

Opinião Os Heróis São como nós... Humanos!



Dr. Sérgio Fraga
Psicólogo desportivo
Gondomar

Em cada edição dos Jogos Olímpicos habituamo-nos a criar expectativas quanto a recordes, medalhas, empenho e superação que cada atleta põe na competição. Na maior parte das vezes, alheios a toda a preparação que antecede os Jogos, imaginamos os atletas imunes a todo o tipo de pressão, capazes de baterem recordes, de irem sempre mais longe, mais alto, mais rápido, ou seja, serem uns verdadeiros heróis.

Mas eis que em plena competição em Tóquio, Simone Biles, a mais medalhada ginasta dos Estados Unidos, favorita a ganhar mais uma mão cheia delas, tal como no Rio2016, ou até a superar essa marca, anuncia que abdica de participar em três finais olímpicas. Nos bastidores chegou a surgir a hipótese de ter sofrido uma lesão, mas Simone esclareceu rapidamente: *assim que piso o tatami, sou só eu e a minha cabeça a lidar com demónios.*

Talvez de uma forma nunca antes vista, pois foi assumido em plena competição, Simone trouxe para a ordem do dia a importância da saúde mental e da pressão a que estão sujeitos os atletas de alta competição. Aos 24 anos, vista como uma das melhores ginastas de todos os tempos, Simone assume: *tenho de fazer o que é melhor para mim e focar-me na minha sanidade mental e não comprometer a minha saúde e o meu bem-estar.*

A naturalidade com que assumiu esta realidade, vem (re)afirmar a importância de a preparação psicológica fazer parte integrante do treino dos atletas, tal como as componentes físicas, técnicas e táticas. O nível de stress e de tensão

psicológica a que um atleta de alta competição está sujeito é de tal ordem que, se não tiver as ferramentas internas para lidar com essa pressão e não houver uma boa rede de apoio, um conjunto de fragilidades (mais ou menos graves) pode vir ao de cima.

Não tenhamos dúvidas que todos os atletas estão sujeitos a pressão, independentemente da experiência e treino que tenham em lidar com ela, mas nestes Jogos Olímpicos Simone era talvez aquela de quem todos esperavam que alcançasse o maior número de medalhas. Como ela afirmou, no final de uma sessão de qualificação em que teve alguns erros: *às vezes, sinto que tenho o peso do mundo em cima dos ombros.*

Para além da pressão a que habitualmente estão sujeitos, colocada por eles próprios, pelo país que representam, pelos *media*, pelos fãs e patrocinadores, nestes Jogos os atletas tiveram uma pressão acrescida devido a toda a situação pandémica que o mundo está a viver, às restrições daí adjacentes, as quais vieram alterar as circunstâncias dentro e fora da competição. Foram vários os

exemplos ao longo da competição de atletas a terem um menor controlo sobre as suas reações emocionais, a deixarem-nas vir ao de cima, a falarem publicamente sobre elas e a assumirem as suas fragilidades e limitações.

Apesar de não ser a primeira atleta a fazê-lo, Simone Biles, marcada por uma história de vida recheada de episódios traumáticos (e que certamente tiveram o seu peso nesta tomada de posição), decidiu *dar um murro na mesa*, alertar o mundo inteiro para esta realidade e assumir que há muito mais para além das vitórias e das medalhas, que ganhar e perder, tal como na vida, faz parte do desporto, que a pressão a que os atletas estão sujeitos não é assunto tabu e que se pode (e deve) falar abertamente sobre isso, que tem de se combater o estigma do importante acompanhamento psicológico (não só no desporto), que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, de insucesso ou fracasso, que os atletas, muitas vezes vistos como modelos e heróis, afinal são humanos, vulneráveis, com limitações e fraquezas.

Como diz a tatuagem de Simone: *and still I rise (e ainda assim eu me levanto)*. Na vida, às vezes é preciso dar um passo atrás para ganhar balanço ou, como diz a música: 'é preciso perder, para depois se ganhar'. Que este exemplo ajude outras Simone Biles a perceber que, ainda assim, é possível levantarem-se.



<https://www.dw.com/pt-br/caso-simone-biles-põe-em-foco-saúde-mental-de-atletas/a-58690821>



O Dr. Manuel Vieira da Silva, ortopedista de Braga, é o atual **Presidente da SPAT** e sucede ao Dr. Luís Branco do Amaral, o qual era Presidente desde outubro de 2018. O Vice-Presidente é o Dr. Alcindo Silva e os residentes da Assembleia geral e do Conselho fiscal, são, respetivamente, os Drs. Gonçalo Morais Sarmiento e João Lacerda.

Na mensagem publicada em dezembro de 2020, o Dr. Vieira da Silva o refere o enorme orgulho em liderar a SPAT, assim como está ciente das dificuldades económicas e outras, mas tal não o assusta, até o estimula, pois considera as dificuldades como oportunidades. Promete continuar as ações das direções anteriores, respeitando assim o passado, mas não se acomoda e projeta para o futuro outras ações e pretende alcançar outras metas. A SPAT deve “assumir o seu papel crucial na comunidade científica nacional e internacional, assim como na Sociedade Civil”, mas todos devem contribuir, pelo que conta com os sócios para caminhar um caminho que prevê de dificuldades. Com esta liderança e a força e empenhamento das centenas de sócios, a SPAT continuará viva da promoção da ciência médica e na arte da cirurgia ortopédica, em particular na artroscopia para o tratamento do praticante desportivo.



