

# cision<sup>®</sup>

Press Book

cision

1. Pli apresenta lista amanhã, Bola (A), 30-03-2017	1
2. Dragões iniciam ciclo terrível, Bola (A), 30-03-2017	2
3. Abertas inscrições para ocupação de tempos livres na Páscoa, Diário de Coimbra, 30-03-2017	3
4. Académica organiza torneio de Street Handball, Diário de Coimbra, 30-03-2017	4
5. Estudantes perderam em Ermesinde, Diário de Coimbra, 30-03-2017	5
6. Programação de tv - 30-03-2017, Jogo (O), 30-03-2017	6
7. "Não nos vamos render até ao final do jogo", Jogo (O), 30-03-2017	7
8. Grilo luta pela manutenção, Jogo (O), 30-03-2017	8
9. Spelic diz que o FC Porto vai dar luta até ao fim, Record, 30-03-2017	9
10. Prevenir para vencer, Record, 30-03-2017	10



## Pli apresenta lista amanhã



VÍTOR GARCÉZ/ASF

Pli é candidato às eleições do SC Braga

António Pedro Peixoto, advogado de 41 anos, será adversário de António Salvador nas eleições do SC Braga, soubé-se no passado dia 6, altura em que o antigo guardião das equipas de andebol e futsal do clube bracarense (al ganhou a alcunha de Pli) oficializou a candidatura e deu a conhecer o programa eleitoral. Que Carlos Garcia, antiga glória do futebol arsenalista, primeiro como jogador e depois como treinador, é o líder da Comissão de Honra também ficou saber-se nessa altura. Faltá é conhecer os nomes que integrarão a lista de Pli. É amanhã (19 horas), no Museu D. Diogo de Sousa, que será desvendada a identidade de quem o acompanha na corrida à presidência dos arsenalistas.

A. C.



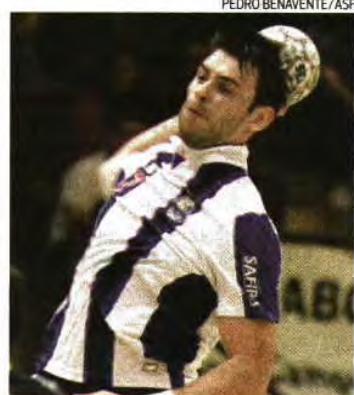
## ANDEBOL

## Dragões iniciam ciclo terrível

→ Croata Nikola Spelic ciente das dificuldades mas crente nas possibilidades do FC Porto

O FC Porto joga este sábado na Alemanha a qualificação para os 1/4 de final da Taça EHF, mesmo com cenário pouco favorável, pois os dragões estão obrigados a vencer o Goppingen e a esperar por uma derrota do St. Raphael perante o já qualificado Fuchse Berlin. Mas só isto não chega, pois os dragões terão ainda de anular a desvantagem no goal-average com a equipa francesa, sendo que contabilizam saldo negativo de 9 golos e os gauleses têm 9 positivos! Conjugado com isto, a obrigatoriedade do Granollers não ganhar na Dinamarca ao Midtjylland. Outro cenário passaria pela derrota do Melsungen em casa com o Cocks, porém os alemães lutam pelo apuramento e os finlandeses somam... 5 derrotas em 5 jogos!

Mas o croata Nikola Spelic não tem dúvidas: «Só no fim veremos como corre. Não nos vamos render até ao final do jogo, como sempre, o apuramento é missão difícil, mas no desporto tudo é possível. Já vimos este ano, em di-



PEDRO BENAVENTE/ASF

Spelic acredita que há milagres possíveis

ferentes modalidades, que os milagres são possíveis».

Sobre se o Goppingen é a equipa mais forte do grupo, Spelic frixa: «No papel sim, mas isso pouco importa se entrarmos em campo mais motivados que eles. Jogam em casa, mas da mesma maneira que perdemos em casa contra eles, também podemos ir lá vencer.»

