



Dr. José Moreno
Médico do Grupo Desportivo de Bragança

Entrevista

Há muitos, muitos anos que é o médico do Grupo Desportivo de Bragança (GDB). Há quantos? Lembra-se como começou?

Sou médico do GDB há precisamente 40 anos, feitos em novembro, e tudo começou com um pedido de quase todo plantel da época à direção do clube. Eu vim trabalhar para Bragança, era um apaixonado pelo futebol e treinava com a equipa sempre que podia, o que levou a uma integração mais fácil e rápida na cidade, criando grandes amizades que perduram até hoje, logo juntou-se o útil ao agradável.

Naquela altura trabalhava com os massagistas, voluntários, mas certamente nem sempre com a melhor formação para o apoio ao atleta. Foram tempos difíceis?

Sim, foram tempos difíceis, visto que o material de recuperação para a fisioterapia era muito pouco, mas ao mesmo tempo foram tempos muito gratificantes, juntamente com a boa vontade dos enfermeiros. Tive a sorte de ser sempre acompanhado por enfermeiros na equipa médica do clube e essa sinergia entre nós foi muito importante para o crescimento como médico do clube, visto falarmos a mesma língua científica, todos ajudavam para que, com mais ou menos esforço, se conseguisse o melhor possível para os atletas.

Começou numa altura em que não havia TAC, RMN. A semiologia era fundamental, não era?

É evidente que esse tipo de recursos veio a ser preponderante no diagnóstico de lesões, pois ao termos uma noção rápida e real da extensão da lesão leva à aplicação da recuperação mais adequada para os atletas.

A semiologia e o espírito intuitivo que tínhamos na época era muito importante e chegou para as “encomendas”.

Como era a alimentação antes dos jogos? Os jogadores tomavam suplementos?

Quanto à alimentação antes dos jogos gostava de ressaltar a minha maior referência nesses tempos sobre o tema, que foi o carismático amigo, professor e colega Dr. Domingos Gomes, à época médico do F. C. Porto, que me dizia muitas vezes que além da importância de uma boa alimentação antes dos jogos, também era muito importante ter uma alimentação cuidada durante toda a semana, pois o desgaste físico e psicológico a que o atleta é sujeito deverá ter sempre um aporte calórico que o sustente. Nesses tempos a refeição que propunha antes dos jogos era composta por uma sopa, geralmente canja de galinha, o prato principal continha hidratos de carbono que acompanhavam a carne ou o peixe grelhados, a sobremesa era sempre fruta ou um doce que poderia ser, por exemplo, pudim. Quanto aos suplementos vitamínicos que os atletas faziam durante toda a semana, era também usual tomar um reforço vitamínico maior antes dos jogos.

Conheceu muitos treinadores, viu muitos treinos. O treino do futebol mudou muito certamente ...

Conheci muitos treinadores aqui no GDB e na realidade a mudança nos métodos de trabalho até aos dias de hoje foi enorme. A grande mudança na minha opinião é que cada vez mais a ciência está presente nesses métodos e essa evolução veio ajudar toda a estrutura dos clubes. Hoje as equipas técnicas estão muito bem preparadas e na sua grande maioria com formação qualificada nas variadas áreas, mesmo ao nível das divisões não profissionais e amadoras, o que não se verificava há 40 anos atrás. Em face a esta nova realidade, os treinos são cada vez mais individualizados, fornecendo dados importantes para que o trabalho da equipa médica seja o mais correto e assim poder ajudar os atletas a ter uma recuperação mais rápida e sustentável para aumentar a sua performance.

Lembra-se das estratégias de recuperação após os jogos que eram praticadas há 30-40 anos?

Recordo-me que optávamos por dar um pequeno lanche após o jogo, que na maioria das vezes era composto por sandes e um sumo. Como os jogos eram maioritariamente ao domingo, segunda-feira dávamos o dia livre para descanso e regressávamos terça-feira a tarde para fazer banhos e massagens, nomeadamente os banhos quentes e gelados adequados para a boa recuperação, e no final do dia de recuperação faziam então a chamada *peladinha* para recuperação de massa muscular.

Conte-nos histórias que tenham ocorrido enquanto médico de equipa.

Sucintamente relato dois casos que ocorreram em jogos no nosso estádio em Bragança que nunca me esquecerei pela gravidade da situação. O primeiro foi num jogo ainda na antiga segunda divisão, um atleta caiu inanimado em frente ao nosso banco, entrei de imediato em campo juntamente com o enfermeiro e verificámos quão grave era a situação, chamámos de imediato a ambulância que transportou o atleta até ao hospital de Bragança, tendo sido reencaminhado de imediato para o hospital de Santo António, no Porto, onde foi tratado no serviço de neurocirurgia. Ele abandonou posteriormente o futebol. Foi uma situação que me marcou bastante, visto que se não tivéssemos agido com a máxima celeridade o desfecho poderia ter sido bem diferente. Outro caso também marcante foi já na antiga 2ª divisão B, em que durante uma disputa de bola dois atletas chocaram violentamente, tendo um deles sido atingido na face pelo joelho, ficou a sangrar pelo nariz e boca abundantemente, o que obstruiu as vias respiratórias. Eu e o nosso enfermeiro fomos rapidamente em seu auxílio, tivemos que efetuar em campo as manobras para desobstruir a via aérea, colocámos o tubo de Guedel e foi de imediato transportado para o hospital. Estes tipos de situações são marcantes para quem se dedica à medicina desportiva no terreno e penso que nestes dois casos teremos salvo a vida de dois jovens atletas.