobre como podem contribuir para que as crianças estejam seguras e saudáveis para a prática do esporte;
- Solicitar aos familiares informações de contato em caso de emergência e mantê-las à mão.

A importância do exame físico

- É necessário realizar avaliação física/ exame médico em todas as crianças antes da participação na prática esportiva;
- Questionar os familiares e detectar se a criança apresenta alguma doença como asma ou outra condição que necessite de atenção especial.

Oriente sempre a utilização de equipamentos de segurança

- Verificar se os equipamentos de segurança estão em boas condições antes da prática esportiva;
- Assegurar que todas as crianças utilizem os equipamentos da maneira correta e auxiliá-las, se necessário.

Previna a desidratação

- Certificar que as crianças estão hidratadas e fizeram a ingestão de água 30 minutos antes, durante e após as práticas esportivas, e se carregam uma garrafa de água;
- Reconhecer os sinais e sintomas da desidratação e outras doenças provocadas pelo calor;

- Realizar pausas obrigatórias de 15 a 20 minutos em todas as atividades e jogos, sem esperar que a criança fale que está com sede;
- Orientar os familiares e as crianças a reconhecerem os sinais e sintomas da desidratação.

Importância do aquecimento antes da atividade esportiva

- Garantir que as crianças realizem um aquecimento antes das atividades esportivas e jogos;
- Para o aquecimento é recomendado dez minutos de corrida ou outra atividade leve;
- Realizar alongamento dos principais grupos musculares durante 20 ou 30 segundos.

Sempre permitir um descanso e recuperação

- Para prevenir lesões por uso excessivo dos grupos musculares, realizar pausas adequadas para todas as crianças durante as práticas esportivas;
- As crianças devem ter pelo menos um ou dois dias de descanso por semana das atividades esportivas;
- Orientá-las a relatar dor e lesões que possam ter ocorrido durante as práticas esportivas;
- Orientar os familiares, equipe e crianças sobre a importância de uma pausa anual das práticas esportivas. A pausa recomendada é de até dez semanas por ano, chamada de “baixa temporada”. Neste período, a criança poderá praticar outras atividades físicas.

Atenção aos fatores ambientais

- Verificar a previsão do tempo e ter cuidado com a ameaça de altas temperaturas, tempestades ou chuvas fortes e raios durante os treinos e jogos;

- Realizar uma verificação rápida na superfície onde ocorrerão os jogos (se estão sem buracos, pedras ou objetos pontiagudos) e se as redes (caso sejam utilizadas) estão seguras e firmes.

É muito importante reconhecer a ocorrência de sacudida forte na cabeça (concussão) e trauma

- Reconhecer os sinais e sintomas de uma sacudida forte na cabeça (concussão) é muito importante para realizar a intervenção rápida;
- Em caso de suspeita de sacudida forte na cabeça (concussão) ou trauma, a criança deve ser avaliada por um médico e só retornar para atividade esportiva após a liberação deste profissional;
- Orientar os familiares e as crianças a reconhecerem uma concussão e trauma na cabeça para monitorarem os sinais e sintomas.

Procurar por uma capacitação e treinamento

- Realizar a capacitação em primeiros socorros e segurança nos esportes é fundamental;
- Manter sempre à mão um kit de primeiros socorros e os telefones de emergência.





ORIENTAÇÕES DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO ESPORTE PARA FAMILIARES

É muito importante que familiares conheçam os requisitos básicos de segurança para que a prática esportiva entre crianças e jovens ocorra de forma segura, prevenindo lesões e outras complicações. Confira abaixo a *checklist* da prática segura de esportes para familiares:



- ✓ Encaminhar a criança para avaliação física com um médico, antes da participação na atividade esportiva;
- ✓ Fornecer aos professores/ treinadores informações de contato em caso de emergência e informações médicas que requeiram atenção especial, como alergias e asma;
- ✓ Reconhecer os sinais e sintomas de concussão (sacudida forte na cabeça) e do trauma e certificar-se que a criança e os treinadores/ professores conheçam também;
- ✓ Se a criança tem uma suspeita de concussão/ trauma na cabeça, afastá-la imediatamente do treino ou jogo até ser avaliada por um médico;
- ✓ Enviar uma garrafa de água com a criança para o treino, orientá-la sobre a importância da ingestão de água antes, durante e após as práticas esportivas;
- ✓ Certificar que os treinadores/ professores realizam pausas obrigatórias para que as crianças façam a ingestão de líquidos;
- ✓ Conhecer os sinais e sintomas da desidratação, orientar as crianças e certificar que os treinadores/ professores também os conhecem bem;
- ✓ Garantir que a criança utilize equipamento adequado para a prática esportiva, como capacetes, caneleiras, joelheiras, cotoveleiras, tornozeleiras, sapatos com sola de borracha, colete salva-vidas e até protetor solar;

- ✓ Assegurar que a criança e os treinadores/ professores conheçam a importância das pausas para descanso e recuperação durante as práticas esportivas para evitar lesões por uso excessivo dos grupos musculares;
- ✓ Encorajar as crianças a relatar dor e lesões que possam ter ocorrido durante as práticas esportivas;
- ✓ As crianças devem ter pelo menos um ou dois dias de descanso por semana das atividades esportivas;
- ✓ Orientá-las sobre a importância de uma pausa anual das práticas esportivas. É recomendada a pausa de até dez semanas por ano, chamada de “baixa temporada”. Neste período, a criança pode praticar outras atividades físicas;
- ★ Participar de treinamentos sobre segurança nos esportes, como ocorre na ONG Criança Segura, para ajudar a prevenir lesões e manter as crianças e jovens atletas saudáveis durante as práticas esportivas.