Esta partida marca ainda o início dum ciclo terrível de jogos para o FC Porto em apenas duas semanas, pois a 5 de abril vai ao reduto do ABC, dia 8 recebe o Sporting e o Benfica a 12, além de medir forças com o Águas Santas! H.C.



## Abertas inscrições para ocupação de tempos livres na Páscoa

**DESPORTO** Na Divisão de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Coimbra (Centro Olímpico de Piscinas Municipais de Coimbra, na Praça Heróis do Ultramar) estão abertas inscrições para participação no programa “Dias desportivos - Páscoa 2017”.

A iniciativa, promovida pelo município de Coimbra, terá lugar de 5 a 11 de Abril e entre os dias 12 e 18 de Abril, das 9h00 às 17h00. Prevê a ocupação de tempos livres e é dirigida a

crianças e jovens dos seis aos 12 anos, divididas em grupos consoante as idades. Basquetebol, judo, futsal, râguebi, ginástica, andebol, ioga, jogos tradicionais, futebol de 7, natação/jogos aquáticos, boxe, kickboxing, patinagem, golfe, hóquei em patins e visitas ao Exploratório e Observatório Geofísico são algumas das actividades propostas. Cada pessoa pode inscrever três crianças/jovens ou o número de crianças do agregado familiar respectivo.◀

## Académica organiza torneio de “Street Handball”

**Andebol**

Torneio de Street Handball



A Secção de Andebol da Académica vai organizar o II Torneio “Street Handball” Queima das Fitas 2017 que decorre a 26 de Abril, quarta-feira, no Campo de Santa Cruz, em Coimbra.

Após o sucesso da 1.ª edição, em 2015, que contou com cerca de 100 atletas em competição nesta versão de andebol de rua, a expectativa da organização é que esta 2.ª edição envolva cerca de 150 desportistas de ambos os性os. As inscrições estão abertas até ao limite de 16 equipas. ◀





## Estudantes perderam em Ermesinde

### Andebol

Campeonatos nacionais



A Académica perdeu, em Ermesinde, diante do CPNatação, por 29-24, em encontro da 3.ª jornada do Nacional da 3.ª Divisão (Zona Norte). No fim-de-semana, a equipa sénior defronta o Póvoa do Lanhoso, sábado, às 18h00, no Pavilhão 1 do Estádio Universitário.

No que diz respeito às equipas mais jovens, o desempenho foi positivo. Os minis ganharam ao Ílhavo, por 32-23, enquanto os juvenis superaram o S. Bernardo, por 22-20. Os infantis, por sua vez, foram derrotados pela Sanjoanense por 26-37. ◀

## DESTAQUE

Andebol - Liga dos Campeões  
Rhein Neckar Lowen-THW Kiel

18h00 SportTV1

UM encontro emocionante entre equipas alemãs na segunda mão dos oitavos de final da prova mais importante de clubes a nível mundial. A equipa da casa, depois de ter ganho em Kiel por 24-25, tem vantagem

## SPORT TV +

- 09:55 Futebol: Mundial 2018/  
Qualificação - Resumos da  
Jornada 14 - CONMEBOL  
10:25 Informação: Notícias (direto)  
11:00 Informação: Grelha de Partida-  
Desportos Motorizados  
11:55 Grande Jornal (direto)  
12:55 Futebol: Liga Espanhola - La Liga  
Docs - RCD Espanhol  
13:55 Informação: Notícias (direto)  
14:30 Futebol: Footballs Greatest  
International Teams - Espanha  
2008-2012  
15:00 Amigos de Simão - Iniesta  
15:55 Informação: Notícias (direto)  
16:30 Futebol: Mundial 2018/  
Qualificação - Resumos da  
Jornada 14 - CONMEBOL  
17:00 Fan Zone (direto)  
18:00 Futebol: Footballs Greatest  
International Teams  
- Hungria 1950  
Informação: Notícias (direto)  
18:55 Futebol: Bundesliga - Magazine  
19:25 Informação: Notícias (direto)  
19:55 Futebol: Liga Inglesa - World  
20:20 Informação: Bar Sporttv  
20:55 Noite Informativa (direto)  
23:00 Informação: Reportv - Sonhar  
Acordado  
23:25 Futebol: Liga Espanhola  
- La Liga World  
23:55 Informação: Últimas Notícias  
(direto)

