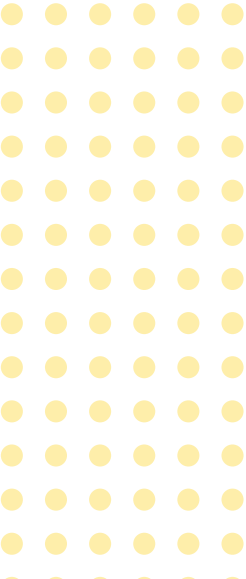




Lesionei-me. E depois

(foro psicológico)



De atleta para atleta.



Poderá ser este o mote que preside ao conteúdo deste documento, intitulado **“Lesionei-me. E depois?”**, composto por curtos testemunhos motivacionais de atletas que sofreram lesões e a forma positiva como então ultrapassaram essa fase, a nível psicológico.

Pretende-se proporcionar a sua consulta a atletas em situação atual de lesão, como mais um dos eventuais contributos possíveis, para os inspirar a melhor lidarem com essa condição.

Trata-se de um recurso psicopedagógico de ajuda entre pares, no qual novas colaborações irão sendo acrescentadas.

Diversos/as autores/as sublinham a importância dos/atletas adotarem determinadas estratégias (por ex. diálogo interno positivo, empenhamento no programa de recuperação, etc) para melhor enfrentarem os problemas ocasionados por uma lesão.

Os exemplos aqui apresentados refletem, entre outras características, resiliência, perseverança, motivação, mas também...grande generosidade pela adesão a este convite!

A nossa gratidão aos/às atletas por estas partilhas!

Contacto: Centro de Medicina Desportiva de Lisboa (IPDJ)
(conceicao.soares@ipdj.pt)



TESTEMUNHOS

FILIPE FRAZÃO (Esgrima)

FRANCISCO AMIEL (Basquetebol)

FRANCISCA FERREIRA (Andebol)

**GABRIELA MIRANDA
(Dança Desportiva)**

ÍRIS SILVA (Atletismo)

JOÃO MÁXIMO COUTO (Futebol)

JOÃO RIBEIRO (Canoagem)

JOÃO RODRIGUES (Hóquei em Patins)

JOÃO VIVAS (Motociclismo)

JOSÉ CARLOS PINTO (Atletismo)

MARIA HEITOR (Râguebi)

NELSON ÉVORA (Atletismo)

PATRÍCIA SAMPAIO (Judo)

ROCHELE NUNES (Judo)

TIAGO CORDEIRO (Natação)

TOMÁS GOMES (Dança Desportiva)

ULISSES RIBEIRO (Andebol)



Testemunhos Motivacionais



CRIAR NOVAS ROTINAS

Lesionei-me duas semanas antes de ir para o Mundial de Júniores. A primeira fase foi bastante difícil, mas foi essencial o apoio da família e colegas de treino. Todas as pessoas que me rodeavam fizeram sempre com que me sentisse mais feliz, a cada dia que passava.

Foquei-me em treinar a parte física, o que permitiu manter algumas rotinas e ter a cabeça ocupada com objetivos.

Durante esse período, acabei por jogar com a outra mão, pois psicologicamente era difícil não poder divertir-me e sentir a adrenalina de jogar...

Pesquisei também algumas entrevistas com atletas que tinham ultrapassado lesões, para que pudesse perceber o que tinham sentido.

A criação de novas rotinas é o conselho/sugestão que deixo, já que é um aspeto que foi muito importante para mim.

Isso permitiu com que continuasse com a cabeça ocupada (mesmo não tendo tantas horas de treino), pois ao início sentia que tinha livre mais horas do que o normal e ficava sem nada para fazer e sem grandes objetivos.

Desta forma, consegui manter o foco na recuperação, sempre acreditando que era possível voltar a estar a 100% (após a cirurgia e a fisioterapia), bem como em todas as restantes áreas da vida pessoal.

