



## Eu vou subir a montanha!

Como está a minha saúde e o que devo fazer antes de subir?

### Sua inscrição no TOP é só o primeiro passo

Para subir a montanha, é preciso estar preparado por dentro e por fora. O **TOP** não é apenas uma trilha, mas um desafio intenso para o corpo, a mente e o espírito. Ele exige preparo físico, disciplina e responsabilidade.

### Necessidade de Atestado Médico

Um dos critérios que os Legendários prezam na montanha é a segurança de seus participantes. Por isso, a Coordenação **Legendários Rio Track Redenção** solicita a todos os inscritos no **TOP** a apresentação de **atestado médico**, emitido em **até 3 meses** antes do evento, com liberação para a prática de atividade física de **alta intensidade**.

Esse **documento é obrigatório**, pois nos permite confirmar que você está **apto** a viver essa missão com segurança. Não se trata de dificultar sua participação. Trata-se de proteger sua saúde e o bem-estar de toda a equipe.

Deixar para a última hora pode te deixar de fora, por isso faça seus exames com antecedência, garantindo a sua participação.

Sem o atestado, por mais preparado que esteja, você não poderá subir. Somente um profissional de saúde pode garantir que você está pronto para o esforço que a montanha exige.



legendariosriodejaneiro



## Participantes com condições médicas pré-existentes

Aos participantes com condições médicas pré-existentes se faz necessários atestado médico para atividade física de alta intensidade emitido pelo especialista da patologia existente. Enquadram-se neste caso as seguintes condições:

- Diabetes melitos/ Doenças metabólicas;
- Dislipidemia;
- Diagnóstico de doenças cardiovasculares graves, como insuficiência cardíaca, arritmias severas ou hipertensão não controlada;
- Hipertensão arterial sistêmica;
- Histórico recente de infarto do miocárdio ou cirurgia cardíaca nos últimos 6 meses;
- Presença de doenças pulmonares obstrutivas crônicas (DPOC) em estágio avançado ou não controladas;
- Distúrbios neurológicos severos, como epilepsia não controlada ou esclerose múltipla em estágio avançado;

## Lesões musculoesqueléticas, como por exemplo:

- Hernia de disco; Lesões ligamentares;
- Cirurgias com fixadores, parafusos, órteses ou próteses;
- Artrose;
- Que tenham mobilidade “severamente reduzida” ou uso de dispositivos auxiliares incompatíveis com a prática segura.

Estes participantes serão contatados pela equipe de assessoria Legendários Rio e serão orientados quanto a necessidade e tipo de atestado de cada participante.

## Responsabilidade

É de responsabilidade do inscrito a procura, aquisição e a apresentação do atestado dentro do prazo estabelecido. A veracidade do atestado é de responsabilidade de cada inscrito e a falta do cumprimento das orientações pode resultar no cancelamento da participação do inscrito. O assessor “Legendário” é um servidor do movimento, que tem por missão apenas em orientá-lo.

**Segue modelo de atestado a ser seguido na folha seguinte:**



legendariosriodejaneiro



## Modelo de Atestado

Após avaliação clínica declaro que \_\_\_\_\_ portador do CPF \_\_\_\_\_, com idade de \_\_\_\_\_ anos, foi submetido a uma anamnese detalhada, exame físico e análise de exames complementares, incluindo os seguintes exames (caso seja necessário):

.....  
.....

O paciente apresenta as seguintes condições de saúde:  
*(DESCREVER COMORBIDADES, caso existam exemplo: hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 2, arritmia...)*

.....  
.....

Paciente faz uso contínuo dos seguintes medicamentos (caso aplicável):

.....  
.....

Apesar das condições clínicas (caso existam), encontra-se clinicamente estável e com base na análise realizada, **concluo que está "APTO" para prática de atividade física de alta intensidade.**

Este atestado tem validade de 6 meses.

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

EXEMPLO



legendariosriodejaneiro



## Ao prescritor

O exemplo da página anterior não deve ser simplesmente preenchido. Ele é meramente ilustrativo, exemplificando ao profissional que avaliará o participante. Fica a critério de cada médico a forma de confeccionar o atestado, porém a intensidade a qual o inscrito está apto a praticar é imprescindível. Lembrando que apenas aqueles com aptidão descrita no atestado de ALTA INTENSIDADE, serão autorizados a participação do TOP. Atestado que não constem essa informação será considerado inadequado.

### **Definição da atividade física de “Alta intensidade” na montanha, baseado em referência da SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia) e medicina do esporte.**

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) não fornece uma definição específica para “atividade física de alta intensidade” em seus documentos disponíveis. De acordo com a American College of Sports Medicine (ACSM), a intensidade do exercício pode ser classificada com base na percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC\_max) ou na percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FC\_reserva). As zonas de treinamento são definidas da seguinte forma:

- Moderada: 40% a 59% da %FC\_reserva ou 55% a 69% da %FC\_max
- Difícil: 60% a 84% da %FC\_reserva ou 70% a 89% da %FC\_max
- Muito difícil: ≥85% da %FC\_reserva ou ≥90% da %FC\_max

Com base nessas classificações, atividades físicas realizadas a 70% a 89% da frequência cardíaca máxima podem ser consideradas de alta intensidade.

O Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) é uma modalidade que intercala períodos curtos de exercício intenso com períodos de recuperação, visando aumentar o gasto calórico e melhorar a capacidade cardiovascular.

É importante notar que a SBC, em suas diretrizes, enfatiza a necessidade de avaliações médicas antes da prática de exercícios de alta intensidade, especialmente para indivíduos com condições de saúde preexistentes, como: diabetes mellitus, hipertensão arterial e histórico de casos cardiovasculares na família.

### **Sugestão de avaliação à prática de atividade física de alta intensidade**

Para determinar se um indivíduo está apto a realizar atividades físicas de “alta intensidade”, a avaliação deve seguir três etapas fundamentais:

#### **1. Anamnese e Triagem Inicial**

O Indivíduo deve responder a um questionário que avalie sintomas relacionados a doenças cardíacas graves. Recomenda-se a aplicação do questionário “PAR-Q”, pois ele abrange a maioria dos fatores de risco associados à morte súbita induzida por esforço físico.





## 2. Avaliação Física

Deve-se realizar uma avaliação clínica detalhada, com ênfase nos sistemas “cardiovascular e respiratório”. É essencial dar atenção a doenças que possam restringir ou limitar a prática de exercícios, como estenoses valvares, insuficiência cardíaca e pneumopatias graves.

## 3. Exames Complementares

A avaliação deve incluir, no “mínimo”:

- Exames laboratoriais para rastrear síndromes metabólicas, anemias e hepatopatias.
- Eletrocardiograma (ECG) para identificar possíveis alterações cardíacas.
- Caso “necessário”, um teste ergométrico pode ser solicitado.

### Critérios para Aptidão em Teste Ergométrico

Indivíduos considerados aptos para atividades de alta intensidade devem apresentar:

- Atingir no mínimo 85% da frequência cardíaca máxima;
- Ausência de sinais de isquemia cardíaca;
- Bom controle hemodinâmico;
- Capacidade de alcançar **no mínimo 6 MET's** (Equivalentes Metabólicos);

Esse protocolo garante uma avaliação criteriosa e reduz o risco de complicações durante o exercício de alta intensidade.

Obrigado,

Equipe Legendários Rio – Track Redenção



legendariosriodejaneiro