

 CAMPANHA DE PREVENÇÃO À RABDOMIÓLISE

Diante da incidência de casos de Rabdomiólise no âmbito da Força, o Comando do Exército aprovou, por meio da Portaria nº 129, de 11 de março de 2010, a diretriz para a implantação do Programa de Prevenção e Controle da Rabdomiólise Induzida por Esforço Físico e pelo Calor.
Ao Estado-Maior do Exército foi atribuída a missão de elaborar propostas de medidas de controle, prevenção e tratamento da doença, contando, para isso, com a assessoria da Diretoria Geral do Pessoal, do Departamento de Educação e Cultura do Exército e do Comando de Operações Terrestres. Ao Centro de Comunicação Social do Exército coube a divulgação de uma campanha informativa sobre a Rabdomiólise, seus sintomas, complicações, associação ao estresse térmico e, principalmente, sobre a sua prevenção.
No início de novembro, ocorreu, em Brasília,  no Quartel-General do Exército, o lançamento da Campanha de Prevenção à Rabdomiólise. Cada Organização Militar da Força receberá, a partir de dezembro, cartazes, folhetos, cartilhas e um DVD contendo uma apresentação em *slides* sobre a Rabdomiólise, uma edição especial do programa *Exército Notícias* e uma vídeo-aula proferida pelo Capitão**Bruno Fett**, com base em trabalho apresentado no Instituto de Pesquisa e Capacitação Física do Exército a respeito do tema.

É necessário que seja enfatizada, em todos os níveis, a importância da conscientização dos militares para o problema, com incentivo à hidratação durante as atividades físicas (especialmente em condições climáticas severas) e orientação para que os instruendos não façam uso de complementos alimentares sem um acompanhamento médico ou de um nutricionista. O exercício da liderança exige a preocupação permanente com a saúde e o bem-estar dos subordinados.

**Ajude você também a difundir a prevenção da Rabdomiólise na sua Unidade.**

 ENTENDA O QUE É A RABDOMIÓLISE

A Rabdomiólise é caracterizada por danos à musculatura esquelética. Quando isso ocorre, o conteúdo das células musculares é liberado na corrente sanguínea, o que pode ser potencialmente tóxico e ocasionar  lesão nos rins e arritmias cardíacas, levando, em casos extremos, à morte.
Há uma forte relação entre a Rabdomiólise e a atividade intensa e prolongada a que são submetidos os militares durante algumas instruções ou exercícios físicos. A privação de água, as condições adversas de clima e de umidade, bem como o calor, agravam ainda mais a situação. O uso de certos complementos alimentares, por sua vez, pode provocar a retenção de água nos músculos, aumentando, por consequência, a concentração de sólidos no sangue. O resultado será a dificuldade de filtragem do sangue nos rins.
Os pacientes de Rabdomiólise queixam-se de dores musculares, rigidez, câimbras, mal-estar, urina de coloração anormal (vermelho escuro ou castanho) e há sinais de desidratação.