



Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

Orientações Médicas

Rally Internacional dos Sertões 2009

O seu Check-Up Médico

Para participar do rally, você tem que apresentar um atestado médico. Mas isso não basta: muitas pessoas, inclusive atletas de alta performance, possuem doenças silenciosas, ou seja, que passam a maior parte do tempo sem sintomas. Geralmente essas doenças são cardiológicas e atingem tanto jovens como pessoas mais idosas, treinadas ou não. Tais pessoas geralmente desconhecem o problema que possuem, por não fazerem habitualmente check-ups minuciosos. A mídia tem mostrado várias mortes súbitas de atletas de alto nível, no treinamento e em competições. E o rally exige esforço físico!

Portanto, procure um bom cardiologista e faça um bom check-up.

Doenças Infecto–Contagiosas e Vacinas

O cuidado maior deve ser sempre com ferimentos (principalmente grandes e /ou sujos), água, comidas e principalmente exposição em áreas de muitos mosquitos (florestas, mato e proximidade de rios e lagoas). Evite também contato com água parada, como lagoas e poças. Esse tipo de água pode transmitir outras doenças (Esquistossomose, por exemplo). Se molhar seus calçados, meias ou roupas com essa água procure se lavar e se trocar, logo que puder. Porém, o risco desse tipo de infecção no rally não é alto. Evite tomar qualquer vacina poucos dias antes da prova. O ideal é pelo menos 30 dias antes da largada do rally. Na história do Rally Internacional dos Sertões não temos relatos de doenças graves. Este ano o risco de doenças tropicais como Febre Amarela não é alto, mas é importante a vacinação. Não passaremos em áreas importantes de Malária. Os cuidados com Dengue, Hepatite A e Tétano são os básicos, como em qualquer local do Brasil.

Quanto à Influenza A H1N1 (conhecida como Gripe Suína), até a elaboração deste documento não havia nenhum caso confirmado no Brasil.

Sendo assim, nosso país não é uma área preocupante em termos de contágio. Os cuidados são os amplamente divulgados na mídia.





Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

**Para o Rally 2009, enfatizamos a importância principalmente de
vacinação contra
Tétano, Febre Amarela e Hepatite A**

As principais doenças são:

Tétano: doença gravíssima, que pode surgir mesmo com pequenos ferimentos. O risco surge com ferimentos sujos em pessoas sem vacinação correta.

Febre Amarela: o risco existe, não alto. Baixa ter a vacinação em ordem.

Dengue: há casos de Dengue em algumas cidades onde passará o rally. Não há vacina e os cuidados também são com os mosquitos. Há pouca chance de contágio, pois ficaremos poucos dias nesses locais.

Leishmaniose: há baixo risco durante a prova e não há vacina.

Hepatite A: água e comida podem ser vetores de contaminação. Basta ter a vacinação em ordem.

Infecções gastro-intestinais: causada por vários tipos de bactérias e vírus. Comida ou água contaminada (de má qualidade) são fontes importantes.

Observações:

- evite deitar ou andar em locais com grama alta ou mato (principalmente pastos), pela chance de infestação por carrapatos. No Brasil não há alta incidência de doença de Lyme, transmitida por carrapatos
- as vacinas obrigatórias da infância são também essenciais. A vacina conhecida como Dupla Adulta (Difteria e Tétano), que todos esquecem quando adultos, deve ser tomada, depois da infância, novamente aos 15 anos e depois, de 10 em 10 anos

Vacinas para:

Tétano	Postos de saúde e clínicas particulares
Tríplice	Postos de saúde e clínicas particulares
Febre Amarela	Postos de saúde, Hospital das Clínicas de São Paulo, Aeroporto de Congonhas e Estação Rodoviária do Tietê.
Hepatite A	Clínicas particulares
Malária	Não há
Dengue	Não há
Leishmaniose	Não há
Influenza A H1N1 ("Gripe Suína")	Não há
Infecções gastro intestinais	Não há para a maioria.



Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

Exemplos de endereços em São Paulo, Capital

Postos de Saúde: Vila Mariana 55491129
Pinheiros 38137462
Cerqueira César 30667726 Av. Dr. Arnaldo, final da Av. Paulista)
Aeroporto de Congonhas – Vigilância Sanitária 50936308

Clínicas Particulares de Imunização - há inúmeras. Vide exemplos

Instituto Paulista de Imunizações 30818144 Jardins
Clinivac 38451655/38491217 Itaim – Vila Olímpia
SEMEPA 32848824/2875000 Paraíso

Maiores Informações:

www.funasa.gov.br

Fundação Nacional de Saúde

www.anvisa.gov.br

Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde

Medicina do Viajante

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (SP/SP)
30696392

Medicina do Viajante

Hospital Emílio Ribas (SP/SP)

medviajante@emilioribas.sp.gov.br 38961366 38961221

O problema dos mosquitos e a transmissão de doenças

- evite o mato, principalmente fechado. Normalmente o rally não passa em áreas de muitos mosquitos.
- nos horários do nascer e pôr do Sol, procure usar mangas e calças compridas e repelentes (há um novo repelente no mercado chamado **Exposis**, de eficiência maior que os tradicionais. Pode ser encontrado em boas lojas de camping e esportes de aventura (exemplo: Loja Mundo Terra [30377195](tel:30377195) Pinheiros [50543900](tel:50543900) Moema [32560066](tel:32560066) Higienópolis)
- evite acampar ou ficar próximo de rios ou depósitos de lixo
- você pode mandar preparar em farmácias de manipulação o seguinte: comprimidos de Vitamina B6 (Piridoxina) de 300 mg (**não é simplesmente Complexo B como muitos pensam**). Esse comprimido deve ser encomendado em farmácias de manipulação. Fica pronto em menos de 24 horas, não precisa de receita e não é caro. Deve-se começar a tomar 01 comprimido pela manhã e outro à tarde. Iniciar cerca de 05 dias antes da prova e continuar tomando durante toda a competição. Essa vitamina, nessa alta dose, atua como repelente contra mosquitos (essa ação obviamente não é 100 % eficaz) e é usada por pesquisadores em áreas de transmissão de doenças por mosquitos. Mande preparar pelo menos 38 comprimidos por pessoa (14 dias de prova mais 05 dias pré-prova)
- outra boa opção, mais prática, é comprar em farmácias comuns, cápsulas de óleo de alho, e tomar 03 a 04 ao dia (pode ser em dose única), iniciando também 05 dias antes da prova. Não se preocupe: você não vai ficar cheirando alho. A ação é similar à da Vitamina B6.





Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

Kit de Primeiros Socorros

Não deixe de levar (é praticamente certo que vá usar) !!!!!

- Analgésico
- Antiinflamatório
- Band-Aid ou similar
- Gaze, esparadrapo, antisséptico
- Colírio
- Pastilhas ou spray para garganta (aqueles com combinações de Própolis, por ex.)
- Antidiarreicos
- Antiácidos
- Cotonetes
- E medicamentos que use habitualmente (prescritos pelo seu médico)

Atenção: será difícil encontrar boas farmácias em vários trechos do rally. A equipe médica tem um equipamento para atender situações mais graves, mas não suprirá pedidos básicos do comboio de mais de 1.600 pessoas do rally. Tenha o seu Kit (veja sugestões abaixo)

Indicamos os produtos abaixo para facilitar o entendimento e compra e não temos qualquer vínculo de marketing com as empresas responsáveis pelos mesmos. Os médicos da prova poderão orientar você quanto ao uso correto dos medicamentos.

