



GUIA DO ATLETA

Praticar esportes é muito mais do que apenas um exercício, é uma jornada de liberdade, superação pessoal e cuidado com a saúde. Cada passo que você dá é um compromisso com você mesmo e com aqueles que te apoiam. Para ser um vencedor, não se trata apenas de ganhar sua medalha por vencer uma disputa ou cruzar a linha de chegada, mas de fazer isso com responsabilidade e segurança.

Leia atentamente os cuidados essenciais que não só garantirão seu sucesso, mas também a tranquilidade de sua família, que torce por cada conquista sua.

Antes do evento:

Praticar esporte é cuidar do seu corpo e da sua vida!

Para que cada momento seja uma fonte de alegria e bem-estar, é fundamental garantir que você esteja praticando de maneira segura. Afinal, a sua saúde é o seu bem mais precioso.

Antes de calçar os tênis e vestir o kit da sua prova ou da sua arena, é essencial identificar quaisquer condições que possam representar riscos. Uma avaliação médica pré-participação esportiva, baseada nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, é um passo crucial. Essa avaliação deve incluir anamnese, exame físico e eletrocardiograma. Para os atletas com mais de 35 anos, ou aqueles com fatores de risco cardiovasculares ou sintomas, essa avaliação precisa ser ainda mais detalhada, realizada por um cardiologista ou médico do esporte.

Sua segurança é o que permitirá que você continue a frequentar as experiências do evento por mais tempo, sempre com o apoio e a participação da sua família. Cuide-se para que cada experiência seja uma celebração.

Para quem convive com doenças crônicas como pressão alta ou diabetes, cuidar da saúde é mais do que uma necessidade é uma forma de proteger a si mesmo e aqueles que torcem por você. Manter essas condições sob controle é fundamental, e se você tem diabetes, não se esqueça de realizar os exames anuais.

Mas não se esqueça, mesmo que seu check-up esteja em dia, é importante ficar atento aos sinais que indicam que algo pode não estar bem. Esses sintomas de alerta, geralmente são notados como, dor no peito, tontura, taquicardia, falta de ar, sensação de desmaio, desmaio, visão turva ou um cansaço excessivo em relação ao esforço realizado. Se sentir algum desses sintomas, não hesite procure uma emergência. Se não for uma emergência, consulte seu cardiologista ou médico do esporte para uma avaliação detalhada.

Para quem enfrentou a COVID-19, especialmente se houve internação ou se o cansaço persiste, é essencial investigar possíveis danos cardíacos antes de



voltar a prática esportiva. Isso pode fazer toda a diferença para sua segurança e bem-estar. Além disso, a pandemia nos lembrou da importância de nunca forçar o corpo durante um quadro infeccioso ativo. Mas praticar esporte com febre não é uma opção, sua saúde vem sempre em primeiro lugar.

Vamos continuar nessa jornada com segurança. E lembre-se, casos específicos devem sempre ser discutidos com seu médico. Sua saúde deve ser sua prioridade sempre.

Pré-evento:

Para quem irá correr!

PREENCHA O VERSO DO NÚMERO DE PEITO.

No caso de uma emergência, esse será o recurso imediato para a equipe de saúde te ajudar.

Preencha com o seu número de telefone e de um de familiar ou um amigo. Anote também se tem alguma doença, alergia ou se usa algum remédio. Corra com um documento e com a carteirinha do plano de saúde, caso possua algum.

Caso resida em uma cidade de clima muito diferente do Rio de Janeiro, procure chegar à cidade pelo menos 48h antes da prova para uma aclimação.

Procure ter uma noite de sono tranquila na véspera do evento e nada de estrear tênis, meias ou suplementos novos.

Separe seus suplementos e leve-os consigo. Escolha roupas para a sua experiência de acordo com o clima (incluindo boné/viseira) e use filtro solar. Procure deixar roupas secas acessíveis para você ao final da prova.

Tenha todos os preparativos checados com antecedência. E descanse para o grande dia!

Durante o evento:

Pratique o exercício no ritmo que seu corpo conhece, respeitando a preparação e os treinos que você seguiu para a experiência que escolheu. Lembre-se, cada passo deve ser dado com confiança e segurança, sempre seguindo as orientações do seu treinador. A alimentação e a hidratação durante a corrida são fundamentais, especialmente em provas com mais de uma hora de duração. Siga as recomendações nutricionais específicas, evite energéticos ou qualquer substância que não faça parte da sua rotina. Sua segurança vem em primeiro lugar.

Para prevenir câibras, mantenha a disciplina nos treinos, hidrate-se adequadamente e reponha o sódio conforme necessário. Se as câibras aparecerem, pare, relaxe, alongue-se e hidrate-se. Retome a atividade apenas quando se sentir totalmente recuperado. Lembre-se, escutar o corpo é um sinal de força.



