



COMITÊ PARALÍMPICO  
BRASILEIRO



Orientações de Saúde  
Para Cadeirantes



## 1. APRESENTAÇÃO

Uma parcela significativa dos atletas paralímpicos são lesados medulares e/ou cadeirantes. Nos Jogos Paralímpicos de Londres a delegação brasileira apresentou-se com 180 atletas, dos quais 42 (23%) eram cadeirantes.

Algumas características são comuns a todos os cadeirantes, independente da natureza da lesão. Uma delas, é a maior probabilidade de apresentar úlcera de pressão, também conhecida como escara. Uma característica específica de lesados medulares e de cadeirantes que necessitam de sondagem vesical de alívio é o maior risco para desenvolver infecções urinárias.

Tanto a infecção urinária quanto a escara, acarretam a piora de rendimento esportivo, e por vezes suspensão de treinos e participação em competições.

Isto motivou o Departamento de Saúde do Comitê Paralímpico Brasileiro elaborar este manual de orientações, visto o impacto de infecção sobre performance atlética e qualidade de vida dos atletas.

## 2. INFECÇÃO TRATO URINÁRIO

Todo cadeirante que se submete a sondagem vesical de alívio tem maior propensão a desenvolver infecção urinária baixa e alta (renal). Isto se deve à colonização bacteriana de um órgão normalmente estéril.

A infecção do trato urinário a longo prazo leva a complicações vesicais (bexiga urinária) e renais, podendo acarretar insuficiência renal com necessidade de diálise.

Em vigência de infecção urinária o potencial atlético cai em %% (REF), ficando indisposto, predisposto a lesões osteomusculares e complicações da própria infecção urinária.

### **Os principais responsáveis por infecção urinária são:**

- 1) Reutilização dos cateteres urinários
- 2) Tempo entre uma sondagem e outra maior que 04 horas
- 3) Hidratação oral insuficiente
- 4) Sondagem vesical sem os devidos cuidados de higiene

### 3. MEDIDAS PREVENTIVAS

**As principais medidas preventivas são:**

- 1) Não reutilizar cateteres urinários. Utilizar um cateter a cada sondagem de alívio e desprezar o mesmo após o uso.
- 2) Cuidados de higiene para a sondagem urinária. Quando for auto-cateterização lavar as mãos corretamente com água e sabão, higienizar a entrada da uretra (glande peniana para os homens, e vulva para as mulheres), caso utilize lidocaína gel para a cateterização não contaminar o tubo de lidocaína gel nem o cateter a ser utilizado. Em locais onde não há água corrente higienizar as mãos com álcool gel. Orienta-se que todo atleta tenha consigo um frasco de álcool gel MENOR QUE 100ML para voos internacionais.
- 3) Quando for cateterizado por terceiros: lavagem correta das mãos com água e sabão antes do cateterismo, utilizar luvas descartáveis, higienizar corretamente a entrada da uretra (glande peniana para homens e vulva para mulher), caso utilize lidocaína gel não contaminar o tubo de lidocaína nem o cateter a ser utilizado.



4) Realizar cateterismo intermitente a cada 04 horas, com intervalo não superior a 08 horas entre cada cateterismo. Sendo o último cateterismo do dia antes de dormir e o primeiro após acordar.

5) Em viagens internacionais com duração superior a 04 horas: realizar cateterismo antes de embarcar no avião. Combinar horário com equipe de apoio da delegação para solicitar cadeira de transporte (todo voo deve ter cadeira de transporte interna) aos atendentes da aeronave a cada 04 horas após a decolagem.

6) Hidratação adequada, com especial atenção durante voos internacionais com duração superior a 04 horas, visto umidade relativa do ar baixa nas aeronaves. Caso necessário combinar com equipe de apoio da delegação passar com água a cada duas horas para os cadeirantes.

7) Utilizar a tabela de hidratação pela cor da urina para controle de hidratação, mantendo a urina com coloração amarela clara. Ao primeiro sinal de infecção urinária (escurecimento da urina, aparecimento de grumos na urina, febre, calafrios, diminuição da quantidade de urina) aumentar ingesta hídrica e procurar auxílio médico.

