



Rally dos Sertões 2017

Orientações Médicas

Apresentação

O Rally dos Sertões possui infraestrutura médica destinada aos atendimentos de Urgência e Emergência de causas clínicas ou traumáticas durante o evento. Nosso principal foco de atuação é a prevenção tentando reduzir ao máximo os fatores de risco e conseqüentemente os acidentes.

Toda a equipe médica é composta exclusivamente por médicos e enfermeiros, todos portadores de capacitação técnica específica e de ampla experiência no atendimento pré-hospitalar, incluindo eventos automobilísticos.

Os medicamentos, insumos médicos e equipamentos destinados aos atendimentos são os preconizados pelos protocolos internacionais, por tanto, os mesmos utilizados nas maiores provas de rally do mundo.

A equipe médica é destinada ao atendimento emergencial dos pilotos, equipes de apoio, equipes técnicas e demais staffs do rally, bem como da população local, caso afetada por um sinistro.

Documentação Obrigatória:

1. Autorização Médica para Participação no Evento (Atestado Médico)

Documento obrigatório sem o qual o competidor é vetado de participar da prova.

Este documento deve ser apresentado na secretaria da prova.

Observação: A equipe médica do rally não emite este atestado, você deverá obter o mesmo com um médico da sua escolha.

2. Convênio Médico

Verifique no regulamento da prova as características obrigatórias.

Observação: Certifique se que seu convênio possui cobertura para esporte de alto risco.

3. Identificação de Alergia

Se você possui qualquer tipo de alergia relate a mesma nos documentos de inscrição.

4. Medicamentos de Uso Diário

Se você faz uso diário de qualquer tipo de medicamento relate o mesmo nos documentos de inscrição.

5. Identificação de Doença de Base

Se você possui qualquer doença relate a mesma nos documentos de inscrição.

Altamente Recomendável:

1. Vacinação:

É altamente recomendável que todos os participantes do rally estejam com suas vacinas em dia, especialmente as vacinas de tétano, febre amarela (obtidas em clínicas particulares ou na rede pública) e para Hepatite A (obtida exclusivamente em clínicas particulares). O ideal é que a vacinação, caso esteja atrasada ou incompleta, seja realizada pelo menos 20 dias antes do início da prova.

2. Utilização de Repelentes e Protetor Solar

É muito importante a utilização de ambas as proteções, lembre-se que tanto o repelente quanto o protetor solar possui tempo de ação, por tanto devemos reaplicar os mesmos periodicamente (o tempo de duração pode ser verificado no rotulo dos produtos).

3. Kit Individual de Primeiros Socorros

O kit de primeiros socorros deverá conter no mínimo: (utilize sempre medicamentos prescritos por um médico ou que você toma rotineiramente)

a. Medicamentos antitérmicos/analgésicos (exemplo: Dipirona, Paracetamol, Ibuprofeno)

b. Medicamentos antiinflamatórios (exemplo: Diclofenaco, Nimesulide, Cetoprofeno, Tenoxicam)

c. Colírio de Soro Fisiológico 0,9% ou lagrima artificial (exemplo: Lacrima Plus, Lágrima, Colírio Neutro, etc)

d. Antidiarreico (exemplo: Imosec, Loperamida) - NÃO tome este remédio caso esteja com cólicas fortes ou febre ou sangue nas fezes ou vômitos. Na dúvida procure algum membro da equipe médica.

e. Antialérgico (exemplo: Allegra, Loratadina) - NÃO utilize Polaramine ou Celestamine ou Fenegram pois estes remédios causam muito sono.

f. Antiácidos (exemplo: Milanta, Hidróxido Pastilhas, Gelmax)

g. Band-Aid ou Similar

h. Gases Estéreis (pelo menos 2 pacotinhos)

- i. Esparadrapo ou Micropore
- j. Antisséptico Líquido (exemplo: Clorexidine, Merthiolate)
- k. Agulha e pinça (muito útil para retirada de espinhos)
- l. Cotonetes

Informações Importantes

1. O hospital para qual o paciente será encaminhado é de decisão da equipe médica, sendo possível que o paciente seja encaminhado para hospital público e/ou para cidade que não faz parte do percurso do Rally. A decisão da equipe médica é baseada sempre na disponibilização do recurso mais adequado para a necessidade do doente.
2. Caso você necessite de atendimento médico durante a prova, se possível, informe a organização (via rádio) passando o Way-Point do GPS. Esta informação facilita e agiliza muito a chegada da equipe médica em especial os helicópteros.
3. A equipe médica realiza o primeiro atendimento e o resgate da vítima, se necessário, encaminha esta ao hospital. Este atendimento não possui custo adicional, desde que realizado pela equipe médica oficial do Rally dos Sertões.
4. O atendimento hospitalar, bem como o transporte aeromédico (transferência entre hospitais com a utilização de avião UTI), não é de responsabilidade da Equipe Médica do Rally dos Sertões sendo a responsabilidade financeira, se aplicável, exclusivamente do paciente.
5. Em todos os acampamentos principais você encontrará a equipe médica no posto médico, esta estrutura também possui todos os equipamentos preconizados e destinados ao atendimento médico emergencial, por tanto não fornece medicamentos para uso crônico (leve seus remédios de casa em uma quantidade suficiente para todo o período do Rally).
6. É fundamental que o competidor leve consigo a carteirinha de seu plano de saúde.
7. Mantenha-se hidratado sempre, não espere sentir sede para se hidratar, porém não beba água cuja origem não seja segura (lagos, rios, açudes, poço, não filtrada, etc), lembre-se que pedras de gelo colocadas nos copos dos refrigerantes também podem conter água contaminada.

