

# STOP

## ÀS LESÕES NO DESPORTO

### Newsletter de Abril

Em Abril andámos envolvidos e tal como estabelecido há já alguns meses, apenas com um trabalho de regular informação junto das organizações distritais e neste período com as do voleibol.

Continuámos junto destas a ter uma acção quinzenal de sensibilização e de angariação de colaboração. Ainda não foi desta que conseguimos resultados favoráveis.

Em Abril como promotor juntou-se ao nosso movimento, o conhecido piloto de motociclismo de todo-o-terreno, Ruben Faria.

Em termos editoriais no nosso sítio da internet, tivemos uma regular adaptação de alguns dos textos de informação específica, destinada aos atletas do **Hóquei em campo**, do **Salto em comprimento**, do **Salto em altura** e do **Surf**.

Ao **Futebol americano**, modalidade com bastantes praticantes e com muitos entusiastas, dedicámos a edição de alguma informação específica para os atletas, treinadores e pais, de modo a poderem conhecer para prevenir as suas lesões.

Continuámos também a editar e a adaptar durante este mês para algumas modalidades desportivas, a monografia destinada a elucidar os jovens e seus pais, bem como os atletas em geral, sobre o benefício da **corrida no “ante-pé”**.

Ainda em Abril editámos o texto base e especificamente destinado a esclarecer os **atletas dos trampolins** assim como os seus pais e treinadores, sobre as lesões mais frequentes daquela modalidade e a possibilidade e o modo de as prevenirem.

Foi finalmente neste mês que conseguimos manter uma actividade de informação regular no Twitter, com a inclusão de bastante informação específica destinada á prevenção lesional para algumas modalidades, assim como de quase todas as rubricas apresentadas no facebook.

O nosso sítio na internet **www.stoplesoesnodesporto.com**, voltou a manter uma regularidade de visitas e assim neste mês, os 30.000 acessos foram novamente ultrapassados.

Mantemos a convicção que nos últimos meses tem sido uma constante, a utilização pelos atletas assim como pelos agentes desportivos, da informação que temos disponível na internet e de que necessitam para os apoiar no esclarecimento das suas lesões.

Em termos práticos, constatamos que há uma significativa percentagem daqueles, quase um terço, que a utiliza especialmente nos primeiros dez dias de cada mês, no sentido de esclarecimento e prevenção lesional.

No facebook continuámos a ter um programa de informação e formação muito intenso e diversificado, centrado na edição diária e bem cedo logo pela manhã, da generalidade das nossas habituais rubricas. Neste mês criámos uma nova rubrica, “hiperligação do dia” esta pretende disponibilizar um contacto com um site de interesse para a área do desporto. Afinal o facebook é a nossa montra interactiva de exposição diária.

Para o próximo mês de Maio e no facebook vamos continuar com a campanha de angariação para Delegados Executivos, que decorre já desde Dezembro passado e que se irá manter muito activa até Agosto próximo.

Do mesmo modo a “campanha” de divulgação dos nossos seminários monográficos, irá manter-se às terças, quintas e sábados no facebook, apesar de muito provavelmente aquando da sua realização, estes já se virem a desenvolver em ambiente virtual, com os conferencistas a interagirem com os assistentes inscritos bem instalados em suas casas à frente de um computador.

# **STOP**

## **ÀS LESÕES NO DESPORTO**

### **Newsletter de Abril**

Em Maio, para mais uma acção de divulgação directa do nosso movimento junto dos profissionais de apoio aos atletas, iremos para o efeito, tentar aproveitar as I Jornadas Técnico Científicas de Exercício, Desporto e Saúde em Odivelas. No programa destas jornadas a prevenção lesional é a área de trabalho dominante.

Em Maio como promotor junta-se ao nosso movimento, o jovem médico fisiatra João Morais, quem desenvolve já empenhada actividade com o desporto e que será também o nosso “Médico do mês”

Quanto à promoção do nosso movimento durante todo o próximo mês, vamos continuar desta vez com apenas uma regular e semanal informação junto das organizações distritais de andebol. Voltaremos a efectuar um contacto com a respectiva federação.

Para a primeira quinzena de Junho, um mês antes do previsto, com alguma grande probabilidade teremos em funcionamento a nova funcionalidade na nossa plataforma na internet, que nos dará a possibilidade de se efectuarem os nossos seminários em tempo real “on-line”.

**“ QUEREMOS UM DESPORTO SEM LESÕES PARA OS NOSSOS JOVENS “**