



PRINCIPAIS OBJECTIVOS

- ✓ *Promoção do Desporto de Alta Competição*
- ✓ *Prevenção e tratamento de lesões*
- ✓ *Melhoria da performance desportiva*
- ✓ *Actividade formativa para atletas, treinadores, médicos e terapeutas*
- ✓ *Actividade científica*

A NOSSA EQUIPA

- ✓ *Médicos com formação em Medicina Desportiva, com especializações em diferentes desportos*
- ✓ *Fisioterapeutas com experiência na área da reabilitação desportiva*
- ✓ *Coordenadora Geral:
Dra Úrsula Martins*



Acro Clube da Maia
ArtGym Sports Centre
Rua de Almorode, 185, B
4470-231 MAIA
T: 229410731 (marcações)
M: 915848946 (Coordenadora Geral)
med.desporto@gmail.com
www.acroteam.org/meddesporto



PROGRAMA MÉDICO DE APOIO AO DESPORTO

Destinado a atletas de todas as idades e de qualquer nível competitivo

**DESPORTO, PREVENÇÃO,
REABILITAÇÃO**

1

Fidelização anual (12 meses)

Para clubes, associações ou federações

2

Apoio Esporádico

- * Exame médico
- * Consulta médica especializada
- * Consulta de reabilitação
- * Consulta médica + Fisioterapia
 - 1x / semana
 - 2x / semana
- * Massagem desportiva

3

Programa Continuado

- * Exame médico desportivo anual
- * Avaliação funcional dirigida ao desporto em causa
- * Seguimento de acordo com a avaliação
- * Reavaliação semestral ou anual
- * Orientação e tratamento conservador de lesões
- * Orientação para outras especialidades
- * Apoio no retorno à competição
- * Apoio na gestão da equipa - estágios, competições
- * Apoio na organização de eventos do clube (apoio médico em 1 evento por ano)
- * Fisioterapia segundo orientação
- * Parceria com centro imagiologia

“O programa tem como meta o aumento do conhecimento científico no desporto de competição, não se centrando apenas nos bons resultados e na prevenção de lesões. Queremos unir os intervenientes e as equipas multidisciplinares, realizando formações nos clubes, federações, atletas, treinadores e pais acerca da prática saudável do desporto, de técnicas básicas de prevenção de lesões e estratégias de nutrição.” - Dra Úrsula Martins



O PROGRAMA

Os atletas que integrem o programa realizam (no ArtGym Sports Centre ou nas instalações do próprio clube - caso haja essa necessidade):

- ✓ Exame médico desportivo anual
- ✓ Avaliação funcional dirigida ao desporto em causa - avaliação anual (documentar o nível de treino, história passada, alterações técnicas, avaliação médica e musculoesquelética específica)
- ✓ De acordo com a avaliação, pode seguir-se:
 - ◆ Comunicação com o treinador e/ou prep. físico
 - ◆ Programa de prevenção de lesões e de melhoria da performance
 - ◆ Reabilitação com fisioterapeuta
 - ◆ Técnicas inovadoras de intervenção
- ✓ Orientação em caso de lesão:
 - ◆ Orientação do tratamento
 - ◆ Tratamento da lesão (se possível)
 - ◆ Plano de recuperação
 - ◆ Retorno à actividade desportiva