## SPORT TV 5

- 10:00 Desportos de Inverno: Freeride  
World Tour - Fieberbrunn,  
Austria  
11:00 Automobilismo: Nascar Xfinity -  
NXS 300 - Resumo  
12:00 Automobilismo: Nascar Sprint -  
Cup Auto Club 400 - Resumo  
13:00 Automobilismo: Mundial F1- GP  
Austrália - Corrida  
15:00 Desportos Radicais:  
MagazineWorld of Free Sports  
15:35 Desportos Radicais:  
MagazineSports Unlimited  
16:20 Desportos Aquáticos: Magazine  
Watersports World  
18:50 Desportos Vários: Magazine O  
Mundo do Desporto  
19:20 Ténis: ATP World Tour  
Uncovered - Magazine  
20:00 Ténis: ATP World Tour 1000 -  
Quartos de final - Miami (direto)  
22:00 Motociclismo: Mundial  
Velocidade - GP Catar - Resumo  
23:00 Kickboxing: Heroes Night 8 -  
Programa 1  
00:00 Ténis: ATP World Tour 1000 -  
Quartos de final - Miami (direto)

## SPORT TV 1

- 10:00 Basquetebol: NBA - San Antonio  
vs Golden State  
12:10 Desportos Americanos: NHL -  
Tampa Bay Lightning vs Chicago  
Blackhawks  
14:10 Surf: Margaret River Pro  
17:30 Andebol: Magazine  
- Liga dos Campeões  
18:00 Andebol: Liga dos Campeões -  
Rhein Neckar Lowen vs Kiel  
(direto)  
19:50 Basquetebol: NBA - San Antonio  
vs Golden State  
22:00 Basquetebol: Magazine FIBA  
World Basketball  
22:30 Andebol: Liga dos Campeões -  
Rhein Neckar Lowen vs Kiel  
00:20 Râguebi: Magaaine World of  
Rugby  
01:00 Basquetebol: NBA  
- Chicago vs Cleveland (direto)

## SPORT TV 3

- 13:00 Futebol: Mundial 2018/  
Qualificação - 14ª Jornada -  
CONMEBOL - Resumo  
13:30 Futebol: Liga Inglesa - Everton vs  
Hull City  
15:35 Futebol: Liga Inglesa - Crystal  
Palace vs Watford  
17:30 Futebol: Liga Inglesa -  
Manchester City vs Liverpool  
19:30 Futebol: Bundesliga - Magazine  
20:00 Futebol: Liga Espanhola - La Liga  
World  
20:30 Futebol: Liga Inglesa - World  
22:55 Futebol: Liga Inglesa - Stoke City  
vs Chelsea

## PORTO CANAL

- 09:00 Grandes Manhãs  
12:30 Universo Porto - Jornal  
13:00 Jornal das 13  
13:45 Mundo Local  
14:15 É Bem Feito  
14:30 Azul e Branco  
15:15 É Bem Feito  
15:30 Cinema Batalha  
16:00 Consultório  
17:00 Olá Maria!  
18:30 Universo Porto - Jornal  
19:00 Jornal de Desporto  
19:30 Jornal Diário  
20:20 É Bem Feito  
20:30 Opinião dos Autarcas  
21:00 Universo Porto  
21:30 Universo Porto - Entrevista  
Brahimi  
22:30 Imperdíveis  
23:00 Ju Ilo Magalhães  
00:00 Último Jornal

EUROSPORT 2  
12h30. Snooker.  
China Open, PequimEUROSPORT 1  
13h00. Ciclismo.  
Três Dias La PanneSPORT TV1  
01h00.  
Basquetebol: NBA  
Chicago vs Cleveland