Atenção: só tome antidiarreico após algumas evacuações e se não tiver cólicas fortes, sangue nas fezes, vômitos ou febre. Normalmente a diarreia melhora já com o primeiro comprimido. Procure orientação com os médicos da prova

Principais indicações (há similares e genéricos de ótima qualidade)

Sintomas	Medicação Indicada	Observações
Dor / Febre	Tylenol, Novalgina ou Advil	gotas ou 10 comprimidos
Antiinflamatório	Voltaren Retard (100mg) Feldene (20mg) Tenoxen (20mg) Piroxene (20mg) Piroxican (genérico 20mg)	10 comprimidos (dose de 01 comprimido ao dia).
Antiácidos	pastilhas de Rennie Gelmax Milanta Plus	10 comprimidos (evite “sal de fruta”)
Náuseas / vômitos	Eucil, Plasil ou Plasil Enzimático	10 comprimidos (Evite Dramin, que dá sono)
Reações Alérgicas	Allegra 180, Claritin, Loratadina (genérico)	10 comprimidos Evite Polaramine ou Celestamine, que dão sono
Band-Aid ou similar	Dica: há um Band – Aid novo chamado Aquablock Plus, impermeável e muito bom	30 unidades
Garganta irritada	Spray de Mel e Própolis (geralmente com mais , alguns componentes, como Menta ou Guaco). pastilhas de Dequadin com Benzocaína, Benalet, ...	15 pastilhas ou 1 frasco de spray
Antiespasmódico (cólicas)	Buscopan Composto	gotas ou 10 comprimidos
Gazes estéreis		15 pacotes
Rolo médio de esparadrapo		01 unidade
Antisséptico líquido clorexidine tópico ou água oxigenada 10 volumes		01 frasco pequeno
Antidiarreico	Imosec	10 comprimidos
Colírio	Lágrima, Lágrima Plus, Colírio da Teuto ou similar	01 frasco
Descongestionantes nasais	Naridrin, Sorine, Neosoro	Devem ser usados com moderação, só para melhorar a respiração.
Cotonetes	(para “ciscos” nos olhos)	05 unidades
Pinça	(para tirar espinhos)	01 unidade
Agulha	(para tirar espinhos)	01 unidade
Tesoura pequena		01 unidade



Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

Atenção:

Se você tem já teve reações alérgicas graves, por exemplo a picadas de mosquitos, é importante se precaver com medicamentos mais potentes e de ação imediata, principalmente numa competição como esta. Converse com seu médico ! Há um medicamento importado especial para essas situações. O nome é *Epipen* e já vem preparado para auto-medicação. Pode salvar uma vida, por exemplo num choque anafilático. Pode ser comprado no Brasil na Tradefarma fone 11.55396677 (US\$ 146,12 !) Outra opção seria você ter uma ampola de Adrenalina e uma seringa especial do tipo “seringa de insulina”. Diante de uma reação alérgica muito grave, em que há dificuldade para respirar por exemplo, deve ser aplicada no tecido gorduroso, na gordura abaixo da pele da coxa ou do abdômen. Obviamente, você deve saber preparar a dose e aplicar, para usá-la. (Obs.: esta é uma das várias formas de aplicação usadas em emergência). Repetimos: converse com seu médico !

Não esqueça os itens abaixo

- Material para lentes de contato o seu
- Hidrosteril ou similar (compra-se em farmácias, e é importante para melhorar a qualidade da água para beber) 01 frasco
- Vaselina, Hipoglós ou similar (tem várias aplicações) 01 tubo
- Protetor Solar **Fator 30** (dê preferência aos não oleosos) 01 frasco
- Protetor labial (solar) 01 tubo
- Repelente para insetos 01 frasco

O Resgate e Atendimento Médico

Leia com atenção !!!

1. No acampamento ou nas cidades, você encontrará a equipe médica no Posto Médico (no acampamento principal). Durante as etapas da competição, para chamar a equipe médica, basta fazer a solicitação no rádio de prova, descrevendo o ponto da planilha e o Way-Point do GPS. Esse acionamento pode ser tanto pela pessoa ferida quanto por outros que passem imediatamente pelo local. Muitos dos acidentes são flagrados pelos helicópteros ou outras aeronaves que supervisionam a prova. Esse chamado entrará na rede de fonia e será imediatamente recebido como prioridade
2. O profissional da equipe médica ou helicóptero médico mais próximo da situação será deslocado até o local, através de obtenção de Way-Points nos GPS, com chegada ao local no menor tempo que a situação permita
3. A equipe médica se incumbem do primeiro atendimento e resgate. Quando necessário, haverá encaminhamento aos hospitais ou similares mais próximos. O atendimento imediato, dentro da prova, é isento de ônus em todas as emergências, desde que realizado exclusivamente com a equipe do rally e seu equipamento. Eventualmente





Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

alguns medicamentos poderão ser indicados e o participante atendido deverá comprá-los em farmácias locais

4. O rally terá 02 helicópteros médicos, que levam uma pessoa com ferimentos importantes, do local do acidente até uma base médica do rally ou hospital mais próximo. A equipe médica do rally, nos hospitais locais, obviamente não pode determinar qual será o tratamento, interferindo nos protocolos e dinâmica de trabalho da instituição. Poderá, no entanto, opinar e auxiliar, otimizando a qualidade do atendimento, que muitas vezes poderá deixar a desejar. Sabidamente, o Rally atravessará áreas com estrutura de saúde extremamente precária;
5. Em raras situações, quando os 02 helicópteros médicos estiverem empenhados em atendimento, pode ser necessário o transporte de feridos em outros helicópteros ou mesmo em veículos por terra. Isso acontece muito raramente.
6. **Quando a vítima tiver lesões mais importantes, o helicóptero médico a levará para uma cidade fora do trajeto do rally, onde não costuma estar a equipe de apoio. Essa situação é muito rara, mas pode acontecer, e a vítima será deixada aos cuidados do hospital local. Os médicos do rally não poderão abandonar o evento para dar continuidade ao atendimento de participantes que devam permanecer em ambiente hospitalar, exceto em raríssimas situações, discutidas em conjunto com a organização. É lógico, no entanto, que os médicos do rally poderão orientar adequadamente o hospital que receberá a vítima. Por isso é muito importante que o competidor esteja com a ficha médica em ordem e legível !!!!!!!**
7. A equipe médica do rally dispõe de equipamento para atender as principais situações emergenciais, obviamente diferente do que oferece uma estrutura hospitalar. No entanto, quando for necessário o atendimento por parte de um hospital ou similar ao longo do rally, a responsabilidade financeira passa a ser exclusivamente do participante envolvido. Por isso é fundamental que o competidor tenha sempre consigo (e não com seu apoio) os documentos de seu seguro-saúde ou convênio médico, cheque e/ou cartão de crédito;
8. Podem surgir situações em que o acidentado deva ser transferido para um hospital melhor equipado, localizado por exemplo, em grandes capitais. Esse transporte pode ser de milhares de quilômetros. Será feito provavelmente por avião equipado para transporte médico que não pertence ao Rally ou à equipe médica do mesmo. O custo desse transporte aeromédico (caro), que leva o participante do rally para um hospital distante, não é de responsabilidade da organização da prova nem da equipe médica do mesmo, mas sim do participante. Esse serviço depende do convênio médico do competidor;
9. **Atenção:** os convênios provavelmente não deslocarão um avião-UTI, por milhares de quilômetros, para levar o acidentado para uma cidade com boa estrutura médica, quando a situação for por exemplo uma fratura não grave, um ferimento simples ou uma lesão que permita viagem em linhas comerciais normais. Normalmente os contratos dos convênios determinam que o resgate por UTI aérea será oferecido ao segurado em casos onde o acidentado deva ser levado para um hospital bem



Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

equipado, em vista de lesões graves, com risco iminente de vida, órgão ou função orgânica – principalmente quando estiver num local onde os recursos médicos são precários. Os seguros-saúde ou convênios médicos geralmente levam o acidentado para uma cidade onde há melhor estrutura médica. Tal cidade nem sempre é aquela onde mora o segurado, mas sim a capital do estado onde houve o acidente.