Filipe Frazão (ESGRIMA)

(na época seguinte à lesão, 2º lugar numa prova nacional de júniores do ranking espanhol; campeão nacional de júniores na época 2020/2021; campeão nacional de seniores na época 2021/2022)

Lesão em 2019, com período de recuperação de cerca de 5 meses (rotura total do ligamento colateral ulnar do polegar/mão direita)



Testemunhos Motivacionais



FOCO NO OBJETIVO

Ter o objetivo de conseguir jogar os *playoffs* foi determinante para me ajudar a dar tudo, para recuperar da lesão que sofri, cerca de 2 meses e meio antes. Queria muito ajudar a equipa!

Todos os dias tinha que melhorar um bocadinho. Dei muita importância a esse processo, ao facto de ter um objetivo e de me focar diariamente nele, acompanhado de fisioterapeutas incríveis que também aceitaram o desafio e estiveram sempre lá para mim.

Ter uma lesão nunca é o que se quer e se espera mas, quando acontece, há que ter mente positiva, manter a “cabeça à tona” e **agarrar a oportunidade de reaprender**, para voltar a fazer o que mais se gosta.

Francisco Amiel (BASQUETEBOL)

(campeão de conferência no basquetebol americano da NCAA, campeão nacional sénior, jogador da seleção nacional, várias internacionalizações)

Lesão no ombro, em fevereiro de 2022, com prognóstico de cerca de três meses de recuperação



Testemunhos Motivacionais



DEFINIR OBJETIVOS PEQUENOS E REALISTAS

Estive lesionada durante cerca de um ano. Foi extremamente difícil, até porque tive que ser submetida a duas cirurgias, num espaço de 4 meses. Houve momentos em que cheguei a pensar que nem sequer ficaria apta para andar, sem coxear, quanto mais para voltar a praticar desporto, como antes. Acabei por tentar esforçar-me por ver a lesão como uma oportunidade de crescimento (e não apenas como um problema).

O apoio da minha família e dos meus amigos foi essencial. Estiveram sempre presentes, a lembrar-me que eu era capaz e que não estava sozinha.

Foquei-me em progressos diários e objetivos realistas e isso deu-me energia para avançar e para ter mais confiança no processo.

O meu maior objetivo era regressar aos treinos de forma consistente. Ao conseguir isso, senti uma enorme satisfação, principalmente por recuperar a confiança no meu joelho e voltar a jogar andebol, sem medo de me voltar a lesionar.

O meu conselho, para outros atletas que estão a passar por uma lesão, é **manter o otimismo e confiar no processo de recuperação**. É importante **definir objetivos pequenos e realistas, celebrar cada progresso** e não ter medo de **pedir ajuda** a familiares, amigos ou profissionais. Com dedicação e persistência, é possível recuperar não só fisicamente, mas também retomar a confiança para voltar a praticar desporto.

Francisca Ferreira (ANDEBOL)

(representação de Portugal no Campeonato Europeu de Andebol sub-19, em 2023;
participação no campeonato Europeu Universitário, em 2024 e 2025;
tricampeã Nacional Universitária, em 2023, 2024 e 2025)

Lesão em 2024 (rotura total do ligamento cruzado anterior e rotura do menisco no joelho esquerdo)

Testemunhos Motivacionais



“

NUNCA SE DESISTIR

Na fase da recuperação da lesão (cerca de três semanas), foi essencial o apoio psicológico e contar com os meus pais.

Aconselho a nunca se desistir, a aproveitar esse tempo para relaxar e organizar ideias, porque se irá melhorar.

Gabriela Miranda (DANÇA DESPORTIVA)
(campeã nacional de juniores em 2022)

Lesão em 2022: contração do músculo gêmeo direito e inflamação do tendão de Aquiles.

”

Testemunhos Motivacionais



DAR UM PASSO ATRÁS PARA, A SEGUIR, DAR DOIS À FRENTE!

O meu tipo de lesão exigia essencialmente repouso (demorado). No início, foi complicado, porque insistia em continuar a treinar. Sentimos dor, desvalorizamos e prosseguimos o treino.