## SPORT TV 2

- 06:30 Futebol: Jogo de Preparação -  
Rússia vs Bélgica  
10:30 Futebol: Jogo de Preparação -  
Holanda vs Itália  
12:30 Futebol: Jogo de Preparação -  
França vs Espanha  
14:30 Futebol: Mundial 2018/  
Qualificação - Equador vs  
Colômbia  
16:30 Futebol: Mundial 2018/  
Qualificação - Peru vs Uruguai  
18:30 Futebol: Mundial 2018/  
Qualificação - Bolívia vs  
Argentina  
20:30 Futebol: Mundial 2018/  
Qualificação - Brasil vs Paraguai  
22:30 Futebol: Jogo de Preparação -  
Holanda vs Itália  
00:30 Futebol: Jogo de Preparação -  
França vs Espanha

## SPORT TV 4

- 13:00 Golfe: Magazine Golfing World  
14:00 Ténis: ATP World Tour 1000 -  
Miami  
16:00 Golfe: PGA Tour Latino América -  
Magazine  
16:30 Golfe: Inside The PGA Tour -  
Magazine  
17:00 Golfe: Ana Inspiration -  
1º Dia (direto)  
21:00 Golfe: Shell Houston Open -  
1º Dia (direto)

## BTV

- 10:00 Benfica 10 Horas (direto)  
11:30 Cine BTV  
12:00 As Lanças Apontadas  
13:30 Pelas Casas do Benfica  
14:00 Benfica 14 Horas (direto)  
14:30 Futebol: Benjamins - Benfica vs  
Sporting  
16:00 Em Linha (direto)  
16:30 BTV 10+  
17:00 Netpress BTV  
17:40 Futebol: Infantis - Benfica vs Real  
18:45 Sport Lisboa e Modalidades  
19:15 Jornal O Benfica  
19:45 Grandes Adeptos SLB  
20:45 Caixa Futebol Campus  
21:15 Benfica 21 Horas (direto)  
21:45 Aquecimento  
23:20 Netpress BTV  
23:45 Pelas Casas do Benfica  
00:15 Benfica 24 Horas (direto)

Tiragem: 29387

País: Portugal

Period.: Diária

Ámbito: Desporto e Veículos

Pág: 36

Cores: Cor

Área: 21,97 x 30,00 cm<sup>2</sup>

Corte: 1 de 1

## EUROSPORT 1

- 09:00 Ciclismo: Três Dias La Panne  
(direto)  
11:00 Patinação Artística: Camp.  
Mundo, Helsínquia  
12:15 Ciclismo: Três Dias La Panne  
13:00 Ciclismo: Três Dias La Panne  
(direto)  
16:00 Patinação Artística:  
Campeonato do Mundo,  
Helsínquia  
17:30 Patinação Artística:  
Campeonato do Mundo,  
Helsínquia (direto)  
20:10 Eurosport 2 News  
20:15 Snooker: China Open, Pequim  
21:55 Eurosport 2 News  
22:00 Automobilismo:  
Europeu de Ralis  
22:30 Ciclismo: Três Dias La Panne  
23:20 Patinação Artística:  
Campeonato do Mundo,  
Helsínquia

## EUROSPORT 2

- 10:00 Snooker: China Open, Pequim  
10:30 Basquetebol: Europe Cup  
11:30 Futebol: Particular Sub-21 -  
Alemanha vs Portugal  
12:30 Snooker: China Open,  
Pequim (direto)  
15:30 Futebol: Particular Sub-21 -  
Alemanha vs Portugal  
17:00 Snooker: China Open, Pequim  
19:00 Ciclismo: Três Dias La Panne  
20:25 Eurosport 2 News  
20:30 Patinação Artística: Campeonato  
do Mundo, Helsínquia  
22:00 Snooker: China Open, Pequim  
23:10 Eurosport 2 News  
23:15 Ciclismo: Três Dias La Panne

