

SOBREVIVA O CALOR

A alta temperatura do verão traz para estudantes atletas um risco maior de doenças provocadas pelo calor. Existem vários tipos de doenças provocadas por calor. Elas variam em gravidade, e vão de câimbras e exaustão provocadas pelo calor, o que é comum mas não é grave, a insolação, que pode ser fatal. Embora doenças provocadas pelo calor possam ser fatais, pode-se prevenir morte se são rapidamente detectadas e devidamente tratadas.

DESIDRATAÇÃO E DOENÇAS DO CALOR



Como um princípio básico, a maioria dos atletas consome de 200 a 300 mililitros de fluido a cada

15 MINUTOS DE EXERCÍCIO

Em somente **30 MINUTOS** dano celular pode ocorrer com temperatura corporal central de 40 graus Celsius.



Atualmente, 13 estados possuem políticas de aclimação ao calor para atletas do ensino médio, sendo Nova Jersey o primeiro



Insolação por esforço é um dos três principais motivos de morte de atletas e soldados em treinamento.

- Entre 2010 e 2015, foram registradas 20 mortes por insolação.
- Leva de sete a 14 dias para o corpo adaptar-se ao exercício no calor.
- Desidratação a nível de 3 a 4 por cento de perda de massa corporal pode reduzir a força muscular em cerca de 2 por cento.

SUGESTÕES DE SEGURANÇA

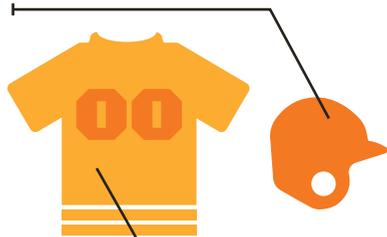


Tenha à mão bebidas esportivas para sessões de exercícios de mais de uma hora.

Mantenha as bebidas frias - bebidas frias são consumidas 50% a mais que bebidas quentes.

Hidrate-se antes, durante e após a atividade.

Remova equipamento desnecessário, como capacetes e preenchimentos, quando as condições ambientais estiverem extremas.



Roupas usadas por atletas devem ter cores claras, ser leves e proteger do sol.

- Pelo menos na primeira semana, treine por menos tempo, com equipamento mais leve para que os jogadores possam aclimatar-se ao calor.
- Siga uma relação de trabalho-descanso, com descanso de 10 minutos após 40 minutos de exercícios.
- Obtenha uma medição precisa do estresse térmico com uso de uma temperatura de bulbo úmido, que é responsável pela temperatura ambiente, umidade relativa e radiação do sol.
- Se alguém estiver com insolação por esforço, lembre-se de esfriar primeiro e transportar depois.
- Disponha de grandes banheiras de água fria prontas antes dos treinamentos e jogos no caso de imersão em água fria ser necessário para tratar insolação por esforço.

SINAIS DE LEVE DOENÇA DO CALOR



Tontura

Cãimbras, rigidez muscular e espasmos



Vertigens, quando não associadas a outros sintomas

SINAIS DE ALERTA ANTECIPADOS DE INSOLAÇÃO POR ESFORÇO

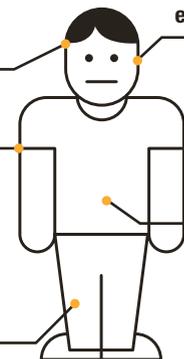
Dor de cabeça, confusão e desorientação

Suor excessivo e/ou rubor

Fatiga

Náusea e/ou vômitos

Calafrios e/ou arrepios



SINAIS DE INSOLAÇÃO POR ESFORÇO



Temperatura de mais de 40 graus Celsius



Sinais de disfunção do sistema nervoso, com confusão, agressão e perda de consciência

Aumento da frequência cardíaca



Respiração rápida

Convulsões

Pressão arterial baixa

