



INSTITUTO WILSON MELLO



# Medicina do Esporte:

*Previna lesões e aumente o seu rendimento*

# SUMÁRIO

- 3 INTRODUÇÃO**
- 5 POR QUE A MEDICINA DO ESPORTE É IMPORTANTE**
- 8 COMO É FEITA A AVALIAÇÃO MÉDICA?**
- 10 QUAL É O PAPEL DO MÉDICO?**
- 12 O MÉDICO DO ESPORTE PODE SOLICITAR EXAMES?**
- 13 TIPOS DE LESÕES**
- 15 PRINCIPAIS LESÕES DO ESPORTE**
- 19 AUMENTO DE RENDIMENTO NO ESPORTE**
- 23 QUANDO DEVO PROCURAR UM MÉDICO DO ESPORTE?**
- 24 CONCLUSÃO**
- 25 INSTITUTO WILSON MELLO**

# INTRODUÇÃO

Provavelmente você já ouviu falar sobre a **Medicina do Esporte**, subespecialidade médica que ganha cada vez mais espaço no Brasil, país com mais de 40 milhões de praticantes de esportes e exercícios físicos.

Nesse cenário, a Medicina do Esporte vem ganhando projeção com pesquisas que visam a **saúde e o desempenho de atletas amadores e profissionais**.

Um médico do esporte atua de forma ampla e tem como norte a **fisiologia do exercício**.

Esse profissional possui formação clínica com conhecimento em várias áreas da medicina, como Endocrinologia, Nutrologia, Imunologia e, no eixo central, a Ortopedia.

Dessa forma, com uma visão integrativa da saúde, a Medicina do Esporte se faz essencial para garantir que atletas, profissionais ou amadores, **praticem esportes e outras atividades de maneira verdadeiramente saudável**.





Se você ama praticar algum esporte ou atividade física, mas vem sentindo algum tipo de **incômodo após essas atividades** que atrapalham até mesmo o seu trabalho, este e-book é para você.

Nós, do **Instituto Wilson Mello**, com o intuito de te ajudar a ter melhor **qualidade de vida** praticando atividades físicas e os esportes que ama sem dores, de maneira totalmente segura, elaboramos este e-book para que entenda como a **Medicina do Esporte pode te auxiliar**.

Acompanhe a leitura até o final e saiba como o auxílio de um médico do esporte é importante para a manutenção da sua saúde, **possibilitando que você evite lesões e aumente o seu desempenho**.

# SAIBA POR QUE A MEDICINA DO ESPORTE É IMPORTANTE PARA TODOS

Todo mundo que faz ou deseja iniciar qualquer atividade física, seja ela esportiva ou não, deve se consultar com um médico especialista do esporte, **principalmente se é sedentário, tem idade avançada ou possui histórico de doenças crônicas.**

Assim como toda academia ou escola de esportes deve solicitar **check-up médico de seus alunos** atestando a sua boa condição de saúde para a prática de qualquer atividade física, consultar-se com um médico do esporte, além de **garantir uma prática segura**, tem a finalidade de indicar **qual tipo de atividade você pode realizar** e se existe alguma que deve evitar.

Ou, ainda, quando a pessoa tem dúvida sobre a **frequência e em que ritmo** deve realizar seus treinos.



A Medicina do Esporte atua para **prevenir lesões**, ao passo que ao conhecer a dinâmica dos exercícios e dos esportes, o médico, juntamente com o fisioterapeuta e o treinador físico, indicará **correções de movimentos**, dentre outras adaptações, como **orientação sobre o tênis mais adequado**, etc.

E nem precisamos dizer que **trata as lesões, reabilitando pacientes** e atletas para a retomada de suas atividades e esportes.

**Pacientes que sofrem de dores** causadas por doenças crônicas e desejam realizar alguma atividade física também devem se consultar com um médico da Medicina do Esporte.

A intervenção do médico do esporte, nesse caso, é para **avaliar quais são as melhores opções** para essa pessoa e fazer um acompanhamento periódico individualizado, com avaliações e testes, mudanças de dietas e de tipos de treinos etc.

**Para os atletas,** o acompanhamento com médico, fisioterapeuta e treinador físico deve ser constante para prevenir e tratar lesões, além de contribuir para **melhorar seu condicionamento**, o que, conseqüentemente, **melhora seu desempenho**.

No caso de **atletas de alto rendimento**, a função da equipe composta por médico, fisioterapeuta, treinador físico e nutricionista é ajudar o esportista a **atingir o seu mais alto desempenho** sem se prejudicar, **sem se lesionar**.

