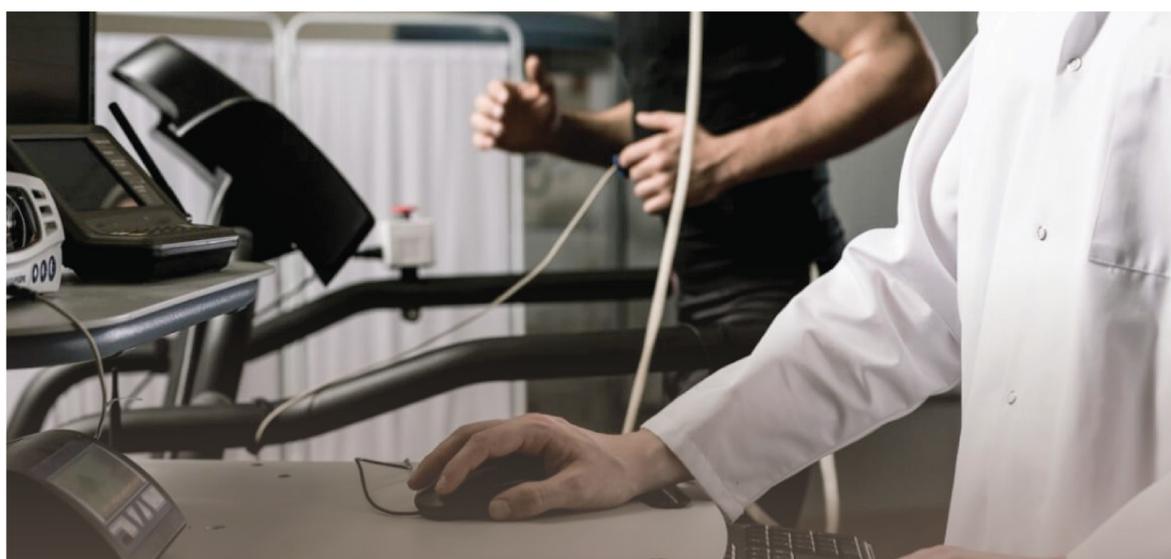


MEDICINA DESPORTIVA: A GESTORA DA SAÚDE DO ATLETA



por Dr. Gonçalo Barradas



Segundo a Organização Mundial de Saúde, o conceito de saúde é muito mais que a ausência de doença, mas o bem-estar físico, psíquico e social, para além de uma integração do indivíduo ao meio em que está inserido. Não sendo um conceito estático, o ter saúde é resultado da gestão de uma série de decisões e/ou circunstâncias da vida diária.

Serão os atletas os indivíduos com mais saúde na sociedade em que estão inseridos? Eu voto no depende. Depende de inúmeros fatores, nomeadamente o impacto do desporto praticado nas características específicas do indivíduo, do ambiente envolvido e das suas demais escolhas de caráter emocional, físico e social.

Em que momentos considera pertinente o acompanhamento em Medicina Desportiva? Que circunstância o levaria a agendar uma consulta nesta especialidade médica? Ora pense na sua resposta.

Enquanto médico especializado em Medicina Desportiva, o meu compromisso é garantir o acompanhamento que um atleta necessita para que a sua prestação desportiva seja potenciada mas garantindo a preservação da saúde do mesmo. Esta missão a que me proponho implica negociação, dedicação e envolvimento.

Como pode encontrar nos artigos das edições anteriores, a minha aposta assenta na sensibilização para a prevenção e na consideração dos fatores preditivos associados – o Exame Médico Desportivo tem uma importância preponderante. Porém, um diagnóstico baseado numa avaliação holística e uma intervenção com a mesma perspetiva, vê o atleta como um todo na sua função e não só e apenas um joelho, um ombro ou qualquer outra das suas partes que esteja em análise.

