



## RABDOMIÓLISE EXERCIONAL PREVINA-SE

Rabdomiólise é a destruição das fibras musculares resultando na liberação de constituintes das células musculares para a circulação sanguínea e fluido extracelular. Ocorre tipicamente em resposta ao exercício físico, especialmente, mas não exclusivamente, em condições ambientais extremas.

Outros fatores de risco incluem baixo condicionamento físico, realização de exercícios não habituais, exercícios excêntricos, índice de massa corporal elevado e doenças infecciosas agudas.

Quando concomitante com outros fatores (desidratação, distúrbios térmicos, dentre outros) a rabdomiólise pode levar a complicações clínicas como insuficiência renal aguda, síndrome de compartimento ou arritmia cardíaca.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### Treinamento físico específico.

- O Treinamento Físico Militar (TFM) visa a preparação física geral. A realização de operações militares (exercícios de adestramento, realização de Cursos Operacionais, entre outros) exige uma preparação física específica, principalmente aquelas que possuem uma exigência física elevada com transporte de carga.

- A ambientação ao exercício proposto diminui o dano no tecido muscular e, conseqüentemente, diminui o risco de complicações clínicas durante a realização de operações militares.

#### Distúrbios relacionados ao calor

- O militar realizando atividades, quer seja de adestramento ou de TFM, está sujeito à elevação de sua temperatura interna. Esse calor produzido está diretamente relacionado à intensidade e à duração da atividade. Para manter a temperatura corporal, é necessário que o calor acumulado seja liberado para o ambiente.



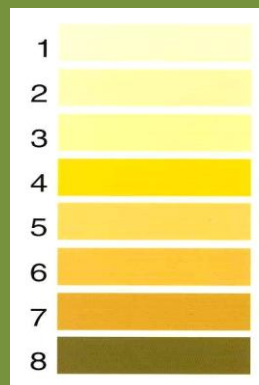
A vestimenta do militar pode potencializar os efeitos da atividade física no calor. Ela pode reduzir a efetividade do deslocamento do ar sobre a pele e aumentar a umidade na superfície da mesma, podendo, também, suprimir o suor no local coberto.

- Esteja atento às condições ambientais! Quando a temperatura ambiente e a umidade relativa do ar estão elevadas, o risco de acidente térmico é maior. A Tabela 2-6 do Manual EB20-MC-10.350 descreve os níveis de estresse térmico para saber quais são as recomendações e restrições em relação às atividades físicas.

#### Hidratação

- A desidratação reduz o desempenho do exercício aeróbio, reduz o tempo de exercício até a exaustão e aumenta o armazenamento de calor no organismo.

- A necessidade diária de ingestão de líquidos pode variar de 2-4 L/dia em climas amenos até 4-10 L/dia em climas quentes. Normalmente, os indivíduos se desidratam durante o exercício por não conseguirem repor o líquido na mesma proporção que o perdem pelo suor. A hidratação adequada é a principal maneira de manter o organismo em condições de resfriar o corpo e evitar a fadiga pelo calor.



A escala de coloração da urina é uma ferramenta muito útil para avaliar o estado de hidratação individual. Por meio da comparação de uma amostra da urina com a escala, o militar verifica se está desidratado. A urina com coloração 1, 2 ou 3 indica uma boa hidratação. A urina com coloração em nível 4, 5 ou 6 recomenda-se a ingestão de líquidos para reidratar o organismo. A urina com coloração 7 ou 8 recomenda-se uma orientação médica para a realização de uma reidratação adequada.

- Para a reposição do líquido perdido, o peso corporal deve ser medido antes e após o exercício. Para cada quilo perdido, deve ser ingerido, fracionadamente, cerca de 1 litro de água ou outro líquido.