Isso é importante porque a **causa mais recorrente de afastamentos** de treinos e atividades físicas são as **lesões**.

E a Medicina Esportiva **não é só para atletas profissionais**, muito pelo contrário, qualquer pessoa que pratica algum tipo de atividade física ou esporte se expõe a certos riscos de lesões e, sem o acompanhamento adequado, o desgaste físico pode se tornar um problema grave que, a longo prazo, pode levar a sérias complicações.



## E COMO É FEITA A AVALIAÇÃO MÉDICA?

Ao se submeter a uma **avaliação médica**, você passará por **exames laboratoriais e clínicos** para atestar a sua saúde física. Além disso, o médico, ao te avaliar, sendo você atleta ou não, vai considerar alguns elementos da prática esportiva como o **esforço**, os **impactos da atividade** e a **preservação da sua saúde**.

Baseado em seus exames, ele saberá se a **frequência** do esporte ou exercício que você deseja praticar é nociva à sua saúde e indicar qual a **frequência mais adequada** para que você não corra o risco de lesões e outros problemas.

Vai também levar em consideração a **intensidade** do exercício, quais são as suas intenções em relação a esse ponto, indicando qual é a **intensidade ideal** e também orientando sobre quando e como aumentar a intensidade dos seus treinos.







E é claro, ***o tipo de exercício*** que você pratica, pois existem alguns tipos de atividades que **não são recomendadas para algumas pessoas.**

Essas avaliações devem se repetir conforme a periodicidade indicada pelo próprio médico que deve, de tempos em tempos, repetir avaliações e outros testes para **acompanhar a performance e garantir que você não se lesione.**

# QUAL É EXATAMENTE O PAPEL DOS MÉDICOS DA MEDICINA ESPORTIVA?

Com o envelhecimento acelerado da população, se faz necessário voltar os nossos olhares de **prevenção sobre as questões de saúde**.

É por isso que os olhares para uma **medicina integrativa**, que analisa o paciente em sua totalidade, está cada vez mais em alta na sociedade.

Aquela ideia de que se deve procurar um médico especialista somente quando você adoecer é ultrapassada e precisa ser revista.

E com a Medicina do Esporte não é diferente.

**Você não deve procurar um médico apenas quando tem uma lesão, é preciso entender que o papel desse profissional vai muito além disso.**

A Medicina Esportiva possui **4 pilares** nesse sentido, veja:

### **PREVENÇÃO:**

Previne lesões e outros problemas de saúde ao avaliar as suas condições físicas para a prática do esporte ou atividade que pretende realizar.

### **TRATAMENTO:**

Trata lesões e, mais do que isso, analisa os movimentos causadores da mesma a fim de corrigi-los.

### **REABILITAÇÃO:**

Devolve ao atleta, profissional ou amador, as condições físicas para a retomada da atividade esportiva.

### **ACOMPANHAMENTO:**

O médico esportivo deve acompanhar periodicamente o paciente a fim de fazer alterações nutricionais, de treinos, exercícios e outros tratamentos, sempre através de avaliações baseadas em exames clínicos e laboratoriais.

Hoje em dia a **tecnologia** auxilia e dá condições às equipes de médicos, fisioterapeutas e treinadores para avaliar a **biomecânica do exercício**, podendo assim propor correções mais eficazes.

# O MÉDICO DO ESPORTE PODE SOLICITAR ALGUM EXAME?

Absolutamente sim!

A avaliação feita pelo médico esportista consiste em uma **investigação do seu perfil** pelo levantamento de informações sobre histórico de doenças preexistentes e histórico de doenças familiares.

Exames laboratoriais de sangue, eletrocardiograma, teste ergométrico e espirometria (avaliação do sistema respiratório) também são solicitados.

**Eles são muito importantes para investigar algum impedimento para a prática da atividade pretendida.**



# CONHEÇA OS TIPOS DE LESÕES QUE VOCÊ PODE TER SE EXERCITANDO SEM A DEVIDA ORIENTAÇÃO

Todos os praticantes de algum esporte ou atividade física podem acabar se lesionando, por mais cuidado que tenham, isso é fato.

Essas **lesões são comuns** até mesmo no dia a dia, quem nunca virou o pé andando na rua, não é mesmo?

As causas mais comuns das lesões esportivas são a **falta de condicionamento adequado** e a **prática equivocada** de determinados exercícios.

A falta de cuidados simples pode virar verdadeiros problemas, como **entorses ou torções nos joelhos e nos tornozelos**, causando comprometimento de tendões e ligamentos das articulações.

São muitos os tipos de lesões, desde **cãibras e contusões**, até lesões mais complicadas, como **rupturas de ligamentos e fraturas**.