Temos que saber parar. Temos que aceitar e respeitar o nosso corpo.

Durante o período da lesão, para melhor gerir esta situação, foi essencial ter tido apoio em Psicologia, procurar distrair-me e ocupar o espaço vazio com coisas que me davam prazer e que não poderia fazer, se não estivesse assim...

Foi muito importante conseguir voltar a treinar, praticamente a 100% (mas sabendo agora gerir este processo).

Íris Silva (ATLETISMO)
(campeã nacional 60m sub-23, em 2022;
campeã nacional de 100m sub-18, em 2019)

Lesão nos inícios de 2022 (contusão óssea no joelho, com cerca de 5/6 meses de período de recuperação).

Testemunhos Motivacionais



DE OBSTÁCULO A...DESAFIO!

Em seis anos, sofri três lesões, com consequentes cirurgias. Tive períodos em que fiquei muito desanimado! Voltar, por exemplo, a ter uma segunda lesão no mesmo joelho, foi extremamente difícil, até porque já tinha passado por duas paragens anteriores. No total, foram quase dois anos de interrupção. Sentia-me frustrado, emocionalmente instável, impotente perante a adversidade e cheguei a desinvestir em mim próprio julgando, a certa altura, que já não conseguiria regressar ao futebol.

Em toda a minha vida sempre fui muito competitivo e sempre tentei dar o meu melhor.

Queria muito voltar a jogar. Por isso, agarrei-me às lembranças da felicidade coletiva que sentia em campo e a tudo o que o futebol representa para mim (recordar a essência do desporto e dos momentos únicos). Pensava muito na analogia entre o desporto e a vida, pelo que acabei por encontrar forças para ultrapassar. Passei a encarar aquelas fases como um desafio de superação, valorizando o processo de recuperação e aproveitando a oportunidade para me tornar mais forte, em todas as vertentes, procurando fazer os dias contar.

Ter apoio familiar também foi muito importante.

O objetivo que me deu mais satisfação de alcançar foi, de facto, sentir o poder de voltar a jogar (atualmente ainda atleta federado pela equipa sénior do Grupo Desportivo Estoril Praia).

Creio que, de forma resumida, posso afirmar que houve três valências predominantes, que me ajudaram na recuperação: **desafio** (transformar o obstáculo na oportunidade de regressar mais forte), **paixão** (pela modalidade), **inspiração** (poder ser também um exemplo para os outros).

João Máximo Couto (FUTEBOL)

(capitão em todos os escalões por onde tem jogado)

Lesões entre 2013 e 2019, no ombro e no menisco e ligamento
(por exemplo, ligamento cruzado anterior)

Testemunhos Motivacionais



ELO FORTE

Contraí a lesão numa altura determinante da época desportiva.

Tinha muitas dores sentado (a minha modalidade implica essa posição...). O primeiro mês foi muito duro, porque parecia que nada resultava. Sentia uma enorme pressão, porque queria recuperar depressa e não via evolução. Foi bastante complicado!

Valeu-me a **confiança** que a federação e o meu clube (desde o presidente à equipa técnica) depositou em mim. Foi muito importante saber que teria o meu lugar na equipa, depois de recuperar.

Com o acompanhamento de bons profissionais, ainda consegui recuperar cerca de um mês e meio antes da competição para a qual me tinha estado a preparar, acabando por vir a alcançar um lugar no pódio mundial.

Contarmos, à nossa volta, com a ajuda de um elo que nos apoia e **termos a ajuda daqueles que mais gostam de nós, é essencial!**

Deixo a mensagem para se manterem positivos e confiantes na recuperação. Por vezes, depois da lesão, **voltamos ainda mais empenhados e focados para chegar aos nossos objetivos.**

João Ribeiro (CANOAGEM)

(em 2013, vice-campeão do mundo em K4 1000m)

Lesão em 2013, na lombar (protusão discal), com tempo de recuperação de cerca de dois meses

Testemunhos Motivacionais



MANTER OBJETIVOS E APROVEITAR PARA MELHORAR...

