

## COMUNICADO DE IMPRENSA

Mergulhos podem causar lesões permanentes na coluna vertebral

# Médicos alertam jovens para o perigo de mergulhos mal calculados

A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV) está a promover a campanha de consciencialização intitulada “Há saltos que podem mudar a tua vida!”. Esta iniciativa tem como objetivo alertar os portugueses, principalmente os mais jovens, para as consequências de mergulhos mal calculados tanto nas piscinas como nas praias.

“Para prevenir as lesões na coluna recomendamos que verifique sempre a profundidade da água antes de mergulhar e que se mantenha sempre dentro da zona supervisionada, na praia e na piscina. Evite comportamentos de risco como mergulhar de costas ou em corrida, e não beba bebidas alcoólicas antes de mergulhar. No mar não se atire de cabeça, entre sempre primeiro a andar, e na piscina escolha o local onde vai mergulhar de acordo com a profundidade. Não corra em redor da piscina e respeite sempre a sinalização”, recomenda Bruno Santiago, neurocirurgião e presidente da SPPCV.

A campanha “Há saltos que podem mudar a tua vida!” vai ser promovida nas redes sociais da SPPCV, e nos suportes de comunicação das autarquias e entidades responsáveis pela supervisão das praias e piscinas, durante a época balnear deste ano.

As lesões na coluna derivadas de mergulhos ocorrem geralmente quando a cabeça bate no solo ou numa rocha. Além da baixa profundidade do local ou dos comportamentos de risco, estes acidentes podem estar relacionados com uma postura incorreta durante a execução do mergulho.

Os sinais e sintomas de lesão na coluna incluem: dor no local do traumatismo, eventualmente com irradiação aos membros, fraqueza ou incapacidade em mover os braços ou as pernas; formigueiros ou dormência nos membros. Por vezes surgem dores de cabeça ou tonturas se houver um traumatismo craniano associado. Nos casos mais graves pode mesmo ocorrer uma alteração do estado de consciência ou dificuldade em respirar.

Se presenciar um acidente e suspeitar de uma lesão da coluna deve contactar de imediato o 112 e chamar uma ambulância. Não deve mover a pessoa, uma vez que qualquer movimento numa coluna já danificada pode causar danos permanentes.

### Sobre a SPPCV

A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, fundada em 2003, é uma associação científica, sem fins lucrativos. Tem por objeto a promoção, o estudo, a investigação e a divulgação das questões inerentes à problemática da prevenção, diagnóstico e tratamento das patologias da coluna vertebral. Para mais informações consulte <http://sppcv.org/>

### Para mais informações:

 **mg**  
Andreia Garcia | 919947896 | [andreiagarcia@miligrama.com.pt](mailto:andreiagarcia@miligrama.com.pt)  
Contribuição em saúde

# HÁ SALTOS QUE PODEM MUDAR A TUA VIDA!



UMA INICIATIVA:



**SPPCV**  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE PATOLOGIA  
DA COLUNA  
VERTEBRAL