É importante você entender quais são elas e como acontecem para poder evitá-las e, caso aconteça, saber quando procurar um médico ortopedista especialista em Medicina do Esporte.



Existem as **lesões crônicas**, que incluem tendinopatias (lesões de tendão), lesões musculares e fraturas por estresse. Ocorrem geralmente em esportes sem contato físico com outros, como corrida, natação, tênis etc.

Essas lesões são causadas, na maioria dos casos, por sobrecarga muscular devido a movimentos repetidos em treinos excessivos. A dor começa após fazer a atividade, mas vai se tornando cada vez mais presente e intensa.



E também as **lesões traumáticas**, que são problemas como fraturas, luxações e entorses, comuns em esportes com impacto, como futebol, basquete e rúgbi, entre outros, que causam dor intensa e aguda.

O problema também pode ser gerado a partir de uma lesão anterior e resultar em uma ruptura, como a do tendão de Aquiles.

# CONHEÇA MELHOR AS PRINCIPAIS LESÕES NO ESPORTE



A **CÃIBRA** é a mais comum das lesões e acontece quando há a contração involuntária do músculo devido a uma atividade física intensa, fazendo com que você sinta uma fisgada no músculo e dor intensa na região.

A recomendação para não sentir cãibra é **manter-se hidratado**.

Assim, você repõe as reservas de sais minerais. Para quem não está acostumado com uma atividade física intensa, a **dica é começar devagar**.



Também bastante comum, a **CONTUSÃO** ocorre após uma forte pancada em alguma área do corpo. Ela costuma ser mais comum em esportes de queda, como o futebol e o basquete.

O local da contusão tende a ficar **inchado, roxo e dolorido**. Compressas de gelo e spray analgésico costumam ajudar, mas caso a dor seja persistente, a dica é **procurar um médico**.

Já a **DISTENSÃO MUSCULAR** é o estiramento ou **rompimento de um tecido muscular** que causa dor súbita, inchaço, espasmos musculares e capacidade limitada de mover o músculo.

O tratamento é feito com repouso, anti-inflamatórios e fisioterapia. Nos casos mais graves, **pode ser indicada cirurgia**.

A famosa **TENDINITE** é a inflamação de um ou mais tendões do corpo e acomete com muita frequência os joelhos, conhecida por tendinite patelar.

No esporte a tendinite ocorre por **excesso de repetição de um mesmo movimento**.

O tratamento deve ser feito com o objetivo de **aliviar a dor e reduzir a inflamação** e envolve repouso, compressas, analgésicos e fisioterapia.

Um caso grave de lesão é quando ocorre uma **FRATURA POR ESTRESSE** devido a um aumento repentino do treino, fazendo com que o **osso** seja submetido a **cargas muito intensas e não aguente a pressão, trincando e quebrando**.

Repouso, imobilização e fisioterapia fazem parte do tratamento.





A **BURSITE** é a inflamação das bursas, que são pequenas bolsas que reduzem o atrito entre duas superfícies em movimento.

No esporte a bursite ocorre por **uso repetitivo das articulações**. A inflamação causa sintomas como dor, inchaço e vermelhidão.

O tratamento envolve repouso, compressas frias, anti-inflamatórios e fisioterapia. Os casos mais graves precisam de aspiração e cirurgia.

A **RUPTURA DE LIGAMENTO** ocorre quando há um **movimento intenso ou excessivo**, causando a **ruptura dos tecidos fibrosos** muito resistentes e pouco elásticos.

Nos joelhos, a lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) é uma das principais lesões e a primeira causa de recomendação cirúrgica entre atletas.



# A MEDICINA DO ESPORTE PODE ME AJUDAR A AUMENTAR MEU RENDIMENTO?

## Sem dúvida alguma!!!

Como já dissemos acima, o **acompanhamento constante do atleta** é um dos pilares da Medicina Esportiva e um de seus objetivos é fazer com que os praticantes de esportes **atinjam seus melhores rendimentos com segurança.**

O que mais acontece entre atletas que não possuem um acompanhamento constante é se **lesionarem ao tentar aumentar seu rendimento.**

**Lesionam, tem que parar de treinar e nunca atingem seus objetivos.**

## Acontece com você?

Isso acontece pelo simples fato de que **aumentar o rendimento** significa seguir um planejamento nutricional, de fortalecimento muscular e, além de tudo, avaliar **até onde você pode ir**, pois é preciso prosseguir dando passos, **respeitando as condições do seu corpo.**

Para dar resposta a todas essas questões é preciso ter acompanhamento de um **médico esportivo**, ele saberá avaliar as suas condições e propor um **planejamento seguro** para que você não se lesione e atinja seus objetivos.

