



## Saúde e segurança na corrida

A corrida ao ar livre é uma grande aliada nos cuidados com saúde de física e mental para pessoas do mundo todo e tem se mostrado segura durante a pandemia do novo coronavírus. Para correr com segurança em 2022, é preciso garantir algumas atitudes responsáveis de cada um. Vamos lá:

### Antes da prova:

Como está a sua saúde?

A avaliação médica pré-participação é muito importante para saber se está tudo bem com seu corpo. Em linhas gerais, quem tem mais de 35 anos merece fazer avaliação médica regular. Não só para a prova, mas para os treinos também. Os corredores com menos de 35 anos que têm situações especiais que aumentam o risco cardiovascular, também devem buscar avaliação médica.

São fatores de risco cardiovasculares: tabagismo (atual ou passado), hipertensão arterial, diabetes, colesterol aumentado, histórico de morte súbita ou de infarto na família. Outro fator de risco seria o sedentarismo (mas esse a sua rotina de treinos certamente já eliminou). O histórico individual será avaliado por seu médico, além da realização de exames necessários para seu caso especificamente.

Esteja atento aos **sinais de alerta**: dor no peito, tontura, taquicardia, falta de ar, sensação de desmaio, desmaio, turvação visual ou um cansaço desproporcional ao esforço realizado. Se o desconforto está presente, vá a uma emergência. Se não, consulte um cardiologista ou médico do esporte antes de voltar a treinar.

Você já fez sua avaliação médica e sente-se bem? Ótimo! Vamos em frente!

### Corrida em tempos de COVID-19:

Se você teve infecção por COVID-19, já saiu do isolamento e:

- **foi internado**: corra somente após avaliação cardiológica e liberação médica.
- **não foi internado, mas mantém sintomas como cansaço e fraqueza**: corra somente após ter sido avaliado e liberado pelo médico.
- **não foi internado e teve sintomas leves que cederam**: volte a treinar após 2 semanas em menores volume e intensidade. Esteja atento ao seu corpo: respeite desconfortos e observe se há **sintomas de alerta** no período.

Sintomas gripais durante a pandemia de COVID-19, mesmo leves, como tosse, dor de garganta, coriza ou febre devem ser considerados como suspeitos de COVID-19, exigindo avaliação e isolamento.

### Seja responsável consigo mesmo:

Não se exercite se você tem sintomas virais, seja por gripe ou COVID-19, ou se descobriu que é portador assintomático do vírus através de um exame. Proteja-se! O exercício não vai matar o vírus, mas vai aumentar a chance de uma complicação



cardíaca por promover mais circulação sanguínea no coração de quem está infectado. A prática de exercícios durante um quadro ativo de virose pode levar à miocardite, que é a inflamação do músculo do coração. A miocardite pode ser grave e fatal ou deixar sequelas. Respeite essa recomendação.

Seja responsável com sua comunidade:

Não corra com sintomas ou com confirmação de COVID-19. Proteja o próximo de ser infectado.

Se você teve contato com alguém com infecção suspeita ou confirmada de COVID-19 nos últimos 7 dias, esteja atento ao início de sintomas.

Não há indicação de realização de exame de rastreio do novo coronavírus em corredores sem sintomas, exceto em protocolos especiais para atletas profissionais.

Casos específicos devem ser discutidos com seu médico. Lembre-se que sua saúde deve estar em primeiro lugar.

## **Vacina contra a COVID-19**

### **A corrida pode ajudar na ação protetora da vacina?**

Comprovadamente, um estilo de vida fisicamente ativo e os exercícios físicos de moderada intensidade, incluindo a corrida, são fortalecedores do sistema imunológico. Em relação à proteção contra a COVID-19, parece não ser diferente. Estudos mostram que exercitantes regulares vacinados, uma vez infectados, têm apresentado evolução mais branda de COVID-19.