## SPORTING TV

- 10:00 Bom Dia Sporting  
12:00 Estamos em Casa  
14:00 Sporting às 14:00  
14:30 Juiz Final  
15:00 Estamos em Casa  
16:45 Virar a Página  
17:00 Sofá Verde  
17:30 Porta 10A  
18:00 Jornal Sporting  
19:00 Ao Minuto  
19:05 19:06  
19:20 Senadores  
20:20 PT In 150 Seconds  
20:25 Memória Do Dia  
20:30 12º Jogador  
21:00 Juiz Final  
21:30 Sporting Grande Jornal  
22:30 Sabia Que...  
22:35 Núcleo Duro  
23:35 Porta 10A

## SIC

- 06:00 Edição da Manhã  
08:30 A Vida Nas Cartas - O Dilema  
10:15 Queridas Manhãs  
13:00 Primeiro Jornal (direto)  
14:45 Laços de Sangue  
16:00 Juntos à Tarde  
19:15 Sassaricando - Haja Coração  
20:00 Jornal da Noite (direto)  
21:40 Amor Maior  
22:55 Rainha das Flores  
00:00 A Lei do Amor  
01:00 O Contra-Ataque  
01:40 Portugal Fashion  
02:00 Cartaz Cultural  
02:45 Footbrazil 2017  
03:25 Perfeito Coração  
04:25 Televendas

## TVI

- 06:30 Diário da Manhã  
10:10 Você na Tv!  
13:00 Jornal da Uma (direto)  
14:40 Deixa Que Te Leve  
16:00 A Tarde é Sua!  
19:10 Apanha Se Puderes  
20:00 Jornal das 8 (direto)  
21:35 Ouro Verde  
22:55 A Impostura  
00:00 You're On Top - Extra  
01:15 Autores  
02:25 Ben e Kate  
03:10 Fala de me Amor  
05:00 Tv Shop

## RTP 1

- 06:30 Bom Dia Portugal (direto)  
10:00 A Praça (direto)  
12:15 A Minha Mãe Cozinha Melhor  
Que a Tua - Diários  
13:00 Jornal da Tarde (direto)  
14:10 O Sábio  
14:55 Bem-vindos a Beira  
15:45 Agora Nós (direto)  
18:00 Portugal em Direto (direto)  
18:45 Fatura da Sorte  
19:10 O Preço Certo  
19:50 Direto de Antena  
20:00 Telejornal (direto)  
21:00 Vídeo Palace  
22:00 Brainstorm  
22:45 5 para a Meia-Noite (direto)  
00:15 Gotham  
01:00 O Sábio  
01:45 Os Seguidores  
03:15 Os Nossos Dias  
04:00 Televendas  
05:00 Network Negócios 2016  
05:45 Horas dos Portugueses - Diário  
06:00 Manchetes 3

## RTP 2

- 07:00 Espaço Zig Zag  
10:30 Desalinhado  
10:35 Prontos Para Tudo  
11:05 Hiroxim: Vestígios Escondidos  
12:00 O Fim dos Grandes Felinos  
13:00 Estou nas Tintas  
13:35 Euronews (direto)  
14:00 Flavors  
15:00 Afé dos Homens  
15:30 Sociedade Civil  
16:35 Euronews (direto)  
17:00 Zig Zag  
20:30 Prontos Para Tudo  
21:00 Paraíso  
21:30 Jornal 2 (direto)  
22:00 Operação Abutres  
23:00 Men At Lunch  
23:55 Girls  
00:25 No Ar  
01:00 Lucky Luke - Um Solitário  
Encantador  
01:55 Universidade Aberta  
02:25 Sociedade Civil  
03:55 Flavors  
04:45 Ora Viva!  
05:15 SMS - Ser Mais Sabedor  
05:45 Euronews (direto)  
06:30 Repórter África - 2ª Edição



**ANDEBOL** Nikola Spelic sabe que a tarefa do FC Porto é muito complicada, mas recusa atirar a toalha ao chão e garante que os dragões vão à Alemanha lutar pelo apuramento