Doenças Regionais

Na região Pantanera, merecem atenção especial às doenças transmitidas por insetos, como febre amarela, malária e leishmaniose, e as doenças que podem ser transmitidas através da alimentação e da água, como hepatite A e febre Tifóide bem como as transmitidas sexualmente.

Dengue: É uma doença febril aguda causada por um vírus de evolução benigna, na maioria dos casos, e se desenvolve em áreas tropicais e subtropicais. A dengue não é transmitida de pessoa para pessoa. Seu principal vetor é o mosquito *Aedes aegypti*.

Sintomas: Após a picada do mosquito, os sintomas se manifestam a partir do terceiro dia, com febre alta de início súbito. Forte Cefaleia, Dor atrás dos olhos, que piora com o movimento dos mesmos • Perda do paladar e apetite • Manchas e erupções na pele semelhantes ao sarampo, principalmente no tórax e membros superiores • Náuseas e vômitos • Tonturas • Extremo cansaço • Moleza e dor no corpo • Muitas dores nos ossos e articulações. Dengue Grave: Os sintomas da dengue grave são os mesmos da dengue comum. A diferença ocorre quando acaba a febre e começam a surgir os sinais de alerta: Dores abdominais fortes e contínuas. Vômitos persistentes • Pele pálida, fria e úmida • Sangramento pelo nariz, boca e gengivas • Manchas vermelhas na pele • Sonolência, agitação e confusão mental • Sede excessiva e boca seca • Pulso rápido e fraco • Dificuldade respiratória • Perda de consciência. O quadro clínico se agrava rapidamente, apresentando sinais de insuficiência circulatória e choque, podendo levar a pessoa à morte em até 24 horas. Como prevenir O repelente é a melhor solução. Não usem em excesso, pois pode causar efeitos tóxicos. Pode-se também usar os inseticidas na prevenção. Também é preciso ter cuidado com o uso excessivo. MALÁRIA– Não há vacina para prevenção da doença, recomendamos proteger-se contra a picada do inseto transmissor, com uso adequado de repelentes, uso de roupas que cubram a maior parte da superfície do corpo, e evitar a exposição nos horários em que os mosquitos atacam mais, o que acontece geralmente ao entardecer. A aplicação de repelentes corretamente é de extrema importância, inclusive repelente para as roupas. Forma adequada de usar o repelente - Seu repelente deve ter concentração ativa do dietiltiltoluamida (DEET), entre 25% e 30%. Se for maior não há problema, mas sim se for menor que a indicada, sua aplicação deve ser pelo menos a cada quatro horas. Entretanto, em locais muito úmidos, por causa da transpiração mais intensa, a aplicação deve ser repetida a cada duas horas. E também cada vez que entrar na água ou molhar o corpo, esse produto precisa ser passado novamente na pele. Vale lembrar, ainda, um detalhe importante: para ser eficaz contra a picada de insetos, é indispensável que o repelente esteja em contato direto com o meio externo. Por isso, se a pessoa necessita também de filtro solar (o que é comum nas regiões muito quentes), deve aplicar primeiro o filtro solar e, depois o repelente, deve-se evitar o repelente apenas na área dos olhos e da boca. Fora essas regiões do corpo, a aplicação deve ser na maior parte possível, inclusive não esquecer da nuca e orelhas, áreas que, geralmente, costumam ser esquecidas. Obs.: - 40% das picadas de insetos ocorrem através dos tecidos, deve-se usar repelente nas

roupas a base de Icaridina, indicamos o Exopis-spray gatilho, pois já utilizamos e sua eficácia é muito boa, mas fica a critério de cada atleta.

FEBRE AMARELA -(febre amarela silvestre e febre amarela urbana) – A febre amarela silvestre é transmitida pelo mesmo mosquito que transmite a dengue, o *Aedes aegypti*. É uma doença extremamente grave, mas o número de casos é pequeno no Brasil.

