



PREVENÇÃO DO AFOGAMENTO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO AQUÁTICA: MITOS E VERDADES

Rita Fonseca Pinto, Ana Ortiz Olivar, Pedro Cruz e
Juan Antonio Moreno Murcia

30 de junho de 2025

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons. No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.



asociacionaidea.com

Prevenção do afogamento através da educação aquática: mitos e verdades

Rita Fonseca Pinto, Ana Ortiz Olivar, Pedro Cruz e
Juan Antonio Moreno Murcia

Apesar da muita informação baseada em evidência sobre os afogamentos, os números continuam a ser alarmantemente elevados em todo o mundo. Já que se trata de uma causa de morte evitável, é fundamental adotar eficazes medidas na redução dos fatores de risco. Entre estas destacam-se dois pilares essenciais: a educação e a responsabilidade social.

Introdução



O afogamento representa uma das principais causas de morte na infância, na adolescência e na idade adulta, com predomínio do sexo masculino. É, no entanto, uma tragédia evitável quando as recomendações de segurança são seguidas. Tradicionalmente, saber nadar tem sido considerado o principal meio de prevenção, mas há provas de que mesmo as pessoas com habilidades aquáticas podem afogar-se se não prestarem atenção ou ignorarem as regras básicas de segurança. De fato, vários estudos indicam que quanto maior for o conhecimento ou a habilidade, maior será a exposição ao risco devido a uma percepção excessiva

de controlo da situação.

O afogamento é um acontecimento multifatorial cuja prevenção requer uma abordagem integral: legislação adequada, intervenções educativas que influenciem os comportamentos, gestão do risco e investigação contextualizada que identifique os fatores específicos de cada região. Como podemos pensar que basta saber nadar para o prevenir? Analisar o problema de forma cuidadosa, aprofundada e com sentido crítico permite aos profissionais do meio aquático tornarem-se verdadeiros agentes de mudança, capazes de proporcionar uma camada de proteção sólida e eficaz. É precisamente esse o objetivo deste recurso: distinguir os mitos das realidades e reforçar o conhecimento para uma ação mais informada e consciente.

Os programas de educação aquática oferecem uma valiosa oportunidade para sensibilizar e informar a sociedade, promover hábitos seguros e dismantelar crenças erróneas que se perpetuam de geração em geração. A implementação destes programas, enquadrados num modelo multidimensional (Fonseca-Pinto & Moreno-

Murcia, 2023), contribui para o desenvolvimento de uma competência aquática mais completa, na qual a tomada de decisões se torna um elemento central, como demonstrado em Ortiz et al. (2025) e que é a base deste artigo.

Afortunadamente, existem documentos orientadores publicados por organizações como a [Organização Mundial de Saúde](#), o [Ministério da Saúde Pública do Uruguai](#), a [Sobrasa](#) e a [Associação AIDEA](#), entre outras. Estas fontes foram fundamentais para abordar esta questão e serviram, também elas, de referência para a elaboração deste documento prático.



O que é um afogamento

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2014), o afogamento é o processo de sentir dificuldades respiratórias como resultado da imersão ou submersão num meio líquido. É designado por **imersão** quando a água entra em contacto com as vias respiratórias sem as cobrir completamente, e por **submersão** quando as vias respiratórias se encontram completamente abaixo da superfície da água. O afogamento pode



ser classificado como **fatal**, quando resulta em morte, ou **não fatal**, quando a pessoa sobrevive, mas pode ter sequelas físicas, cognitivas ou motoras graves. Estes casos não fatais requerem uma atenção especial, uma vez que são frequentemente subnotificados e, segundo as estimativas, podem triplicar o número de afogamentos fatais.

A gravidade de um afogamento não fatal pode ser classificada segundo duas dimensões: dificuldade respiratória e a morbilidade, ou seja, a perda de capacidades motoras, cognitivas ou físicas anteriores ao afogamento (OMS, 2021). As consequências de um afogamento, seja ele fatal ou não, não se limitam à vítima direta, mas também às pessoas que estavam presentes, como familiares, amigos ou testemunhas. O impacto emocional e psicológico pode ser profundo e duradouro.

Assim sendo, os profissionais do meio aquático, quer seja em piscinas ou em ambientes naturais, desempenham um papel fundamental na prevenção, educação e consciencialização da população. A longo prazo, a sua intervenção pode influenciar positivamente a cultura aquática local, transformando crenças e comportamentos

relacionados com o meio aquático e a segurança.