Os efeitos imediatos dos exercícios físicos moderados incluem a liberação de substâncias no sangue (as catecolaminas e citocinas) que aumentam a produção de anticorpos e otimizam sua função imune. Estudos em andamento avaliam se esse efeito imediato do exercício poderia ser adjuvante à vacina contra a COVID-19. Teoricamente, faz todo sentido.

Entretanto, os exercícios intensos, têm sido associados à redução transitória da imunidade. Portanto, para aproveitar ao máximo os benefícios do esporte e reduzir potenciais riscos, siga as recomendações das autoridades sanitárias e das sociedades médicas. Esteja vacinado, com os reforços em dia e siga as recomendações atuais para evitar o contágio pelo novo coronavírus.

### **E agora vamos aos preparativos para a corrida!**

Observe as atuais recomendações e restrições de circulação das autoridades locais. Esteja atento às orientações da organização da prova para o dia da sua prova. Busque antecipadamente as informações que precisa sobre transporte, guarda-volumes e tudo mais que precisar.

Identificação: 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 número de telefone 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, se for o caso.



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

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

Separe seus suplementos e leve-os consigo. Escolha roupas para a corrida de acordo com o clima. Procure deixar roupas secas acessíveis para você ao final da prova.

Em junho de 2022 já não é obrigatório o uso de máscaras ao ar livre na cidade do Rio de Janeiro. Mas se você optar por correr de máscara, escolha uma confortável, com boa respirabilidade, que você já usava durante os treinos. E tenha consigo pelo menos uma máscara adicional.

Se possível, separe para carregar consigo um mini-frasco de álcool em gel. Você pode precisar dele, especialmente ao tocar em superfícies de uso comum, como em banheiros.

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

### **Durante a prova:**

Mantenha distanciamento social de 2 metros e evite aglomerações. Carregue um mini-frasco de álcool em gel consigo e use-o nas mãos após tocar em algum objeto ou superfície.

Esteja hidratado ao iniciar a prova e use roupas adequadas para a corrida.

Evite tocar no rosto. Não cuspa nem assoe o nariz. Se optar pelo uso de máscara, evite tocá-la sem antes higienizar as mãos e troque-a ao ficar molhada.

Corra no ritmo que você está preparado, conforme seus treinos para a prova que você escolheu. Siga as recomendações do seu treinador e observe as dicas do nosso time de especialistas.

Durante a corrida, hidrate-se regularmente, observando sua sensação de sede.

No dia da prova não prove nada diferente! A reposição de carboidratos e eletrólitos deve seguir as recomendações nutricionais específicas para corridas com mais de 1h de duração. Não tome energéticos ou outras substâncias diferentes do habitual. Observe as recomendações do nosso time de especialistas e de seu nutricionista.

A ocorrência de câibras, na maioria das vezes, pode ser evitada com treinos adequados, hidratação satisfatória, reposição de sódio ao longo da prova e com prevenção à ocorrência de hipertermia ou de hipotermia. Se apresentar câibras, pare, relaxe e hidrate-se, voltando a correr somente após as câibras terem cessado.

Para evitar hipertermia: mantenha seu estado de hidratação adequado. Use roupas adequadas para o clima. Além disso, o uso de boné, o uso de filtro solar e o hábito de jogar água na cabeça para arrefecer o calor são bem-vindos!



### **Sintomas de alerta do corpo:**

Seja razoável e interrompa a atividade 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 busque ajuda.

### **Suporte ao corredor:**

Se você não se sentir bem, procure ajuda local ou peça a alguém que chame ajuda. Se você testemunhar alguém precisando de ajuda, seja o primeiro a ativar a corrente de ajuda.

As provas contam com equipe de saúde especializada em corridas de rua com todo suporte necessário para atuar em diferentes níveis de complexidade. Além do hospital de campanha junto à linha de chegada, todo o percurso é coberto por motociclistas socorristas e ambulâncias de apoio.

