

# CISION®

Press Book

CISION

## Revista de Imprensa

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. Spellic 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



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, soube-se no passado dia 6, altura em que o antigo guardião das equipas de andebol e futsal do clube bracarense (ai 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. Falta 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 frisa: «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, rãguebi, 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 sexos. 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.<sup>a</sup> jornada do Nacional da 3.<sup>a</sup> 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-Löwen-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

## EUROSPORT 2

12h30. Snooker. China Open, Pequim

## EUROSPORT 1

13h00. Ciclismo. Três Dias La Panne

## SPORT TV1

01h00. Basquetebol. NBA Chicago vs Cleveland



## SPORT TV +

- 09:55 Futebol: Mundial 2018/ Qualificação - Resumos da Jornada 14 - CONMEBOL
- 10:25 Informação: Notícias (direto)
- 11:00 Informação: Greilha de Partida - Desportos Motorizados 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 Fan Zone (direto)
- 17:00 Futebol: Footballs Greatest International Teams - Hungria 1950
- 18:30 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, Áustria
- 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 Wrestling: TNA Impact
- 18:00 Desportos Aquáticos: Magazine Watersports World
- 18:50 Desportos Vários: Magazine O Mundo do Desporto
- 19:20 Tênis: ATP World Tour Uncovered - Magazine
- 20:00 Tênis: 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 Tênis: 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-Löwen 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-Löwen vs Kiel
- 00:20 Râguebi: Magazine 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 Brahim
- 22:30 Imperdíveis
- 23:00 Juízo Magalhães
- 00:00 Último Jornal

## SPORT TV 2

- 08:30 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 Tênis: 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 Sport Lisboa e Modalidades
- 18:45 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)

## EUROSPORT 1

- 09:00 Ciclismo: Três Dias La Panne (direto)
- 11:00 Patinagem Artística: Camp. Mundo, Helsinquia
- 12:15 Ciclismo: Três Dias La Panne
- 13:00 Ciclismo: Três Dias La Panne (direto)
- 16:00 Patinagem Artística: Campeonato do Mundo, Helsinquia
- 17:30 Patinagem Artística: Campeonato do Mundo, Helsinquia (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 Patinagem Artística: Campeonato do Mundo, Helsinquia

## 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 Patinagem Artística: Campeonato do Mundo, Helsinquia
- 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 Juízo 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 Juízo 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 Televidas

## 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 Puder
- 20:00 Jornal das 8 (direto)
- 21:35 Ouro Verde
- 22:55 A Impostora
- 00:00 Love on Top - Extra
- 01:15 Autores
- 02:25 Ben e Kate
- 03:10 Fala-me de Amor
- 05:00 Tv Shop

## RTP1

- 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 Beirais
- 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 Vidago Palace
- 22:00 Brainstorm
- 22:45 5 Para a Mela-Noite (direto)
- 00:15 Gotham
- 01:00 O Sábio
- 01:45 Os Seguidores
- 03:15 Os Nossos Dias
- 04:00 Televidas
- 05:00 Network Negócios 2016
- 05:45 Hora dos Portugueses - Diário
- 06:00 Manchetes 3

## RTP2

- 07:00 Espaço Zig Zag
- 10:30 Desalinhado
- 10:35 Prontos Para Tudo
- 11:05 Hiroxima: Vestígios Escondidos
- 12:00 O Fim dos Grandes Felinos
- 13:00 Estou nas Tintas
- 13:35 Euronews (direto)
- 14:00 Flavors
- 15:00 A Fé dos Homens
- 15:30 Sociedade Civil
- 16:35 Euronews (direto)
- 17:00 Zig Zag
- 20:30 Prontos Para Tudo
- 21:00 Paraiso
- 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 desperdiçamos. 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 alinham nas duas principais divisões francesas vivem situações díspares. 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 escalão, 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

**Deteção e correção  
são outros  
dos vetores  
fundamentais  
na preparação física  
de desportistas**

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 quão 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. E 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-



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

**"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 comigo 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."

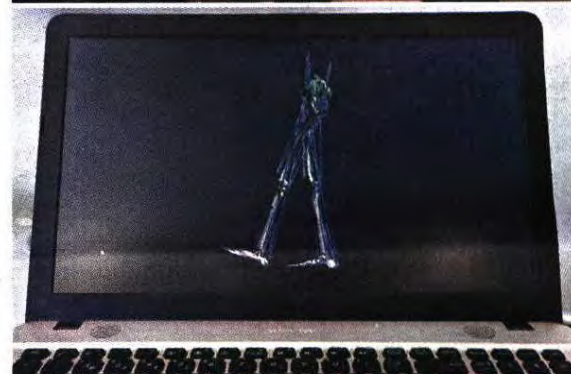
## Ombro domina lesões

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.

"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



**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

## 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 dos 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 TORNOZELOS 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.