



## Entrevista

# Prof. Doutor J. Gomes Pereira

Professor catedrático, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa

### Como caracteriza o dia a dia de um médico num grande clube?

Poderei dizer que é um dia a dia de grande exigência técnica e psicológica. Não só no âmbito médico, mas também na imprescindível interligação com outras pessoas e setores que laboram num grande clube de futebol profissional. Para além da necessidade de controlo médico diário dos jogadores, há ainda a imprevisível necessidade de resolver os problemas clínicos em tempo útil, e bem, não sendo admissíveis falhas ou delongas. Por outro lado, há que contar regularmente com uma multiplicidade de tarefas administrativas e organizacionais características de um clube-empresa. Na minha opinião há que conseguir conjugar três vertentes para que o dia a dia num clube tenha êxito e perdue alguns anos: a competência técnica, a lealdade e o bom senso. Gostaria de referir ainda que é fundamental uma atualização constante de conhecimentos e a criação de uma rede de contactos nacionais e internacionais de referência. Com base na experiência que possuo, estou convicto de que o dia a dia de um médico de clube se deve pautar sempre pela completa independência técnico-profissional, não sendo desejável uma postura de “médico-adepto”.

### Quais as principais áreas médicas de intervenção?

A assistência médica regular planeada, a assistência de emergência (médica e traumatológica) e o controlo do estado de treino do atleta.

### Qual a composição ideal do departamento médico (DM)?

Vai depender de vários aspetos, dependentes do perfil profissional do Diretor Clínico, pois é ele que vai definir a organização funcional do serviço (pessoas e especialidades). Referirei de forma abstrata aquilo que considero a composição ideal.

**Corpo médico:** Residentes: Especialista em Medicina Desportiva, Orto-Taumatologista do Desporto, Fisiologista do Esforço; Não residentes: Painele de consultores médicos, de diferentes especialidades, disponíveis quando solicitados e identificados com o modelo organizacional do DM.

**Corpo para-médico:** Técnicos de saúde residentes (colaboram direta e regularmente com o corpo clínico residente): enfermeiro, fisioterapeuta, *personal trainer* e massagista.

Especialidades de apoio, eventualmente não médicas: nutricionismo, psicologia, osteopatia, podologia, acupunctura.

### Qual a opinião sobre os banhos gelados após os treinos?

A crioterapia tem sido utilizada como meio auxiliar da recuperação após esforço, contando cada vez mais com mais adeptos. Existe no entanto ainda alguma polémica sobre a matéria decorrente de estudos científicos algo contraditórios. Apesar disso, sou a favor da sua utilização e costume prescrevê-la com frequência. Importa considerar e ponderar sobre os efeitos da crioterapia no período de recuperação e encontrar o melhor protocolo, tendo em consideração o tempo de aplicação, o intervalo de administração

e a temperatura adequada. No domínio dos efeitos, a generalidade dos estudos credíveis reporta os musculares/metabólicos e os neurais/neuromusculares. Importa conhecê-los em pormenor a fim de melhor compreender a fundamentação do método e selecionar a metodologia a adoptar. No caso particular do futebol tem sido recomendada, com considerável êxito, a crioterapia por imersão, principalmente nos músculos mais envolvidos no esforço (membros inferiores), aplicado nos minutos seguintes à realização do esforço, a uma temperatura de cerca de 10°, não inferior, durante 10 minutos. Em alternativa, situação mais vulgar, podem utilizar-se cinco períodos de dois minutos de imersão com iguais pausas de tempo quando existe dificuldade em suportar a baixa temperatura da água. Este método deverá ser adjuvado com outras técnicas de recuperação, caso da recuperação ativa e a amplitude articular/alongamentos musculares.

### O médico deve/pode comentar com o treinador a carga física dos treinos?

É desejável que sim, depende do treinador e do médico. Ou seja, se o médico tem conhecimentos e domina ferramentas que lhe permitam ajuizar com rigor a resposta adaptativa aos estímulos ou cargas de treino, deverá fazê-lo. Por seu turno, o treinador deverá acreditar nestes métodos, conhecê-los e utilizá-los na otimização da sua tarefa de treinador ao serviço do maior rigor do processo de treino. Quando isto acontece, o trabalho integrado entre o treinador e o médico resulta favoravelmente, mas dependerá sempre da relação profissional, pessoal e técnica que se estabelece entre os dois.

### De um modo geral os treinadores respeitam as indicações clínicas?

De um modo geral, sim. Só poderei falar da minha experiência. Já trabalhei com muitos treinadores de diversas modalidades e sempre tive a sorte de ver as indicações clínicas respeitadas, assim como sempre respeitei os domínios de intervenção do treinador. Neste caso, penso tratar-se de uma relação profissional e técnica em se respeita a área específica de intervenção de cada um.