Mitos e verdades sobre a prevenção do afogamento



Mito 1: “Saber nadar na piscina é suficiente para estar seguro em qualquer espaço aquático”

É um erro comum pensar que o domínio da natação numa piscina garante a segurança em qualquer ambiente aquático. As piscinas são ambientes controlados: a água é transparente, a temperatura é estável e não há correntes nem ondas. No entanto, a maioria

dos afogamentos ocorre em ambientes naturais como rios, lagos ou praias, onde as condições podem mudar rapidamente e apresentar riscos imprevisíveis (correntes, ondas, mudanças de profundidade, temperatura, fauna, etc.). O modelo tradicional de ensino da natação centra-se frequentemente nas habilidades técnicas e nos estilos de nado, mas não prepara as crianças para interpretar sinais, avaliar riscos nem tomar decisões seguras em contextos variáveis. A verdadeira competência aquática implica saber adaptar-se a diferentes cenários, reconhecer os próprios limites e atuar de forma preventiva.

Mito 2: “Os materiais flutuantes como braçadeiras, bóias ou colchões previnem o afogamento”

A utilização de materiais flutuantes (braçadeiras, bóias, colchões, barbatanas, caudas de sereia) é comum nas atividades aquáticas infantis, mas a sua função é pedagógica e lúdica, e não de proteção. Estes objetos podem dar uma falsa sensação de proteção tanto às crianças como aos adultos responsáveis, o que pode levar a uma menor supervisão. Para além disso, podem soltar-se, furar ou dificultar a mobilidade, aumentando o risco de acidente. Em ambientes não formais, o único artigo recomendado é um colete salva-vidas devidamente homologado e corretamente ajustado. Nenhum dispositivo de flutuação substitui a supervisão ativa e permanente de um adulto.

Mito 3: “O risco de afogamento é igual para todas as crianças”

O risco de afogamento varia consoante a idade, o sexo e o contexto social. Os rapazes, por exemplo, tendem a sobrestimar as suas habilidades aquáticas e a subestimar os perigos, muitas vezes devido à pressão do grupo ou à necessidade de provar o seu valor aos seus pares. Para além disso, à medida que as crianças crescem e ganham autonomia,

passam frequentemente dos espaços aquáticos artificiais (piscinas) para os naturais (rios, praias), onde os riscos são maiores e menos controlados. A prevenção deve ter em consideração estas diferenças e adaptar as estratégias educativas às características e comportamentos de cada grupo.

Mito 4: “A educação aquática consiste em aprender apenas as técnicas de nado”

A educação aquática no século XXI deve ser integral e multidimensional. Não basta ensinar estilos de nado; é essencial incluir a alfabetização aquática (compreender o ambiente e os seus riscos), a prevenção de afogamentos e a educação ambiental. A competência aquática engloba as dimensões motora (saber fazer), cognitiva (saber conhecer) e socio-afetiva (saber ser), promovendo a tomada de decisões, a autoavaliação e a cooperação. Os programas devem ser inclusivos, adaptados às realidades socioculturais e promover experiências em diferentes contextos aquáticos (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023).

Mito 5: “A supervisão das crianças na água pode ser delegada a outros menores ou a materiais de segurança”

Delegar a vigilância das crianças a outros menores ou adolescentes ou confiar nos dispositivos de flutuação é um erro grave. As crianças e os adolescentes carecem da maturidade, da atenção duradoura e da capacidade de reação necessárias para responder a uma emergência aquática. Os dispositivos de flutuação, como explicado acima, não substituem a supervisão. A única medida verdadeiramente eficaz é a supervisão ativa, contínua e responsável por parte de um adulto, de preferência em contextos supervisionados por profissionais.

Mito 6: “Todos os ambientes aquáticos são igualmente seguros se soubermos nadar”

Cada ambiente aquático apresenta riscos específicos. O que é seguro numa piscina pode não o ser num rio, lago ou praia. Fatores como a temperatura, a visibilidade, a profundidade, a presença de correntes ou da fauna e a acessibilidade à saída variam muito. A competência aquática deve ser contextual e específica, e a perceção do risco deve ajustar-se às características pessoais, ao ambiente e à tarefa. A educação deve ensinar as crianças a observar, interpretar e decidir de acordo com o contexto, e não apenas a nadar (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023).



Mito 7: “O cansaço e o frio não são fatores relevantes em risco de afogamento”

A fadiga e o frio são fatores de risco subestimados. A fadiga afeta a capacidade de flutuar, pensar e reagir, e o frio pode reduzir rapidamente a energia e a coordenação. Em situações extremas, estes fatores podem impedir uma criança a pedir ajuda ou a manter-se a salvo. É essencial que tanto as crianças como os adultos aprendam a reconhecer os sinais de fadiga e de frio e a agir preventivamente, parando a atividade e procurando ajuda, se necessário.

