STOP
ÀS LESÕES NO DESPORTO

Newsletter de Agosto

No passado dia 5 de Agosto, comemorámos o nosso terceiro aniversário e aproveitámos a efeméride para reforçar, durante toda essa semana no facebook, a nossa permanente disponibilidade para a dinamização e promoção da prevenção das lesões no desporto, que inevitavelmente continuam a atingir no nosso país níveis muito preocupantes em todos os grupos etários e sociais.

Durante este Agosto estivemos superficialmente envolvidos com a actividade prevista de divulgação do nosso movimento e dos seus propósitos, junto das organizações distritais que apoiam os desportos aquáticos: remo, canoagem, polo aquático e natação.
Mesmo assim levámos a cabo uma acção quinzenal de contactos por e-mail, mas em termos concretos não lográmos conseguir qualquer retorno.

Na área da informação/educação do nosso **sítio na internet**, foi possível manter a sua habitual remodelação e adaptação quase que diariamente, para os textos de informação, destinada aos treinadores, pais e atletas do basquetebol, do futebol, do voleibol, do surf, da canoagem, dos trampolins, do salto em altura, da ginástica e da natação.

Neste mês de Agosto, elaborámos e editámos o texto base de informação específica para a prevenção lesional dos atletas de **Hóquei sub-aquático**, assim como para os seus pais e treinadores.
Elaborámos e temos vindo a editar também, o texto de apoio " pais atentos " dirigido aos pais dos jovens atletas de algumas modalidades, no sentido de lhe fornecermos normas simples de controlo e vigilância da prática desportiva durante os treinos, jogos ou provas, de modo a conseguir-se uma redução lesional, particularmente na área da sobrecarga.

Para a Corrida, voltámos a editar mais alguma informação específica destinada aos treinadores e pais dos seus jovens praticantes, de modo a beneficiarem de uma informação mais adequada sobre as lesões mais frequentes nesta modalidade, para com mais efectividade as poderem prevenir.

Pela primeira vez e no conjunto das duas redes sociais, conseguimos durante este mês, aumentar com bastante significado a actividade no dia-a-dia, de informação quer no Twitter, quer no Facebook, com edição de textos e vídeos ligados ao nosso sítio na internet, para a generalidade das modalidades.

No Facebook o programa de informação diária foi cumprido integralmente, tendo-se levado à edição e quase sempre ao longo do dia, todas as nossas rubricas habitualmente estabelecidas para cada um dos dias da semana.

STOP
ÀS LESÕES NO DESPORTO

Newsletter de Agosto

Neste mês criámos no Facebook uma nova rubrica, de publicação diária, " a morbilidade das lesões de sobrecarga no desporto " que pretende alertar os atletas, treinadores, instrutores, professores de educação física e pais, mediante exemplos de situações lesionais desta natureza, que vão surgindo na imprensa diária, para suas consequências imediatas e à distância.

O nosso sítio na internet **www.stoplesoesnodesporto.com**, durante este Agosto que agora finda, apresentou uma inusitada subida nas suas visitas, ultrapassando os 36.000 acessos.

Em Agosto e na qualidade também de promotor, reforçou a colaboração com o nosso movimento, o conhecido especialista em medicina do desporto, Ângelo Bastos, que nos disponibilizou durante este mês no facebook como " Médico do Mês ", valiosos aconselhamentos sedimentados na sua vasta experiência. O andebolista Ricardo Pesqueira, foi o nosso "Atleta do Mês" e presentemente com as suas frases de apoio à prevenção das lesões, figura na galeria dos promotores. Manuel Cardoso, ciclista profissional, associou-se ao movimento na qualidade de apoiante, no final da 75ª Volta a Portugal.

Na primeira quinzena de Agosto, estivemos com alguma regularidade a acompanhar a 75ª Volta a Portugal em Bicicleta, não só a divulgar o movimento, mas também a desenvolver junto dos ciclistas e directores desportivos, uma campanha de esclarecimento sobre a hidratação do ciclista.

No próximo mês de Setembro e no tocante à promoção do nosso movimento, iremos iniciar mais uma campanha de regular e semanal informação junto das organizações distritais de futebol, andebol, basquetebol e voleibol.

Ainda e durante todo o mês de Setembro, iremos manter no facebook a campanha de angariação de Delegados Executivos, que temos estado a promover e nos mesmos moldes ou seja, com uma edição diária.

Em Setembro e como promotor, irá juntar-se ao nosso movimento o ortopedista recém-chegado ao desporto, Alexandre Marques, que desenvolve já uma regular actividade com a traumatologia do desporto, na área da Guarda e que será também o nosso "Médico do mês".

O nosso seminário " jornada nacional de prevenção da pubalgia " previsto para se realizar no Porto na primeira quinzena de Setembro, com a direcção do Dr. Mário Beça, irá ser adiado para 23 de Novembro, devido à inopinada impossibilidade de alguns dos palestrantes estarem presentes.

Na segunda quinzena de Setembro é nossa intensão aproveitar a realização em Portimão, das Jornadas Médico Desportivas do Portimonense, para divulgar o nosso movimento junto da classe médica, assim como dos fisioterapeutas, massagistas e outros intervenientes ligados ao desporto.