



Uma iniciativa



SANTA
CASA

Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

NÃO MERGULHES NO ESCURO



O LOCAL ONDE MERGULHAS PODE NÃO SER TÃO FUNDO COMO PENSAS



Parceiro Institucional



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
E DESPORTO

Media Partner



Apoios



adicional





Uma iniciativa



SANTA
CASA

Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

LEMBRA-TE QUE NEM SEMPRE HÁ ÁGUA DEBAIXO DE ÁGUA

- . TENTA CONHECER A PROFUNDIDADE DO LOCAL ONDE NADAS E MERGULHAS;
- . NÃO MERGULHES A PARTIR DE ROCHAS, MARGENS DE LAGOS OU RIOS;
- . NÃO CORRAS EM LOCAIS ONDE POSSAS ESCORREGAR, NOMEADAMENTE À VOLTA DE PISCINAS;
- . MERGULHAR EM ÁGUAS RASAS PODE PROVOCAR GRAVES LESÕES NA CABEÇA E COLUNA;
- . UM MERGULHO IMPONDERADO PODE TRAZER CONSEQUÊNCIAS TRÁGICAS E IRREVERSÍVEIS.

O QUE FAZER EM CASO DE ACIDENTE

- . PROCURA UM MÉDICO, SOCORRISTA OU NADADOR SALVADOR;
- . LIGA 112.

A REALIDADE SOBRE ACIDENTES DE MERGULHO

- . 84% OCORREM NOS MESES DE JULHO, AGOSTO E SETEMBRO *
- . 87% SÃO JOVENS OU ADULTOS DO SEXO MASCULINO *
- . MAIS DE METADE OCORREM ENTRE OS 11 E OS 30 ANOS *
- . QUASE TODOS OS ACIDENTES OCORREM EM PERÍODOS DE LAZER E NÃO SÃO RESULTADO DE PRÁTICAS DESPORTIVAS **
- . SÃO MAIS FREQUENTES EM PISCINAS DO QUE NO MAR **

* – Dados obtidos pela Administração Central do Sistema de Saúde, e que compreendem os anos 2010, 2011, 2012, 2013 e 2014.

** – Dados obtidos pelo estudo "Traumatismos Vertebro-medulares por Mergulho – Estudo Prospetivo em Portugal", Dr. Ricardo Libório Prata e Prof. Dr. Jorge Draper Mineiro.