O Convênio Médico

(veja as características obrigatórias no regulamento)

Alertas para a contratação de convênios ou seguros médicos (verificar o contrato !):

- checar se atende o regulamento da prova;
- checar o período de carência para a data do rally;
- checar se atende vítimas de acidentes em esporte de risco voluntário como o Rally. De forma geral, os convênios médicos não cobrem algumas situações. Uma delas é ESPORTE DE RISCO (subentenda-se: paraquedismo, motociclismo, automobilismo, alpinismo, asa delta, paragliding, etc.). Assim, é importante checar as cláusulas do convênio, pertinentes a isso;
- checar se oferece transporte aéromédico (avião-UTI) de qualquer local do país (hospital ou similar) para a cidade do acidentado e hospital de preferência, a qualquer hora e dia. Ou se apenas leva a vítima para uma cidade próxima do acidente, que tenha melhor estrutura médica;
- checar se cobre qualquer tipo de lesão decorrente do rally;
- checar se oferece cobertura cirúrgica, internação prolongada em UTI, próteses, etc..

Dicas Importantes

1. Na história de 17 anos do Rally dos Sertões ocorreram apenas 06 mortes (abaixo) e **todas foram em trechos de deslocamento e não nas especiais !**
 - Só 01 era piloto (e de carro) !!!
 - 01 motorista de um carro de fotografias. Estava sem cinto, foi projetado para fora do veículo no capotamento e faleceu no local
 - 01 jornalista e faleceu por afogamento. Estava em pé na margem do rio, caiu e foi levado pelas águas.
 - 02 estavam numa moto (um casal), moravam na região, e num trecho de asfalto colidiram com um carro de apoio mecânico do Rally !!!
 - 01 era motorista de apoio e faleceu eletrocutado manipulando 220 V num motorhome
2. **Descanse e durma o melhor possível.** As distâncias são longas e o desgaste físico é acumulativo ao longo dos dias. Vários pilotos já “cochilaram” durante a pilotagem, principalmente de moto, **algumas vezes com acidentes importantes**





Rally Internacional dos Sertões 2009

DR. CLEMAR CORRÊA DA SILVA

3. Respeite seus limites e habilidades ! A maioria dos acidentes graves foram com pilotos experientes. Muitos deles, feridos gravemente no rally, confessaram que seus acidentes ocorreram por **confiança excessiva e imprudência !**
4. Se após uma queda ou colisão, por exemplo, você tiver dor forte na cabeça, pescoço, tórax, abdômen ou bacia, **não insista em continuar pilotando**. Chame imediatamente o resgate, pois pode haver uma lesão grave em progressão
5. Principalmente para os fotógrafos: evitem ficar em saídas de curvas ou locais de exposição perigosa. Lembre-se que há muitas derrapagens e capotamentos nesses locais
6. No últimos rallies houve inúmeros capotamentos e colisões sérias. Muitos deles envolveram carros de apoio ou com pessoal de imprensa !!! Esses carros e pessoas não estão devidamente preparados para tais acidentes (não têm “Santo Antônio”, capacetes, bancos e cintos especiais, etc.) !!! Assim, **não deixe que o seu motorista exceda os limites de segurança, se empolgando com a corrida. Alerta-o energicamente e se necessário, avise imediatamente alguém da organização, para providências pertinentes**
7. Já houve gravíssimos acidentes com competidores e não competidores por não usarem o cinto de segurança. Muitos soltam-no mesmo nas especiais !!! Evitem isso !!
8. Respeite mesmo a natureza !
9. Respeite a população local. Suas propriedades, seus costumes e principalmente sua curiosidade e privacidade ! Lembre-se: nós somos os intrusos !

Observação

Este documento está registrado, tem direitos preservados, não tem fins lucrativos e foi elaborado com a intenção maior de trazer segurança a todos do rally. Fazendo nossas palavras do grande amigo Sérgio Beck, seria ingenuidade pensar que este texto não será absolutamente copiado, transcrito ou imitado, para outro evento ou divulgação.

Infelizmente, já vimos a utilização distorcida deste texto, para outras finalidades.

Reproduções parciais ou totais devem ter autorização expressa do autor.

São Paulo, Maio 2009.

Clemer Corrêa da Silva

Chefe da Equipe Médica do Rally dos Sertões

