

STOP

ÀS LESÕES NO DESPORTO

NEWSLETTER . DEZEMBRO . 2011

Dezembro foi mais um mês de grande compromisso com os nossos propósitos.

Durante este período como promotores juntaram-se ao nosso movimento, o Judoca Diogo Lima, os ortopedistas António Sousa, do Porto e Henrique Jones, de Setúbal. Ainda o Fisiatra Gonçalo Borges, do Porto. A todos a nossa gratidão.

Na área da formação procedemos à edição do texto de informação sobre a designada “ tríada da atleta feminina”, destinado às jovens atletas e também de um novo texto para auxiliar os pais na avaliação dos níveis de sobrecarga nos treinos e jogos dos seus filhos, preparado para a generalidade das modalidades. Ainda do texto de educação sobre as lesões mais frequentes na natação. Todos já se encontram disponíveis no nosso sítio da internet.

O regular sucesso do nosso sítio - www.stoplesoesnodesporto.com - tem continuado em franca ascendência, a atestar pelo facto de se contabilizarem mais de 130 visitas diárias durante este mês, o que mostra bem a real necessidade que os atletas e agentes desportivos têm em se informarem adequadamente e claramente de que a nossa plataforma é já considerada um grande meio de suporte à mesma, para além de ser o principal instrumento de divulgação, de promoção e de suporte ao nosso movimento.

Na área do Magazine conseguimos manter a publicação às segundas-feiras de informação muito actual e relevante no sentido da prevenção das lesões, na oportunidade sobre a utilização de exercícios físicos de índole neuromuscular adequados para a prevenção da rotura do ligamento cruzado, nas jovens atletas. Novas perspectivas na avaliação imagiológica das fracturas da clavícula, para uma mais eficaz decisão de carácter terapêutico, foi outro tema apresentado no magazine.

No Twitter a nossa presença manteve-se com uma regularidade menos frequente do que o previsto, mas mantendo no entanto razoável disponibilização de acesso a vários ficheiros destinados à informação de prevenção das lesões de sobrecarga no desporto.

Durante este mês e mais uma vez com o patrocínio exclusivo da Olympica Internacional, tivemos a possibilidade de voltar a melhorar a nossa plataforma na internet. Funcionalmente e esteticamente essas melhorias centraram-se nas áreas da formação/informação, das modalidades, da newsletter e dos promotores. Nesta reformulação iniciámos na área dos promotores a introdução de janelas com a fotografia do promotor para mais fácil identificação. As newsletters passam a estar identificadas por botões mais apelativos e esteticamente mais agradáveis. Na área das modalidades adicionámos pequenos painéis tipo banner, com frases dos nossos promotores.

No facebook mantivemos a normal actividade de informação, através das rubricas habituais e com Nuno Ribeiro a protagonizar o “Atleta do Mês” e ainda com o ortopedista Pereira de Castro a iniciar a rubrica o “ Médico do Mês”. As novas rubricas “Sem Comentários”, “Salvé” e “Tributo” tiveram durante este mês algum protagonismo. Os pedidos de amizade têm sido diários. No próximo mês iniciaremos duas novas rubricas designadas por “ Receba a nossa Newsletter” e “A frase do dia”.

Dezembro foi escolhido para em paralelo com a constante actividade na promoção e no desenvolvimento do nosso movimento, se programarem na generalidade as actividades para 2012.

Assim para o próximo ano está definido que durante os primeiros seis meses, iremos centrar grande parte da nossa actividade em contactos e reuniões para o estabelecimento de protocolos com as organizações oficiais relacionadas com o desporto, com as federações e associações desportivas, de modo a podermos ter a sua colaboração na divulgação dos nossos propósitos.

Durante Janeiro e Fevereiro, manteremos no facebook e junto das associações desportivas distritais, uma acção específica de informação, destinada aos treinadores, professores e instrutores sobre a gestão do seu relacionamento com os pais dos jovens atletas.

No próximo mês de Janeiro continuaremos a angariar para a nossa área de promotores na plataforma da internet, individualidades do meio médico, dirigentes desportivos, atletas em actividade e retirados e jornalistas.

Entretanto importa não esquecer que o nosso primeiro seminário nacional tem data marcada para dia 11 de Fevereiro, será realizado no Porto e o tema a abordar será “ A concussão no desporto “.

Em Julho iremos estabelecer em Baltimor, com o movimento americano congénere, um programa de colaboração de modo a podermos usufruir de algum do seu material de formação.

Em Agosto, durante a volta a Portugal em bicicleta, voltaremos a aproveitar este acontecimento para dar visibilidade nacional ao nosso movimento.

MOVIMENTO NACIONAL DE PREVENÇÃO DAS LESÕES TRAUMÁTICAS E DE SOBRECARGA NOS JOVENS ATLETAS