O atleta e a equipe de apoio da delegação devem ter especial atenção em viagens longas, pois muitos atletas deixam de fazer



cateterismo a cada 04 horas em voos longos por constrangimento de solicitar ajuda, e de utilizar a cadeira de transporte da aeronave para ir até o banheiro da aeronave. Em viagens longas a equipe de apoio da delegação deve se organizar previamente ao embarque para estabelecer os horários de levar os atletas até o banheiro para realizar cateterismo intermitente. Assim como, deve se organizar para oferecer hidratação adequada aos atletas, pois os mesmos tem maior dificuldade de ir até o fundo da aeronave solicitar água e muitas vezes se sentem constrangidos de chamar os atendentes para levar água até o assento.

Este cuidado deve se prolongar durante o período de competição, sobretudo em países estrangeiros onde há barreira de língua.

#### **4. ÚLCERAS DE PRESSÃO/ESCARA**

As escaras aparecem quando uma região do corpo fica desprovida de circulação sanguínea por um número de horas que pode variar de 04 a 12 horas. Em cadeirantes usualmente as escaras aparecem na região sacral, mas também podem se apresentar em membros inferiores quando estes ficam comprimidos por tempo superior a 04-06 horas.

O tratamento é sempre longo, e quando há infecção da escara o tratamento se prolonga ainda mais, e o rendimento esportivo assim como a necessidade de ausentar-se de treinos e competições acarreta prejuízos para a vida esportiva do atleta.

## **As medidas preventivas são poucas, simples e bastante eficazes:**

- 1) Utilizar na cadeira de rodas de uso diário almofada apropriada (de água, de ar, caixa de ovo) para distribuição do peso e alternância da distribuição do peso;
- 2) Em viagens onde é necessário transferir da cadeira do dia a dia para cadeira do transporte (carro, ônibus, avião), sustentar o peso do corpo nos braços, elevando as nádegas, por 10 segundos. Repetir a manobra a cada duas horas durante o período em que estiver acordado;
- 3) Sempre que utilizar um calçado pela primeira vez retirar o mesmo após cerca de duas horas e observar se há alguma área avermelhada nos pés. Caso isto seja observado é indicação de que o calçado está exercendo pressão sobre esta área, impedindo a circulação sanguínea. O calçado deve ser trocado imediatamente;
- 4) Observar todo dia durante o banho se há áreas avermelhadas ou escoriadas (“arranhadas”) em toda a região não sensível do atleta. Caso isto seja constatado iniciar tratamento imediato com curativos e produtos específicos indicados por médico.

## 5. HIDRATAÇÃO

Somente 2% de redução de água em seu corpo, por meio de suor, pode diminuir significativamente sua performance física e intelectual.

### Monitores de Hidratação

- 1) Uma maneira simples de monitorar a hidratação no seu corpo é por meio da cor da sua urina.
- 2) Quando você está bem hidratado, sua urina deve ser clara (cor de palha). Isso representa as cores 1 e 2 da tabela.
- 3) Você também pode monitorar a sua perda hídrica pelo meio do suor, se pesando antes e depois do treinamento.
- 4) Cada kg perdido equivale a 1 litro de fluído perdido.
- 5) Como você pode continuar suando depois do treino, deve-se repor cada Kg perdido com 1,2 a 1,5 litros de líquidos.
- 6) Em sessões de treino de mais de 1 hora também são perdidos sais minerais ( eletrólitos) pelo suor, portanto escolha bebidas isotônicas que além de hidratar repõe eletrólitos.

7) A desidratção, além de modificar a cor da urina, aumenta o odor. Desse modo os atletas cegos e com baixa visão deverão se atentar para as mudanças de cheiro.

### **Tabela de Urina**

Quando você está bem hidratado, sua urina corresponde às cores 1 e 2 relatadas na tabela abaixo:

1	Hidratado	2
3	Desidratado	4
5	Severa Desidratação	6

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As medidas para evitar infecção urinária são simples, e tem alto impacto tanto sobre o desempenho atlético quando sobre a qualidade de vida e sobrevida dos atletas lesados medulares e cadeirantes.

Com informação e colaboração de todos os envolvidos em esportes paralímpicos com atletas cadeirantes teremos sucesso em atingir mais uma marca: a de taxa ZERO de infecção urinária em delegações brasileiras!

**Para maiores informações contatar o departamento de saúde do CPB: [contato@cpb.org.br](mailto:contato@cpb.org.br)**