Num treino, dei uma queda que me fez estar parado cerca de três meses.

A lesão revelou-se muito mais grave do que se pensava inicialmente. Não conseguia, por exemplo, manter-me de pé e tive que me deslocar de cadeira de rodas nos primeiros dias após a lesão.

A ausência do prazo de recuperação (pela especificidade do tipo de lesão), sem definição do tempo aproximado da sua duração e, assim, não saber qual seria a sua evolução, foi o mais difícil de gerir. Queria muito chegar à fase final da época e regressar para as grandes decisões e o desconhecimento desse processo (porque iam surgindo novos dados), foi complicado.

Fui seguindo rigorosamente tudo o que me diziam relativamente à recuperação, de forma a conseguir voltar ainda naquela época desportiva e ter um rendimento que me permitisse marcar presença, não só nas decisões dos títulos mais importantes a nível de clubes, como no europeu que se jogava, no final dessa época.

O regresso foi progressivo, voltei a jogar ainda com dores durante vários meses, mas consegui o objetivo de participar no campeonato europeu, e atingir resultados coletivos fantásticos com vitórias no campeonato nacional e Liga Dos Campeões, a nível de clubes e Campeonato da Europa, a nível de Seleção.

Para um atleta, todas as lesões são péssimas, mas também podem ser excelentes **momentos de aprendizagem**. É essencial o foco em recuperar o melhor possível, mas pode-se conciliar com a **melhoria de outras vertentes**. No meu caso, houve componentes físicas que aproveitei para melhorar nesse processo e que me ajudaram no regresso.

João Rodrigues (HÓQUEI EM PATINS)

(capitão da seleção nacional/sénior de hóquei em patins; vários títulos internacionais, como campeão europeu em 2016, campeão mundial em 2019)

No final de 2015, lesão na zona pélvica (com edema ósseo/anca)

Testemunhos Motivacionais



APOIO FAMILIAR E VONTADE DE REGRESSAR

Numa prova (motociclismo)*, sofri uma queda aparatosa. Fraturei a clavícula e a omoplata e fui operado.

Durante cerca de três meses, passei por um período extremamente difícil. Diziam, por exemplo, que nunca mais iria recuperar a mobilidade do braço.

Foi a enorme **vontade de voltar a correr e a força familiar** que me ajudaram a acreditar que seria possível. Para além das sessões de fisioterapia, treinava muito a mobilidade, em casa (até transpirava com o esforço e dor!).

Fui persistente, não desisti dos objetivos e acreditei que havia sempre solução para tudo. Após esta lesão, voltei a ter bons resultados, ganhei várias corridas no Campeonato Nacional de Enduro, no Campeonato Nacional de Motocross e representei à Seleção Nacional nos ISDE, onde obtivemos grandes resultados.

A quem passa por situações semelhantes, aconselho **a acreditar** e a **nunca desistir dos objetivos!**

João Vivas (MOTOCICLISMO)

*Atualmente, pratica ciclismo

Testemunhos Motivacionais



OIÇAM O VOSSO PRÓPRIO CORPO!

O corpo dá sinais se estamos com fadiga, cansaço, se dormimos pouco... No meu caso, fui treinar sem nenhuma limitação, ignorando estes sinais de alarme. Oiçam o corpo para conseguirem progredir...

Durante cerca um ano, tive que estar afastado do atletismo. Apesar de ter como objetivo o Mundial, acabei por ficar parado, em casa. Fazia fisioterapia durante cerca de um a dois meses, voltava a ter lesão, regressava à fisioterapia e, assim, sucessivamente.

Foi complicado! Acabei por conseguir controlar sentimentos de frustração, raiva, desgosto, tendo sido essencial o apoio da minha namorada, um dos pilares da recuperação, e também dos meus pais, que estiveram sempre lá para mim.