# “Não nos vamos render até ao final do jogo”

Para seguir para os quartos de final da Taça EHF, os portistas precisam de ganhar por nove golos no recinto do Goppingen, mas mesmo assim continuarão dependentes dos resultados dos outros grupos

**RUI GUIMARÃES**

●●● Com uma missão praticamente impossível – para ser um dos três melhores segundos classificados que passam aos quartos de final da Taça EHF, o FC Porto tem de ganhar por nove golos na Alemanha e, mesmo assim, ainda depende de resultados pouco prováveis nos outros grupos – os dragões jogam no sábado, às 18h30, frente ao Goppingen.

“Esperamos um jogo complicado, todos sabemos que o Goppingen é uma grande equipa, mas só no fim se verá como corre. Não nos vamos render até ao final do jogo, como acontece sempre. O apuramento é uma missão difícil, mas no desporto tudo é possível. Já vimos este ano, em diferentes modalidades, que os milagres são possíveis e por isso vamos lá fazer tudo o que for possível para passar”, disse Nikola Spelic no lançamento da última jornada da fase de grupos da Taça EHF.

“A nossa defesa terá que estar num grande dia e teremos que ter eficácia e não falhar as oportunidades de golo fácil, que em alguns jogos desta época desperdiçámos. Não po-



Nikola Spelic garante que o FC Porto lutará até ao final pelo apuramento

“

**Eles jogam em casa, mas tal como nós perdemos na nossa, também podemos lá ir vencer.**

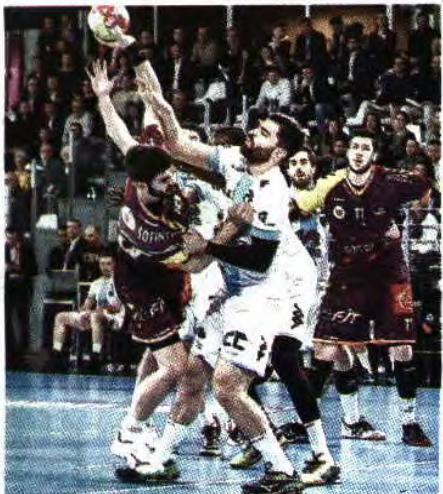
**N. Spelic**  
Jogador  
do FC Porto

demos falhar no momento do contra-ataque”, avisou o lateral-esquerdo croata, que fez 26 anos no passado dia 27.

Spelic, que está a cumprir a primeira temporada no FC Porto, admite que “o Goppingen é a equipa mais forte do grupo”, mas não dá particular relevo a tal fator: “Isso pouco importa se nós entrarmos em campo mais motivados do que eles. Eles jogam em casa, mas, tal como nós perdemos na nossa, também podemos lá ir vencer.”

## Maratona que pode ser crucial

No espaço de 12 dias, a contar desde o próximo sábado, o FC Porto joga quatro encontros, todos de elevado grau de dificuldade, sendo três para o campeonato e que podem ser cruciais na luta pelo título. Os dragões começam por jogar na Alemanha, frente ao Goppingen, em partida referente à última jornada do grupo B da Taça EHF. Na quarta-feira seguinte, às 21 horas, os portistas atuam em Braga, frente ao ABC, no sábado (21h00) recebem o Sporting e, na quarta-feira seguinte (20h30), é a vez de serem visitados pelo Benfica. É um jogo a cada três dias para os homens de Ricardo Costa.



Nuno Grilo defronta hoje o Dunkerke

# Grilo luta pela manutenção

**Wilson Davyes** marcou cinco golos pelo Cesson-Rennes, mas perdeu no Aix, para a Liga francesa

••• Os cinco andebolistas portugueses que alinharam nas duas principais divisões francesas vivem situações dispares. Na Star Ligue, Wilson Davyes e Nuno Grilo tentam fugir dos últimos postos, já na Proligue, Ricardo Candeias e Flávio Fortes, no Pontault, e

Nuno Gonçalves, no Istres, buscam as duas melhores posições, as de subida. Ontem, Apesar de contar com Wilson Davyes em grande – fez cinco golos, sendo o segundo melhor marcador –, o Cesson-Rennes perdeu, por 34-25, em casa do Aix, sexto classificado numa prova com 14 equipas. O Cesson-Rennes, com 20 jornadas decorridas e seis por realizar, é antepenúltimo. O Creteil, de Nuno Grilo, é penúltimo e hoje recebe o Dunkerke (11.º). Só o triunfo

interessa à equipa do luso. O último é o Selestat e praticamente já desceu.

