

# Padrões de excelência em Medicina Desportiva

**A Desporsano – Clínica do Desporto, em Lisboa, tem como paradigma a Medicina do Desporto e da Atividade Física e cumpre a sua missão na prestação de serviços médicos e na promoção da saúde através da utilização de meios e técnicas que visam a prevenção, o diagnóstico, a terapêutica e reabilitação.**

Junto de Artur Pereira de Castro, sócio desta instituição médica e reconhecido ortopedista na área da Traumatologia Desportiva, o Desporsano procurou saber quais as evoluções específicas nesta área, tendo em conta a maior incidência do desporto no estilo de vida dos portugueses e a importância de uma clínica como a Desporsano que assume um papel de referência nesta vertente. Além disso, focamos atenções nas lesões e traumatismos do joelho, uma das articulações com mais patologias derivadas da prática desportiva.

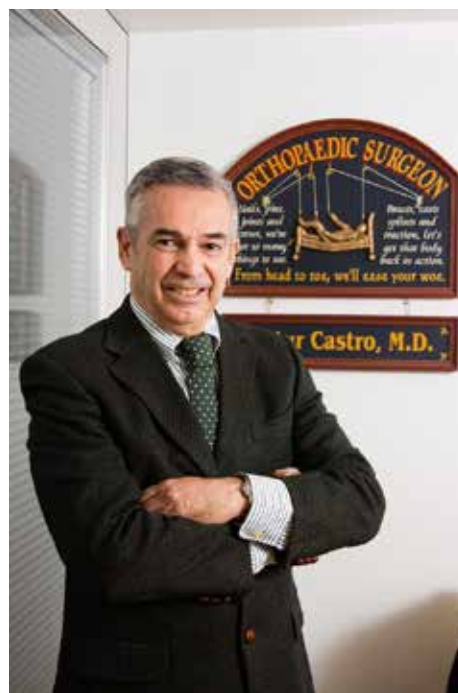
A Desporsano agrega várias vertentes, que vão desde a avaliação médica desportiva, à execução de provas de esforço, diagnóstico de lesões resultantes da prática desportiva, ao seu tratamento, recuperação e reabilitação, passando quando necessário pela componente cirúrgica.

Segundo Artur Pereira de Castro, a clínica aposta fortemente na atualização dos seus métodos de tratamento. “Já temos a Ozonoterapia (terapia com ozono) que, de facto, começa a ter algum sucesso. Trata-se de um método de tratamento que, em lesões desportivas e não só, recorre à aplicação de ozono na área atingida e vai potenciar os fatores de crescimento da cicatrização dessa zona. Acelera o processo, sendo sempre esse o objetivo do tratamento de lesões desportivas”, refere. A terapia é realizada pelo especialista Gomes Pereira, responsável pelo Controlo de Treino e Medicina Desportiva, que fez vários cursos de

Ozonoterapia e dotou a clínica com esta recente opção terapêutica.

Conta igualmente com a valência de Fisioterapia, para a qual dispõem de uma equipa de fisioterapeutas com larga experiência no desporto, clubes e federações. “Temos a enorme vantagem de ter ao nosso lado, dentro da clínica, um departamento de Fisioterapia com profissionais referenciados e experientes e que estão em permanente contacto com os médicos. Isto faz toda a diferença e é uma mais-valia para o atleta que detém tudo o que necessita – diagnóstico, cirurgia e reabilitação de excelência no mesmo local”, assegura.

A Medicina Desportiva, Ortopedia, Imagiologia músculo-esqueléti-



ca, Cardiologia e Nutrição desportiva são alguns dos serviços médicos que exercem. Encontram-se munidos de infraestruturas modernas e de equipamentos de ponta para o tratamento médico diferenciado das le-

sões resultantes da prática desportiva, mas também para uma avaliação multidisciplinar específica e integrada do praticante das demais modalidades desportivas – “temos imensos atletas olímpicos e profissionais que recorrem aos nossos serviços”.

A Traumatologia Desportiva surge como uma subespecialização da Ortopedia desenvolvendo-se ao mesmo tempo que a prática desportiva se foi tornando mais regular. Área em que Artur Pereira de Castro é uma referência a nível nacional, sendo que o nosso país tem demonstrado uma grande evolução pois o facto de termos mais atletas a nível internacional exigiu um upgrade desta área da medicina em Portugal. “De facto, hoje temos um número grande de médicos portugueses ligados à Medicina Desportiva que estão integrados dentro das melhores sociedades europeias e mundiais da especialidade. Tudo isto nos põe num nível muito alto no tratamento de atletas”, asse-





ginásio, um personal trainer sabe que a integração de uma pessoa ou de um atleta tem de ser feita de forma gradual e progressiva. Dou o exemplo de um joelho que operámos recentemente e que a determinada altura, o doente vai ter que fazer fisioterapia e vai entrar, agora, num programa de integração no treino desportivo. Esta integração requer uma pessoa com uma boa formação em educação física para lhe dar cargas progressivas e ir avaliando como é que o joelho reage. Essa avaliação será diária, duas três vezes por semana, para ir aumentando a carga e para criar e provocar também movimentos cada vez mais complexos ao joelho para ele acabar por recuperar totalmente, permitindo fazer todo o tipo de exercícios”, conta-nos.

