**COMUNICADO DE IMPRENSA**

Acidentes de mergulho são uma das principais causas de lesão na coluna em Portugal, sobretudo entre jovens com menos de 35 anos

**Mergulhos mal calculados continuam a preocupar médicos e a afetar jovens**

**Lisboa, 23 de junho de 2025 –** 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 ação tem como principal objetivo alertar a população, especialmente os mais jovens, para as consequências dos mergulhos mal calculados, que afetam cerca de 100 portugueses por ano.

Entre maio e setembro, período correspondente à época balnear, regista-se o maior número de acidentes relacionados com mergulhos. A elevada afluência a praias e piscinas torna essencial reforçar os cuidados e alertar para os riscos de mergulhar em locais desconhecidos ou em águas de pouca profundidade.

Segundo o ortopedista Nelson Carvalho, presidente da SPPCV: “As lesões na coluna vertebral relacionadas com mergulhos são potencialmente muito graves e podem provocar sequelas irreversíveis. Um simples mergulho mal calculado pode ter consequências devastadoras, como a paralisia das pernas (paraplegia), dos quatro membros (tetraplegia) e, em casos extremos, a morte, se a fratura ocorrer no segmento mais superior da coluna. Estas situações constituem verdadeiras emergências médicas, necessitando frequentemente de cirurgia urgente. Mesmo que o único sintoma seja a dor, é essencial procurar avaliação médica imediata.”

A mensagem central da campanha “Há saltos que podem mudar a tua vida!” passa por promover comportamentos responsáveis, tais como: verificar sempre a profundidade da água antes de mergulhar de forma a evitar zonas rasas ou com obstáculos, respeitar as sinalizações e permanecer dentro das áreas supervisionadas, seja na praia ou na piscina. Além disso, é fundamental nunca mergulhar sob o efeito do álcool, não correr em redor da piscina para prevenir quedas e entrar no mar sempre a andar, nunca de cabeça.

A SPPCV alerta ainda para a importância de saber agir em caso de acidente. Perante uma suspeita de lesão na coluna, deve contactar-se imediatamente o 112 e, até à chegada do socorro, nunca mover a vítima, pois qualquer movimento pode agravar a lesão. Deve-se seguir sempre as instruções dadas pelo operador do INEM e aguardar a chegada de ajuda especializada.

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. Para mais informações, visite [www.sppcv.pt](http://www.sppcv.pt).