### **Aliás, aqui vai uma recomendação universal que vale por toda a vida:**

Ao testemunhar alguém perder a consciência, peça ajuda com desfibrilador imediatamente. Se a vítima não responde, pessoas presentes que sejam treinadas em reanimação cardiopulmonar devem iniciar os procedimentos até que a ajuda chegue com suporte avançado.

Qual é a explicação?

Sabemos que a parada cardíaca pode ser o motivo da inconsciência. E cada minuto que passa reduz a chance de salvamento da vítima. Então, considerando que uma pessoa teve um mal súbito e caiu inconsciente possa estar em parada cardíaca, precisamos agir de forma rápida e efetiva.

Assim, se você vir alguém ficar inconsciente, chame ajuda imediatamente com desfibrilador. No percurso da prova, temos o suporte da equipe de saúde. Mas você pode se deparar com essa situação em qualquer dia e lugar: no ônibus, no aeroporto, na rua, no seu trabalho. Alguém caiu inconsciente? Acione a ajuda mais próxima com desfibrilador externo automático (DEA) ou ligue para o SAMU (192) ou para o Corpo de Bombeiros (193).

Mas a corrida de rua aumenta o risco das pessoas terem parada cardíaca?

Não! Definitivamente, não! O sedentarismo e outros maus hábitos estão associados à maior causa de morte no mundo que são as doenças cardiovasculares. O exercício físico, os esportes e, particularmente, a corrida, comprovadamente reduzem o risco cardiovascular, através da prevenção e tratamento dos seus fatores de risco.

Os trabalhos científicos mostram que a parada cardíaca em corridas de rua é evento raro. Mas, caso aconteça, para salvarmos vidas, temos que correr contra o tempo!

Se você é treinado em reanimação cardiopulmonar, você já é um corredor-socorrista e entende a preciosidade dessa corrente de salvamento. Se você não tem esse treinamento, ainda assim, você poderá ser fundamental para ativar essa corrente de salvamento através do pedido de ajuda com rapidez e clareza.



### **Após a prova:**

Parabéns! Sua chegada merece comemoração!

Mas atenção: não pare subitamente a sua corrida. Desacelere com um leve trote e depois com uma caminhada, ok? Assim você evita passar mal por queda súbita de pressão arterial. Durante a prova, seus músculos recebem 70% do aporte sanguíneo. Ao final da corrida, seu cérebro e seus órgãos abdominais é que vão precisar receber mais sangue. Permita que essa transição aconteça tranquilamente.

Evite permanecer com roupas úmidas após a corrida. Terminando a prova, troque-as por roupa seca. Ficar com roupas molhadas após a prova está associado a maior risco de hipotermia, até mesmo em cidades quentes e úmidas, como o Rio de Janeiro. Caso evolua com calafrios e câibras, procure retirar a roupa úmida, aquecer-se e ingerir líquidos quentes.

E lembre-se que o toque físico e as aglomerações ainda devem ser evitados pelo risco de transmissão viral.

Não descuide da hidratação e da alimentação neste dia festivo! E não exagere na cerveja ou outra bebida alcoólica, hein.

Mantenha os cuidados de um vencedor. Assim, você aproveita seu dia plenamente. E, caso precise, busque ajuda da equipe de saúde.

### **Para concluir...**

A corrida ao ar livre tem se mostrado segura e uma arma poderosa para seus praticantes durante a pandemia do novo coronavírus em todo o mundo.

Tenha responsabilidade sobre sua saúde e respeite os sinais do seu corpo. Faça avaliação médica regular. Observe as recomendações para quem teve COVID-19.

Esteja preparado para curtir o percurso e sua vitória, mas se precisar de ajuda, a equipe de saúde poderá te ajudar. E se testemunhou alguém precisando de ajuda, seja o primeiro elo da corrente de salvamento.

Aproveite tudo de bom que a corrida pode te dar! Corra com responsabilidade e segurança.

Boa prova!

Fabiula Schwartz  
Cardiologista e médica do esporte  
Time de especialistas da Maratona do Rio