Na verdade, o desporto e as lesões desportivas fizeram com que houvesse um grande desenvolvimento de técnicas cirúrgicas tornando-as cada vez menos invasivas e agressivas. Na ótica de Artur Pereira de Castro, a artroscopia veio revolucionar o tratamento cirúrgico não só permitindo um melhor tratamento mas também diminuindo muito os prazos de recuperação. Não obstante, “há prazos biológicos que devem ser respeitados para não pôr em causa a integridade física do atleta, apesar da celeridade que se deseja”.

O joelho é uma das articulações com mais traumas a nível desportivo. São muito frequentes as lesões do menisco e as lesões dos ligamentos, sendo que as segundas são mais limitativas. Já as tendinites são lesões mais ligeiras e que são alvo de treino condicionado. “Sempre estive ligado ao desporto, nomeadamente futebol, a determinada altura convidaram-me para o andebol e nessa altura pensei que as lesões mais frequentes fossem do ombro e comecei a aperfeiçoar, a estudar. Quando dei por mim, a maior parte das lesões no andebol estavam no joelho e tornozelo. Portanto, o joelho é a sede da grande maioria das lesões desportivas”.

No caso da cirurgia do menisco, a evolução da medicina e os constan-

tes estudos levaram a que houvesse uma alteração profunda no procedimento cirúrgico. Da retirada total passou-se para o extremo oposto: preservar o menisco. O que levou a esta mudança radical na abordagem? O ortopedista revela-nos que atualmente “sabe-se que tirar o menisco irá causar, mais tarde ou mais cedo, uma artrose no joelho – uma situação grave que implica a colocação de uma prótese”.

O sucesso de uma cirurgia ao joelho não depende apenas do que acontece no bloco operatório. Torna-se, assim, imprescindível que o pós-operatório esteja à altura. “Nós não podemos trabalhar sem um bom apoio de Fisioterapia. Portanto, numa cirurgia de ligamentos, por exemplo, desde que se saia da cirur-

gia com a certeza de que conseguimos uma boa estabilização, no dia seguinte tem início a reabilitação funcional desse joelho. Há outro aspeto muito importante que é a recuperação muscular. O atleta perdeu músculo antes e durante a cirurgia e devemos ao máximo evitar que continue a perder até porque o músculo vai ajudar a estabilizar o joelho e vai facilitar todo o processo de reabilitação”, assevera o médico especialista.

A Desporsano assume-se, assim, como referência no cumprimento da missão de disponibilizar todas condições coincidentes com as exigências estabelecidas pelos elevados padrões dos atletas de alta competição, tornando-se um centro promotor de saúde no desporto.

gura o responsável pela vertente Traumatologia na Desporsano.

A atividade física é um elemento que tem cada vez mais importância na sociedade, sendo que o número de praticantes de atividades desportivas está em constante crescendo, nomeadamente pessoas que pretendem mudar o estilo de vida sedentário e passam a frequentar regularmente o ginásio. Uma tendência que Pereira de Castro também reconhece. “Na verdade, hoje em dia, há um desenvolvimento enorme da prática desportiva na nossa sociedade e é bom porque o desporto dá saúde, mas temos de ter em atenção pois o desporto mal orientado ou conduzido – ou mesmo até bem orientado – é portador de muitas lesões. Portanto, o primeiro passo para iniciar qualquer atividade física falar com um médico especialista para fazer uma avaliação médico-desportiva de modo a perceber qual o exercício mais adequado ao seu estado físico, inclusivamente, até à sua doença”, revela o nosso interlocutor, destacando que os benefícios do exercício podem ajudar, a título de exemplo, em casos de diabetes e hipertensão.

Neste sentido, fica o alerta para as pessoas que querem mudar o seu estilo de vida de que não devem iniciar qualquer atividade desportiva sem um aconselhamento e acompanhamento personalizado de modo a evitar uma série de lesões. “Mesmo no

**DESPORSANO**  
Clínica do Desporto

**A SUA CLÍNICA DE  
MEDICINA DESPORTIVA**

**Avaliação, Tratamento e Recuperação de Desportistas**

Direção Clínica: Prof. Dr. Gomes Pereira - Dr. Pereira de Castro - Dr. Manuel Abecasis

Av. Conselheiro Fernando de Sousa 11, S/L, 1070-070 Lisboa  
Tel. 213887257/8 - Fax. 213887259 | [www.desporsano.pt](http://www.desporsano.pt) | [geral@desporsano.pt](mailto:geral@desporsano.pt)