E se você é um **atleta amador**, existem algumas **dicas que podem te ajudar a evitar lesões**, confira uma lista que preparamos:

- ❖ A primeira recomendação é **nunca começar um esporte ou atividade física sozinho**, sem a presença de um treinador;
- ❖ Inicie uma **rotina de atividades moderadas** de 40 a 50 minutos, 2 a 3 vezes na semana;
- ❖ Comece aos poucos, você não vai se tornar atleta na primeira semana, **respeite os limites de seu corpo** e aumente a intensidade da atividade gradativamente, conforme orientação de seu treinador;





- ❖ Se o objetivo for **performance**, somente o profissional especializado pode orientar **como intensificar os treinos**, assegurando o fortalecimento muscular necessário para alcançar o objetivo sem lesões;
- ❖ **Faça alongamentos após o treino** ou em dias alternados aos treinamentos, pois eles ajudam a prevenir lesões e melhorar a performance.  
É importante **realizar exercícios de mobilidade durante 5 a 10 minutos**. O simples alongamento não traz benefícios nessa etapa preliminar. O exercício pode até ser baseado no alongamento, mas com repetição dos movimentos, como rotação do tornozelo e flexo-extensão da coluna.  
**O alongamento feito após o treino deve ter o intuito de relaxamento.**
- ❖ Faça **compressas de gelo** caso tenha algum desconforto;

- ❖ **Evite atividades de impacto** nas primeiras semanas, foque em exercícios aeróbicos e fortalecimento muscular;
- ❖ Nunca deixe de **hidratar-se** durante toda a prática de qualquer atividade física;
- ❖ Tenha uma **ingestão adequada de carboidratos e proteínas** e procure consumir alimentos anti-inflamatórios como os ricos em ômega, gorduras saudáveis como o abacate e especiarias como gengibre e cúrcuma;
- ❖ Consulte-se com um médico do esporte para **checar o seu estado de saúde** e para que ele te indique **qual o melhor tipo de esporte**, frequência e intensidade que você deve realizar.



# E QUANDO DEVO PROCURAR UM MÉDICO DO ESPORTE?

O papel do médico do esporte é muito importante na vida de todos, incluindo crianças e idosos.

Esse profissional é capaz de **identificar as características físicas** de cada pessoa e dizer qual tipo de atividade e estilo de vida se deve ter para **se manter saudável** praticando exercícios e esportes.

Devemos procurar um médico do esporte sempre que quisermos realizar um **check-up de saúde**, ao iniciar a prática de uma nova atividade física e também quando **não souber em que ritmo se deve realizá-la**.

O médico também ajuda quem começa a sentir **dores e incômodos nas articulações depois das atividades**, muito comuns nos joelhos e tornozelos.

Quem pretende **melhorar seu condicionamento** e sua **performance** nos esportes e na vida precisa do auxílio do médico e equipe especializada em Medicina do Esporte.

Acompanhamento médico, nutricional, planejamento de treinos, tratamentos de fisioterapia **baseados em evidências científicas**.

# CONCLUSÃO

Esperamos ter trazido informações úteis e de qualidade para te ajudar. Se você é campineiro(a) ou mora em nossa região, o próximo passo é agendar a sua avaliação no **Instituto Wilson Mello!**

Somos o mais moderno centro **especializado no aparelho locomotor** e já ajudamos mais de **52 mil pacientes** com problemas ortopédicos iguais aos seus. Sem contar, é claro, nossos mais de **30 anos de expertise**.

**Agende agora uma avaliação** com a equipe que é **referência no Brasil em Ortopedia e Medicina do Esporte!**

**AGENDE AGORA  
UMA CONSULTA**





# VOCÊ JÁ CONHECE O INSTITUTO WILSON MELLO?

Renomado Centro Multidisciplinar especializado em Ortopedia, Traumatologia, Medicina do Esporte e Fisioterapia, oferecemos solução completa para o aparelho locomotor envolvendo **consulta e diagnóstico, prevenção, intervenção, reabilitação e condicionamento físico de atletas e não atletas.**

Nossa missão é realizar o **melhor atendimento integrado** em Ortopedia e Reabilitação para um público que demande qualidade, resolutividade e facilidade na utilização dos serviços, destacando-se pelo uso de tecnologia avançada e equipes altamente capacitadas.

Portanto, não perca mais tempo: se esse conteúdo fez sentido para você, agende agora mesmo uma consulta com a nossa equipe.

