



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.