

Artigo de opinião de Miguel Relvas Silva, Ortopedista no Serviço de Ortopedia da ULS São João e nas Unidades CUF Arrifana de Sousa, Professor na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Mergulhos mal calculados: um segundo que pode mudar uma vida.

Muitas vezes vistos como eventos raros, os mergulhos mal calculados continuam a ser uma das principais causas de lesões traumáticas da coluna vertebral, podendo representar até 24% das lesões cervicais traumáticas e afetando maioritariamente indivíduos jovens.

Todos os anos, com a chegada do verão, praias, rios e piscinas tornam-se espaços de convívio, diversão e lazer. No entanto, o que deveria ser apenas um momento de descontração pode transformar-se, em poucos segundos, numa situação com consequências potencialmente graves e permanentes.

A confiança excessiva, o desconhecimento sobre as características do local ou a simples vontade de mergulhar e/ou brincar na água levam muitas pessoas a ignorar riscos significativos. Um fundo mais próximo do que o esperado e a presença de rochas ou obstáculos submersos podem provocar impactos violentos na cabeça e no pescoço.

Estas lesões da coluna vertebral são particularmente preocupantes. Consoante a gravidade, podem causar dor, alteração ou perda de sensibilidade e/ou força, que em situações mais severas pode representar paralisia (parcial ou total). Além do impacto físico, afetam profundamente a vida pessoal, familiar, social e profissional das vítimas, exigindo longos períodos de tratamento e reabilitação. Trata-se de uma realidade que altera projetos de vida e que deixa marcas duradouras.

Perante este cenário, a prevenção assume um papel fundamental. Antes de mergulhar, conheça o local, verifique a profundidade da água, respeite a sinalização e evite comportamentos impulsivos. Nunca mergulhe de cabeça em zonas cuja profundidade não seja claramente conhecida. Mantenha uma atitude responsável sobretudo entre os mais jovens, que tendem a associar a sensação de aventura à ausência de perigo. Promova um ambiente de segurança junto de si e dos seus familiares e amigos, ao informar, educar e alertar quem o rodeia para riscos que muitas vezes são subestimados.

E não se esqueça: se presenciar um destes eventos, não mova desnecessariamente a vítima. Sempre que possível, mantenha a cabeça e o pescoço alinhados e peça ajuda médica urgente (112), pois uma lesão da coluna vertebral pode agravar-se com movimentos incorretos.

É neste contexto que a campanha “Olhe pelas suas Costas” assume especial relevância. Através da promoção da literacia em Saúde, esta iniciativa pretende sensibilizar a população para a prevenção, diagnóstico e tratamento adequado das patologias da coluna vertebral.



Neste verão, vale a pena lembrar que um mergulho dura apenas um instante, mas as suas consequências podem acompanhar-nos para toda a vida. Gestos simples podem fazer toda a diferença, sem retirar a alegria e diversão tipicamente associadas a estes momentos de lazer. Porque cuidar da sua coluna é cuidar da sua autonomia, da sua qualidade de vida e do seu futuro.

Para mais informações, consulte o website da Campanha Olhe pelas suas Costas: <https://olhepelassuascostas.pt/>.

Sobre a Campanha 'Olhe pelas Suas Costas'

A campanha "Olhe pelas suas costas", lançada em 2009, é uma iniciativa que visa sensibilizar a população para a problemática das dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes. A iniciativa tem a chancela da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, da Associação Para o Estudo da Dor, da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação e da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia e conta com o apoio da Medtronic. Para mais informações, consulte [a Página de Facebook](#), [Instagram](#), [canal de Youtube](#) e [site da Campanha "Olhe pelas Suas Costas"](#).