Um atleta, seja ele amador, federado ou profissional, necessita que os seus hábitos e decisões se coadunem de forma harmoniosa para que os objetivos sejam alcançados com sucesso. A Medicina Desportiva, mais ainda do que diagnosticar e tratar lesões, deverá ser a gestora do acompanhamento do atleta e garantir que cada um seja munido dos recursos que necessita, à sua medida.



A construção de um desportista envolve várias áreas complementares, pelo que sou apologista de um acompanhamento multidisciplinar em que todos os profissionais de saúde usufruam de uma fácil comunicação entre si e que estejam alinhados nas respetivas intervenções.

O processo inicia-se na motivação, persistência, resiliência e gestão da frustração. A componente psicológica tem um peso tremendo na prestação de qualquer atleta. Uma mente sã e equilibrada tem a capacidade de nos levar mais longe e de gerir momentos mais delicados como o momento em que ocorre uma lesão. Em recuperações mais longas ou difíceis experiencia-se o desânimo ou até a revolta. É determinante que esse processo não impacte de forma prolongada uma vez que poderá manifestar-se sob a forma de um decréscimo bastante significativo da performance e até numa identificação substancial da recuperação.

As escolhas de um atleta com objetivos específicos deverão ser guiadas por um profissional especializado e certificado, e adaptadas consoante as suas necessidades: alteração da intensidade e/ou frequência dos treinos, lesão, ou outras circunstâncias.

Deparamo-nos com uma responsabilidade acrescida: a gestão das expectativas. É crucial que seja estabelecida uma relação de confiança entre toda a equipa e o atleta, e como tal a boa comunicação, a informação e a negociação são palavras de ordem.

Ser atleta é muito mais do que ter um qualquer desempenho desportivo, é um estilo de vida que desafia constantemente a capacidade de superação. Um rendimento desportivo notável exige um sério investimento e compromisso emocional e físico.

Não nos limitamos a acompanhar o atleta lesionado mas também o atleta saudável. Identificamos necessidades e suprimimos essas lacunas em prol da otimização do rendimento desportivo. Praticar desporto está na moda e deverá ser feito de forma consciente e segura.

Como referi anteriormente, a equipa comunicante e multidisciplinar é uma mais-valia neste processo por dar as respostas às mais variadas questões impostas. O coaching desportivo para manter o foco e motivação, a nutrição para que a capacidade física do atleta seja maximizada através da alimentação, a consulta de medicina desportiva, a ortopedia, a podoposturologia e osteopatia como respostas ao condicionamento físico, a fisioterapia e a massagem desportiva na recuperação de lesões e empoderamento do desempenho específico do desportista.

Cabe à Medicina Desportiva a missão de guiar o atleta, encaminhar, alertar para a prevenção e maximizar a função física no seu desempenho. Avaliar e considerar cada atleta na sua individualidade requer a personalização de toda e qualquer estratégia a adotar e a sua participação na tomada e decisão.

Percebe agora a importância da boa informação?

Atletas que nos leem, era esta a vossa perspetiva da Medicina Desportiva? Julgo, esperançadamente, estar a poder trazer uma refrescante imagem da especialidade. Para ter uma otimização do desempenho desportivo há muito mais trabalho a fazer do que identificar e tratar lesões de forma segmentar. A visão holística é o que nos permite observar um atleta ou paciente de forma funcional, no seu todo.

Voltando à minha resposta do depende... Penso já ter respondido à questão com os meus esclarecimentos



mas passo a reforçar: ser atleta não é sinónimo de ter saúde. Ter saúde é o resultado de escolhas conscientes e informadas ao longo do tempo, não somente de um desempenho físico em determinado momento.

Ser fisicamente ativo não é o mesmo de ser um atleta profissional quer física quer psicologicamente. Qual o mais saudável? Bom, caro leitor, tem uma resposta assertiva e irrefutável? É que da minha parte, continuo a apostar no... depende!

Alegra-me que nos dias de hoje já estejamos a alcançar um nível de informação mais considerável, mas é necessário apostar no esclarecimento e partilhá-lo.