Mito 8: “A prevenção do afogamento é apenas responsabilidade dos nadadores salvadores”

A prevenção do afogamento é uma responsabilidade partilhada entre a comunidade educativa, as famílias e as próprias crianças. Os nadadores-salvadores desempenham um papel fundamental, mas a sua principal função é a prevenção e a educação, e não apenas o salvamento. Todos devemos ser agentes de prevenção, aprendendo e transmitindo informação, respeitando a sinalética e as regras, e promovendo uma cultura de segurança e auto-cuidado no meio aquático.

Mito 9: “As barreiras físicas ou alarmes são suficientes para evitar afogamentos”

As barreiras físicas (vedações, portões) e os alarmes são ferramentas úteis para reduzir o acesso aos espaços aquáticos sem supervisão, mas não são infalíveis. Podem falhar, ser deixadas abertas ou desligadas, e nunca substituem a vigilância ativa. A prevenção mais eficaz é uma combinação de medidas: educação, supervisão, barreiras físicas e promoção de uma cultura de segurança em toda a comunidade.

Mito 10: “Um bom nadador não precisa de colete salva-vidas e pode realizar qualquer atividade na água sem necessitar de ajudar”

A utilização de um colete de salva-vidas não está condicionada à idade, ao nível de habilidade ou à confiança pessoal. É um elemento de segurança obrigatório em todas as atividades náuticas, tal como o cinto de segurança no automóvel ou o capacete na bicicleta. Em caso de queda, permite flutuar, conservar energia e esperar por ajuda. Os programas de educação aquática devem ensinar a sua utilização correta como parte integrante da competência aquática.



Mitos 11: “Os programas aquáticos para bebés evitam o afogamento”

Os bebés com menos de 2 anos de idade ainda não desenvolvem uma perceção real do risco e os programas para este grupo etário podem criar falsas expectativas nas famílias quanto à autonomia da criança na água. A educação aquática precoce tem um valor adaptativo, mas

não deve ser vista como um escudo contra o afogamento. A supervisão de um adulto continua a ser indispensável.

Mito 12: “É difícil afogar em pouca água”

Existe a crença errada de que o afogamento só acontece em grandes massas de água ou em situações extremas, mas as evidências mostram que as crianças pequenas podem afogar-se em apenas alguns centímetros de água, como numa banheira, num balde, numa piscina infantil ou mesmo em poças. O afogamento pode ocorrer de forma rápida e silenciosa: bastam alguns segundos de descuido para que uma queda ou um virar de barriga para baixo se transformem numa tragédia.



Conclusão

A prevenção do afogamento exige muito mais do que saber nadar ou usar dispositivos de flutuação. Como foi demonstrado ao longo deste documento, o afogamento é um fenómeno complexo e multifatorial que exige uma visão crítica, informada e contextualizada. Desmistificar mitos amplamente difundidos, como a aparente segurança de nadar numa piscina, a eficácia dos dispositivos de flutuação ou a crença de que os bons nadadores não correm riscos, é um passo essencial na construção de uma verdadeira cultura de segurança aquática.

A competência aquática não deve ser reduzida a uma proficiência técnica, mas sim alargada a uma compreensão integral do contexto, a uma tomada de decisões acertada, ao respeito pelas regras e à consciência dos riscos. Os profissionais, os educadores, as famílias e as comunidades têm um papel fundamental a desempenhar neste processo. A prevenção é uma tarefa partilhada, baseada na educação contínua, na supervisão responsável, na utilização adequada de medidas de proteção e na promoção de uma atitude reflexiva em relação à água.

Só através do empenho coletivo, de uma formação sólida e do abandono de crenças erradas é possível reduzir significativamente os casos de afogamento e proteger a vida de crianças, jovens e adultos em qualquer meio aquático.



Bibliografia

Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Towards a Globalised Vision of Aquatic Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 14(1), Article 11. Available at: <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol14/iss1/11>

Ministerio de Salud Pública (2024). *Ahogamiento, factores de riesgo y prevención*. Ministerio de Salud Pública.

OMS (2014). *La OMS destaca los devastadores efectos mundiales de los ahogamientos*. <https://www.who.int/es/news/item/17-11-2014-who-highlights-devastating-global-impact-of-drowning>

OMS (2021). *Disaster and injury statistics*.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240034493>

Ortiz. A., Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Educación acuática preventiva*. Sb Editorial.

Stallman, R. K., Moran, Dr. K., Quan L., & Langendorfer S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal Aquatic Research and Education*, 10(3). <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>