Evite a hipertermia mantendo-se bem hidratado e usando roupas adequadas para o clima. Proteja-se com um boné/viseira, use filtro solar e refresque-se jogando água na cabeça ao longo durante a atividade. Pequenas ações fazem uma grande diferença na sua segurança e bem-estar.

Cada detalhe importa, e cada cuidado é um passo a mais na direção da linha de chegada, onde sua família estará esperando para celebrar suas conquistas. Cuide-se para que esse momento seja de alegria e orgulho, tanto para você quanto para aqueles que te apoiam em cada passo.

Seja razoável e interrompa a prática caso sinta dor no peito, tontura, taquicardia, falta de ar, sensação de desmaio, desmaio, turvação visual ou outro desconforto. Um cansaço desproporcional ao esforço realizado também deve ser valorizado. Você treinou e se conhece bem. Não ignore o aviso do seu corpo e sinalize por ajuda.

Suporte ao participante:

Se você não se sentir bem, procure ajuda local do evento ou peça a alguém que chame ajuda.

O evento conta com equipe de saúde especializada na prática do exercício físico com todo suporte necessário para atuar em diferentes níveis de complexidade. Além do hospital de campanha no local, todo o percurso é coberto por motociclistas socorristas e ambulâncias de apoio.

Se você testemunhar alguém perder a consciência, é vital agir rapidamente. A primeira ação é pedir ajuda e solicitar um desfibrilador imediatamente. Se a pessoa não responder, aqueles ao redor que são treinados em reanimação cardiopulmonar (RCP) devem começar o procedimento sem hesitação, até que a equipe de suporte avançado chegue ao local.

Por que essa rapidez é tão importante? Sabemos que a parada cardíaca pode ser a causa da inconsciência, e cada minuto que passa diminui drasticamente as chances de salvar essa vida. O tempo é essencial, e precisamos ser rápidos e eficazes para dar a essa pessoa a melhor chance de sobrevivência.

Durante o evento, teremos o apoio da equipe de saúde, mas lembre-se essa situação pode acontecer em qualquer lugar a caminho do trabalho, no aeroporto, ou até na rua. Se isso ocorrer, busque imediatamente o desfibrilador externo automático (DEA) mais próximo ou ligue para o SAMU (192) ou o Corpo de Bombeiros (193).

O verdadeiro inimigo destes cenários são o sedentarismo e os maus hábitos, que são as principais causas de doenças cardiovasculares no mundo. O exercício físico, os esportes, e especialmente a corrida, reduzem significativamente o risco cardiovascular, prevenindo e tratando seus fatores de risco. Além disso, os atletas vivem mais e com mais qualidade de vida do que aqueles que não se exercitam.



Então, continue praticando com confiança, sabendo que está cuidando do seu coração e da sua saúde. E, claro, sinta orgulho disso, pois você está fazendo o que muitos ainda não têm coragem de fazer viver plenamente!

Após a prova:

Parabéns!

Nesse momento, um banho de endorfina inunda sua alma, e você merece cada segundo dessa sensação maravilhosa. Mas atenção, não pare sua corrida de repente, desacelere gradualmente, passando para um leve trote e depois para uma caminhada tranquila. Isso ajuda a evitar quedas bruscas de pressão arterial que podem fazer você se sentir mal. Durante a prova, seus músculos recebem 70% do fluxo sanguíneo, mas ao final, é seu cérebro e seus órgãos abdominais que vão precisar desse sangue. Deixe essa transição acontecer de forma suave e natural.

Lembre-se de não ficar com roupas úmidas após a corrida. Como já mencionamos, troque por roupas secas assim que possível. Se sentir calafrios ou câibras, retire as roupas úmidas, aqueça-se e beba líquidos quentes. Seu corpo merece esse cuidado extra após o esforço.

A hidratação continua sendo fundamental, e fique atento aos sinais do seu corpo. Se decidir comemorar com uma bebida alcoólica, não se esqueça de reforçar a hidratação!

Manter esses cuidados é o que faz de você um verdadeiro vencedor. Assim, você aproveita o seu dia em família ao máximo, com saúde e energia. E se em algum momento precisar, não hesite em procurar a equipe de saúde.

Lembre-se de que correr exige não só o corpo, mas também a mente e o bom senso. Seja autorresponsável e desfrute de tudo o que a corrida tem de melhor para oferecer a você e para aqueles que torcem pelo seu sucesso.

David Lourenço

@davidlourenco91

Mestre em Educação Física

Diretor Action Gestão Esportiva