No segundo escalão, as equipas dos portugueses têm os mesmos pontos. Encontram-se longe do Tremblay – que tem a subida quase assegurada – e é muito provável, a sete jornadas do fim, que uma delas termine em segundo. Um resultado desportivo não será suficiente para subir de escalação, pois há pressupostos financeiros que têm também de estar assegurados. —A.F.

**ANDEBOL****Spelic diz que o FC Porto vai dar luta até ao fim**

**R** O lateral-esquerdo Nikola Spelic diz que o FC Porto "não se vai render até ao último momento", no sábado, na Alemanha, com o Goppingen, para a EHF. O dragão alimenta uma remota hipótese de se apurar para os quartos-de-final.

## REPORTAGEM

DESCOBRIR LESÕES A TEMPO LEVA AO SUCESSO

# PREVENIR PARA VENCER

O sucesso (e insucesso) de um desportista é habitualmente avaliado pela velocidade a que corre, pela força com que bate na bola, pela destreza mental com que toma determinado tipo de decisões e, claro, pela eficácia com que cumpre todas essas tarefas. Mas o trabalho rumo ao sucesso... começa muito antes disso.

Numa altura em que o desporto de alta competição é cada vez mais decidido em pequenos detalhes, a forma como cada atleta consegue prevenir lesões é mais decisiva do que nunca e a evolução da tecnologia faz com que os métodos e formas de fazê-lo sejam hoje em dia muito mais dinâmicos que já foram. José Francisco Machado, médico especialista em Medicina Física e Reabilitação, explicou a **Record** o quanto importante é a sua área de atividade para atletas de várias modalidades. "Há três vetores que são fundamentais para que se perceba tudo isto: deteção, correção e prevenção. É claro, depois queremos tratar a lesão", confessa-nos o clínico, que acompanha dezenas de atletas de várias

## LOCais MAIS COMUNS

Modalidade	Lesões
Andebol	Ombro e joelho
Basquetebol	Tornozelo
Futebol	Ligamento cruzado anterior do joelho
Golfe	Ombro
Surf	Ombro
Ténis	Ombro
Voleibol	Ombro

modalidades. "As lesões não caem do céu e têm todas uma explicação. Na maioria das vezes são provocadas pela repetição de determinados movimentos errados. Há situações em que determinados atletas vêm aqui com queixas numa determinada parte do corpo e depois até percebemos que a origem é noutro local", garante o especialista.

O médico confessa ainda que, em muitas situações, os próprios atletas já estão bem alertas para os sinais do seu corpo e acabam por vir ter consigo antes de contrair qualquer lesão. "Muitas vezes há atletas - e mesmo pessoas que não são atletas mas querem man-



**"AS LESÕES NÃO CAEM DO CÉU",  
DISSE JOSÉ FRANCISCO MACHADO,  
MÉDICO ESPECIALISTA EM  
MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO**

ter um certo nível de competência física - que são seguidos por outros médicos mas vêm ter conigo para fazermos um trabalho de prevenção. Por vezes detetamos algum

distúrbio em hábitos ou movimentos e a partir daí tentamos corrigir. É esse o nosso papel."

