



## PREVENÇÃO DA RABDOMIÓLISE

Rabdomiólise é o rompimento das fibras musculares após atividade física intensa. Isto pode comprometer, seriamente, o funcionamento dos seus rins, caso não haja uma hidratação adequada.

### Hidratação antes do exercício

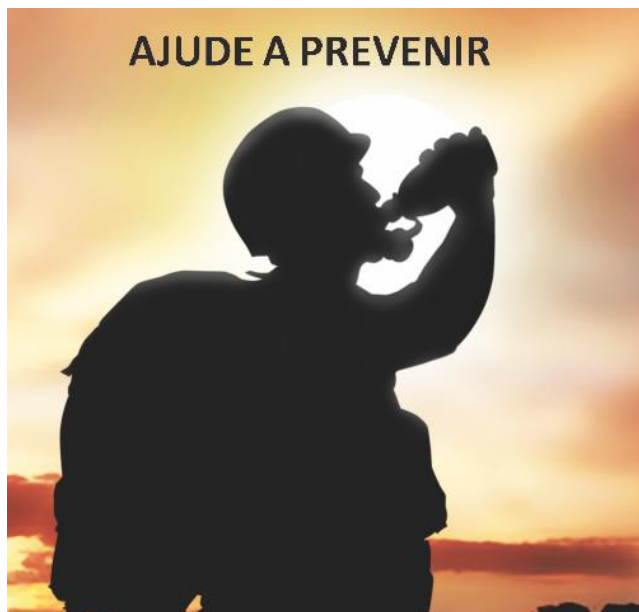
4h antes do exercício: 400 a 600 ml de água.  
10 a 15 minutos antes: 200 a 350 ml de água.

### Hidratação durante o exercício

<60 min – 80 a 200 ml de água a cada 15 / 20 min.  
>60 min – 150 a 200 ml de água ou bebidas esportivas a cada 15 / 20 min.

### Hidratação após o exercício

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.



Verifique o seu estado de hidratação através do teste da coloração da urina.

Níveis de estresse térmico e recomendações e restrições em relação às atividades físicas.



NÍVEL DO ESTRESSE TÉRMICO (COR DA BANDEIROLA)	RISCO DA ATIVIDADE	RESTRIÇÃO DA ATIVIDADE	
		MILITARES COM ALTO RISCO (BAIXO CONDICIONAMENTO FÍSICO E NÃO ACLIMATADOS)	MILITARES COM BAIXO RISCO (BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO E ACLIMATADOS)
1 (VERDE)	Risco baixo	- Atividade normal - Monitorar a ingestão de líquidos	- Atividade normal
2 (AMARELA)	Risco para os com baixo condicionamento físico e não aclimatados	- Observar os militares cuidadosamente - Monitorar a ingestão de líquidos	- Atividade normal - Monitorar a ingestão de líquidos
3 (VERMELHA)	Risco para todos	- Controlar rigidamente a intensidade e duração da atividade - Aumentar a relação repouso/atividade - Observar os militares cuidadosamente	- Limitar a realização de atividades intensas e prolongadas - Observar os militares cuidadosamente - Monitorar a ingestão de líquidos
4 (PRETA)	Risco extremamente alto	- Cancelar a prática de exercícios físicos	- Controlar rigidamente a intensidade e duração da atividade - Aumentar a relação repouso/atividade - Observar os militares cuidadosamente - Monitorar rigidamente a ingestão de líquidos