HEPATITES A E B –. A melhor forma de evitar o contágio é a vacinação, a hepatite A é adquirida basicamente pelo contato com alimentação e água contaminada. O vírus é eliminado pelas fezes podendo infectar os reservatórios de água ou as mãos das pessoas que manipulam e preparam os alimentos. Devem-se redobrar as precauções, Sempre que possível, tomar água mineral, engarrafada de boa procedência ou, pelo menos, água que tenha sido filtrada e fervida; O uso de cloro ou de substâncias à base de iodo na água também ajuda a reduzir o risco de hepatite A. A hepatite B é uma doença transmitida pelo contato sexual ou pelo sangue contaminado e para a qual existe uma vacina bastante eficaz.

LEISHMANIOSE - Existem dois tipos de leishmaniose: a que acomete principalmente a pele e as mucosas (boca e nariz) e a visceral que acomete órgãos internos, como baço, fígado e medula óssea. A leishmaniose é uma doença grave que pode levar à morte. A transmissão é pela picada de um mosquito popularmente conhecido como Mosquito Palha, ela pode ser fatal se não tratada; Não existe vacina, a única forma de prevenir a doença é evitar a picada do inseto vetor do parasita, o que se consegue usando sempre o REPELENTE de maneira correta.

FEBRE TIFOIDE– Essa doença é transmitida por uma bactéria que é adquirida através da alimentação ou de água contaminada. A vacina contra a febre tifoide só pode ser indicada em casos específicos. Não é uma vacina que ofereça proteção ampla contra todos os casos da doença, mas é importante vacinar-se. Evite alimentos crus, Saladas, frutas previamente descascadas, e lavadas em água contaminada, carne e peixes crus ou mal cozidos são veículos de transmissão de uma série de doenças. Por isso, não coma nada que não está sendo preparada, isso reduzirá os casos de doenças transmitidas por alimentos.

Animais Peçonhentos Como evitar acidentes: O uso de botas pode evitar 80% dos acidentes. O uso de sapatos comuns pode evitar até 30% dos acidentes. Não tente capturar animais peçonhentos; Afaste-se ao vê-los. Nunca segure as serpentes com as mãos. Mesmo quando mortas, suas presas continuam sendo um risco de envenenamento. Medidas a serem tomadas em caso de acidentes: Contate imediatamente a Equipe Médica; Após um acidente ofídico (picada de cobra) pouca coisa deve ser feita até a chegada da equipe médica, o paciente deve ser tranquilizado, o local da picada deve ser lavado com água e sabão, na medida do possível, deve-se evitar que a pessoa ande ou corra, deixando-o deitado com o membro elevado. Não fazer uso de torniquetes (garrotes), ou passar

substâncias (folhas, pó de café, gasolina, outras) no local da picada, essas medidas interferem negativamente, aumentando a chance de complicações como infecções, necrose e até mesmo amputação de um membro. Evite que o acidentado beba qualquer tipo de substância tóxica como: querosene, bebidas alcoólicas, etc. Que além de não neutralizarem a ação do veneno, podem causar intoxicação e por vezes um coma alcoólico. Retire anéis, pulseiras ou qualquer outro objeto que possa impedir a circulação sanguínea. Quanto a Infusão do soro antiofídico, ou outro tipo, deve ser infundido num menor tempo possível, apenas por profissionais habilitado. Quanto mais rapidamente for feita a soroterapia, menor será a chance de complicações, É difícil estabelecer um tempo limite para a aplicação do soro. Daí a importância da comunicação imediata do acidente a equipe médica ou a organização da prova. Além das serpentes, existem muitos outros animais peçonhentos como aranhas, escorpião, taturanas, abelhas, vespas e formigas. Deve-se sempre ficar atento para problemas alérgicos pós acidente com esses animais. Arraia. As ferroadas de uma arraia raramente são fatais, transmite um veneno à base de proteínas, causa dor extrema na primeira hora após a ferroadada, diminuindo de intensidade algumas horas depois e geralmente deixa cortes e rasgos no lugar da ferroadada. Deve-se fazer calor local através de compressas quentes, que diminuirá a ação do veneno, conseqüentemente a dor reduzirá significativamente. Com o uso do calor local o veneno ficará parecido com um gel, ou meio gelatinoso e vai escorrer da ferida aberta, não tente retirar o ferrão da vítima. Se for picado na mão, certifique-se de remover quaisquer anéis dos dedos para não perdê-los por conta do inchaço. Poderá fazer uso de analgésico para reduzir a dor. Uma maneira de prevenir o ataque da arraia quando estiver entrando na água ande arrastando seus pés no fundo, para que você encoste-se à arraia ao invés de pisar em cima dela. Atenção: PEQUI: Evite, Seu caroço é dotado de muitos espinhos, e há necessidade de muito cuidado ao roer o fruto. PEIXES: Tome muito cuidado ao comer peixes, precisam ser frescos, bem cozidos ou fritos, e há o problema dos espinhos, evitam-se acidentes com uma boa mastigação, com a separação cuidadosa da carne e da espinha do peixe

Boa Prova.

Equipe Médica VIGOR LOGÍSTICA EM SAÚDE