Organizado pela Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia Desportiva (SPAT) e pela Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ) realizou-se o **webinar** com o tema **Menisco: diagnóstico, indicações, técnicas, dicas e truques**. A comissão organizadora foi constituída pelos respetivos Presidentes, os Drs. Sérgio Canuto (SBCJ) e Manuel Vieira da Silva (SPAT). O evento ocorreu em 10 julho 2021, Sábado, pelas 09h00h Brasil / 13h00 Portugal. Participaram 23 portugueses, 23 angolanos, 184 brasileiros, 3 dos Estados Unidos da América, 1 da Venezuela e 1 do Peru 1, o que fez o total de 235 participantes. A menor participação por parte de médicos portugueses poderá ser justificada pela hora que o evento ocorreu em Portugal. A moderação da reunião esteve a cargo dos Drs. Sérgio Canuto e Hélder Pereira, tendo o Dr. Manuel Vieira da Silva intervindo na Abertura do simpósio juntamente com o seu homólogo brasileiro. Foram apresentados vários temas, destacando-se aqui os apresentados por médicos portugueses:

- 1. Lesão da raiz:** vale à pena reparar todas? Quais as técnicas possíveis, material necessário, pinças especiais, fios, truques e astúcias, lesões isoladas tem limite de reparação? Dr. Alcindo Silva
- 2. Lesão horizontal,** vale à pena reparar? Como? Aberta, fechada? Tipos de sutura? Dr. Ricardo Telles de Freitas
- 3. Caso clínico 1** – Lesão meniscal complexa. Dr. Hélder Nogueira.



WEBINAR SPAT-SBCJ Dr. Hélder Pereira

No passado dia 10 julho 2021, 09h Brasil / 13h Portugal, decorreu o primeiro **Webinar da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ) em parceria com a SPAT**.

O tema foi: MENISCO. Diagnóstico, indicações, técnicas, dicas e truques.

O evento foi organizado pelos Drs. Sérgio Canuto (Presidente da SBCJ) e Vieira da Silva (Presidente da SPAT). O objetivo foi estreitar relações entre as duas Sociedades, reforçando o papel desempenhado pelas duas instituições na formação e atualização científica dedicado à temática da Cirurgia do Joelho. A particularidade foi o facto de os organizadores terem conseguido um evento do mais alto nível científico, com intervenientes de renome internacional, mas falado em português.

O evento foi um sucesso com grande dinamismo, com muitas dezenas de participantes dos dois lados do Oceano Atlântico em direto, *online*, fomentando a discussão.

Os presidentes da SBCJ e da SPAT fizeram uma introdução das respetivas Sociedades, atividades e projetos. A introdução ao tema esteve a cargo dos moderadores Dr. Hélder Pereira (SPAT) e Dr. Sérgio Canuto (SBCJ).

Os temas abordados estão entre os mais relevantes e/ou controversos, relacionados com a patologia meniscal:

- Lesão da raiz: vale a pena reparar todas? – Dr. Carlos Queirós em colaboração com o Dr. Alcindo Silva
- Lesões da rampa – Dr. Sérgio Canuto (Brasil)
- Lesão radial: quando e como operar? – Rene Abdala (Brasil)

- Lesão horizontal, vale à pena reparar? Como? – Dr. Ricardo Telles de Freitas (Portugal)

Os palestrantes compartilharam suas experiências e as mais recentes evidências científicas relacionadas com as indicações, técnicas possíveis, abordagens técnicas inovadoras, materiais específicos, fios, truques e *habilidades*, assim como os resultados obtidos com as suas intervenções. Houve consenso em relação à preservação meniscal, a qual constitui atualmente a primeira opção terapêutica, sempre que seja possível e seja aceite pelo paciente o risco de falência, que varia conforme os tipos de lesão e técnicas. Foi também demonstrada a importância clínica e biomecânica de lesões que ainda há relativamente pouco tempo eram geralmente “negligenciadas” ou consideradas como “pouco relevantes”. Lesões que já foram consideradas como irreparáveis (lesões das raízes meniscais, *ramp lesions*, radiais, horizontais) apresentam hoje uma alta taxa de bons resultados cirúrgicos. Foi possível apresentar vídeos práticos com algumas sugestões para ultrapassar dificuldades cirúrgicas, pelo que todos saíram mais enriquecidos depois do evento.

A primeira parte do Webinar terminou com a apresentação do Dr. Gilberto Camanho (Brasil), que apresentou a sua experiência acumulada ao longo de algumas décadas, tendo assistido a vários paradigmas e suas mudanças, e compartilhou a experiência pessoal com o tema *Rotura do menisco. Quando não suturar?*

Depois de um animado e frutuoso período de Discussão, aberto aos participantes que assistiam em casa, a sessão terminou com a discussão de casos clínicos, que além de fazerem a súmula das palestras prévias, acabou por estimular ainda mais a participação de todos neste evento de científico:

- Caso clínico 1 – Lesão meniscal complexa – Dr. Hélder Nogueira (Portugal)
- Caso clínico 2 – Lesão da raiz meniscal – Dr. Ricardo Gobbi (Brasil).

Já depois da hora prevista, os moderadores tiveram que terminar este momento de colaboração

luso-brasileira dedicado ao menisco. Contudo, os conteúdos permaneceram disponíveis *online* por várias semanas para consulta futura.

Dado o sucesso do evento, os presidentes de ambas as sociedades renovaram os votos de novas iniciativas em conjunto com vista a reforçar a ciência falada em língua portuguesa. As contingências da pandemia COVID 19 trouxeram várias restrições, mas também impulsionaram o recurso a novos métodos e tecnologias de comunicação que nos permitem a aproximação daqueles que geralmente considerávamos demasiado difíceis de contactar. Ficamos a aguardar novas iniciativas.