

SEGURANÇA

Afogamentos no Paranoá aumentam 71%

Corpo de Bombeiros registrou 24 ocorrências de janeiro a dezembro — 10 a mais que em 2024. Especialistas reforçam a necessidade de evitar brincadeiras perigosas, nadar para longe da margem e se embriagar nas águas

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Risco de afogamento pelos banhistas no Lago Paranoá é o mais alto. Em outros pontos de banho do DF, as ocorrências são menores

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Núria e Hélio relatam acidente com filhos na Água Mineral

Acervo pessoal



Álvaro Lemos morreu ao se afogar em cachoeira em Brazlândia

Gabriel já não estava mais lá. Me deu um desespero, um medo tão grande de encontrar meu filho morto. "O caso quase terminou em tragédia. Gabriel Jardim, então com cerca de 6 anos, foi salvo por outra criança mais velha após se afogar.

Naquele dia, Núria e o marido, Hélio, foram ao parque com os três filhos — Gabriel e os irmãos trigêmeos José e Maria Vitória. Enquanto o pai acompanhava José próximo à mina que abastece as piscinas, Núria permaneceu com Gabriel e Maria Vitória na área rasa, conhecida como piscinas velhas. A movimentação era comum: crianças brincando, famílias felizes.

Susto grande

A administradora e mãe de trigêmeos Núria Milhomem, 50, conta que passou por um enorme susto em uma das piscinas do Parque Água Mineral. "Quando olhei para o lado, foi questão de um segundo. O

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Agentes do CBMDF estão a postos para salvar vidas

Um segundo foi suficiente para que tudo mudasse. Ao se distrair com a filha, Núria perdeu Gabriel de vista. Ele havia pulado na parte funda da piscina. Pessoas que presenciaram a cena correram e conseguiram retirá-lo da água. O menino estava pálido, assustado e mole, após engolir bastante água. Após o resgate, Gabriel recebeu atendimento no posto de primeiros socorros do parque, onde foi avaliado e estabilizado.

Treze anos depois, o episódio ainda é uma memória difícil para Núria, que nunca mais conseguiu voltar ao local.

"Depois do ocorrido, coloquei meus três filhos na natação. Eles fizeram aulas por nove anos. Ficamos por muito tempo evitando locais com praias ou piscinas", relembra. A administradora acredita que saber nadar poderia ter evitado o susto com o filho. "O primeiro conselho que eu dou para as pessoas é colocar os filhos na natação. É uma questão de sobrevivência", aconselha.

O aumento da movimentação no Lago Paranoá, especialmente aos fins de semana e nos períodos de calor, acende o alerta para os riscos de afogamento. Frequentadores e trabalhadores relatam que, embora os casos tenham diminuído recentemente, os acidentes ainda acontecem, sobretudo quando há maior concentração de pessoas dentro da água.

Dalton Nascimento Santos, de 32

anos, trabalha há cerca de 10 meses com aluguel de pranchas, caiques e pedalinhos no lago e afirma que já houve registros de afogamento nas proximidades. "Já aconteceu aqui antes. Aconteceu ali no deck, já aconteceu aqui na matinha. Presenciei mesmo não, mas já teve bem perto", relata. Segundo ele, a frequência varia conforme a época do ano. "Atualmente diminuiu um pouco, mas na época do calor é mais comum. Porque o povo vem, bebe, entra na água e acaba acontecendo com mais frequência."

Entre os banhistas, a percepção de segurança nem sempre é a mesma. O militar Pedro Henrique, de 22 anos, esteve no Lago Paranoá pela primeira vez e entrou na água mesmo sem saber nadar. "Não sei nadar. Foi da hora a primeira experiência no Lago, mas acho perigoso", contou. Ele afirmou que usou um colete para se sentir mais seguro.

Apesar disso, Pedro Henrique avalia que a estrutura de salvamento pode ser insuficiente. "Dependendo da pessoa é bem complicado. São poucos para a quantidade de pessoas, pelo tamanho do Lago", afirmou, ao comentar sobre a presença de salva-vidas. Para ele, a falta de profissionais em número adequado torna a experiência arriscada para quem não tem preparo ou habilidade para nadar.

Opinião semelhante é compartilhada por Edson Silva, de 25 anos, também militar e frequentador do lago. "Já vim no lago algumas vezes, mas sei nadar,"

afirmou. Mesmo se sentindo tranquilo na água, ele acredita que o efetivo de salva-vidas é reduzido. "A princípio eu acho que são poucos. Eles são dois de um lado e dois do outro. Tem bastante movimentação aqui dentro. Então, se tiver um afogamento no começo e um no final, falta mais", concluiu.

Consequências

Segundo o professor de enfermagem e especialista em urgência e emergência Marcos André de Souza Lima, o principal perigo do afogamento é a hipóxia aguda — falta de oxigênio que atinge rapidamente o cérebro, coração e pulmões. "A entrada de água nas vias aéreas desencadeia fechamento súbito das cordas vocais, um estreitamento súbito dos brônquios, resultando em diminuição do fluxo de ar para os pulmões e, por fim, falência respiratória. Sem oxigênio, o cérebro é o primeiro a sofrer. Em minutos começam danos neurológicos irreversíveis. Consequentemente, a hipóxia leva a arritmias, diminuição dos batimentos e, por fim, parada cardiorrespiratória," explica.

As consequências ao corpo humano podem se agravar a depender do tempo submerso: de três a cinco minutos sem oxigênio, o cérebro inicia dano celular; de seis a oito minutos, há grande risco de lesão permanente; após 10 minutos, a probabilidade de sequelas graves ou morte é muito alta. "O Suporte Pré-Hospitalar de Vida no Trauma (pHTLS) — padrão mundial de treinamento para profissionais de saúde sobre como atender vítimas de trauma no ambiente pré-hospitalar — reforça que o tempo de submersão é o principal indicador prognóstico", destaca.

As sequelas mais comuns, de acordo com o profissional, são déficit cognitivo, alterações motoras, perda de memória, epilepsia, lesões pulmonares como pneumonia aspirativa, síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA) e diminuição da capacidade pulmonar, transtornos psiquiátricos — como ansiedade e medo incapacitante de água — além de disfunção orgânica sistêmica, insuficiência renal e alterações cardíacas.

Prevenção

Para se divertir nas águas, o conhecimento de segurança aquática é essencial. Segundo o educador físico e coordenador técnico da Academia D'stak, Wilson Brasil, algumas habilidades básicas são necessárias: "É fundamental saber flutuar nas posições dorsal, frontal e vertical. Essas técnicas vão ajudar a evitar o pânico e aguardar socorro. Aprender as técnicas dos movimentos de braços e pernas de maneira coordenada para se deslocar na água, permite a aproximação de algum objeto para apoio ou mesmo chegar à margem de um rio ou mesmo a borda de uma piscina. Praticar a respiração adequada enquanto nada. Isso envolve a técnica de inspirar antes de mergulhar a cabeça na água e expirar enquanto a cabeça está submersa, isso evita a aspiração de água, que já é o princípio do afogamento".

O professor recomenda que os pais coloquem as crianças na natação a partir dos três meses de idade. "Na fase inicial, elas desenvolvem habilidades natacionais, maior controle motor e experimentam o salto, a imersão e o deslocamento submerso e a flutuação, são experiências que permitem a criança a se afastar de alguns riscos", explica.

Colaborou: Luiz Francisco

*Estagiários sob supervisão de Patrick Selvatti