## Ombro domina lesões

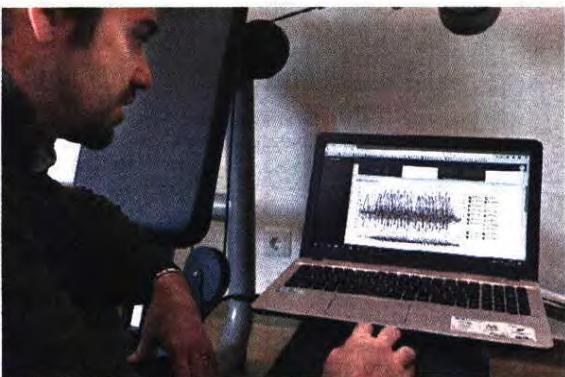
Entre os atletas com os quais José Francisco Machado tem trabalhado, as lesões mais comuns são... no ombro, até porque é uma parte do corpo fundamental em modalidades como o ténis, o surf, o golfe, o andebol e até o voleibol.

**EVOLUÇÃO.** José Francisco Machado, médico especialista, mostrou-nos a importância da evolução da tecnologia na prevenção e tratamento de lesões em alta competição

"Há situações distintas dentro da lesão no ombro. No golfe, por exemplo, a lesão mais comum é uma instabilidade posterior, ao passo que no ténis é mais comum a instabilidade anterior. Cada caso é um caso e tudo depende da modalidade que o atleta pratica e do estado em que a lesão está, caso exista. O tratamento e os métodos de prevenção variam também conforme tudo isso." **• J.M.**



PRONTO. Ginásio da clínica recebe diariamente dezenas de atletas



# Sistema inovador em clínica no Estoril

Por todo o país, há uma série de espaços onde é possível fazer prevenção e reabilitação de lesões, quer para atletas de alta competição quer até para recuperação clínica de doenças e lesões que coloquem em causa o bem-estar de cada um.

Um desses locais é a Clínica do Exercício, no Estoril, onde diariamente dezenas de atletas tratam os seus problemas físicos com o apoio das mais diversas máquinas disponíveis, mas também através de um sistema inovador que ajuda médicos e fisioterapeutas a tomar decisões em qualquer tipo de lesões que o paciente apresente.

A clínica, que tem na sua atual lista de pacientes tenistas, surfistas, golfistas e futebolistas, facilita a prevenção e o tratamento das lesões através das informações veiculadas pelo sistema, que analisa objetivamente os problemas e propõe soluções, fazendo com que a análise médica deixe de ser apenas a olho ou através de palpação.



Francisco Machado e Diogo Baldo

## LESÕES NOS LIGAMENTOS DOS JOELHOS, NOS OMBROS E NOS TORNOSÉLOS SÃO AS MAIS COMUNS NO ESPAÇO

Com este sistema, a margem de erro passa a ser praticamente nula, o que é fundamental em processos de reabilitação, mas também na

mas também na melhoria da performance desportiva em atletas que competem a alto nível.

### Todo o tipo de problemas

Entre os problemas mais frequentes que aparecem diariamente na clínica, estão lesões no ligamento cruzado anterior do joelho, os vários tipos de lesões nos ombros e instabilidades crónicas nos tornozelos. Todos estes problemas são devidamente analisados, corrigidos e tratados com recurso ao inovador sistema.

“Os atletas começam por ser seguidos por um médico, mas todo o restante processo é gerido pelas pessoas que trabalham diretamente com o sistema. Decidimos em conjunto o que fazer e como fazer em cada situação”, garantiu a Record Francisco Machado, o responsável pela componente de exercício da clínica, que nos acompanhou durante a visita à mesma, onde nos mostrou as vantagens da nova plataforma. ☀

**NOVA PLATAFORMA.** Na Clínica do Exercício, no Estoril, a avaliação das lesões é feita através de uma plataforma inovadora que ajuda os clínicos, fisioterapeutas, fisiatras ou ortopedistas, a tomar decisões para tratar de perturbações musculoesqueléticas na reabilitação. Este sistema permite passar daquilo que se faz há décadas na fisioterapia, que é olhar para a dificuldade do movimento usando só a observação e em alguns casos palpação, para uma ferramenta que permite uma quantificação precisa da disfunção no movimento