Na época seguinte, consegui o objetivo de ser convidado para um grande clube e de voltar a subir ao pódio nacional.

Nunca desistam!

Acreditem que vai haver melhoria do vosso estado. Se não estiver a acontecer, procurem alternativas, considerem ouvir várias opiniões, porque pode haver novos diagnósticos, o que permitirá acabar por resolver a lesão.

José Carlos Pinto (ATLETISMO)

(campeão nacional de 800m, em pista coberta, em 2020, 2021 e 2022;
campeão nacional de 800m, em pista de ar livre, em 2018, 2019, 2021 e 2022)

Lesão em 2016, no posterior direito, acabando por ter mais quatro lesões, derivadas da mesma, ao longo desse período (júnior de 2.º ano).



Testemunhos Motivacionais



SUPERAR PARA ALCANÇAR OBJETIVOS

Tive um acidente de mota, forçando-me a uma paragem total de cerca de 6 semanas.

Ainda me encontrava em recuperação e, na arbitragem, já conseguia estar no ativo (por exemplo, participação no torneio das 6 nações feminino, como árbitra assistente).

Para ultrapassar essa fase, ajudou-me ter o **objetivo** de ir ao campeonato do mundo, fazer o 3º torneio das 3 Nações e, ainda, a minha capacidade de **superar** a dor. Na altura, só pedia para, ao menos, ficar funcional para poder arbitrar.

Considero que a capacidade de viver com o desconforto faz parte da vida de um atleta (fui jogadora de râguebi durante 18 anos). Acho que é isso que nos faz ser diferentes e **lidar melhor com os outros desafios** que nos aparecem, de uma forma mais natural.

Maria Heitor
(ÁRBITRA INTERNACIONAL /RÂGUEBI)

Lesão em janeiro de 2025, com rotura parcial do supra espinhoso, infraespinhoso, subescapular e acrómio clavicular.



Testemunhos Motivacionais



TEMPO DE RECONSTRUÇÃO...

A experiência é um dos fatores que mais me ajudou, do ponto de vista psicológico. Já tive muitas lesões, todas diferentes. Tive que lidar com elas de formas também diferentes, mas o que é comum a todas é ter uma equipa de médicos e fisioterapeutas, que me garantem que vou recuperar.

Isso dá uma grande tranquilidade! Sendo eu um atleta muito ambicioso, sei que será feito um trabalho um bocado exaustivo nessa recuperação, mas que **irei estar melhor do que antes da lesão**.

Saber isso foi também a minha maior motivação. Após cada lesão, sempre tive isto presente, pela parte dos fisioterapeutas. Por isso eles, de alguma forma, foram os meus psicólogos nas recuperações. E a outra parte é a experiência, como referi anteriormente.

Saber que iria ter mais tempo para mim também me ajudou, em muitos outros momentos.

Ter tempo para estar com a família, com os amigos e poder relaxar um pouco, apesar de se estar numa fase que não é agradável para nenhum atleta, acaba por trazer coisas boas, porque se pode estar mais com aqueles que mais gostamos.

Saltar mais longe, melhorar como pessoa, melhorar como atleta. Como sou muito competitivo, sempre quis ser melhor. Por isso, para mim, as lesões eram um momento em que eu poderia, realmente, fazer um reset a mim mesmo, a todos os níveis, e reconstruir-me, de base.

O melhor conselho que posso dar a um atleta é, sempre que se lesionarem, pensarem que têm que fazer um trabalho tão bem feito que, aquilo que realmente eram os seus erros técnicos ou problemas a nível físico, têm a oportunidade de serem resolvidos, naquele período.

Essa reconstrução dá-nos muito a nível físico e, a nível mental, torna-nos mais fortes.

Por isso, muita coragem, nunca será fácil, mas... “mãos” ao trabalho!

Nelson Évora (ATLETISMO)

(várias medalhas em grandes competições como, por exemplo, medalha de ouro nos Jogos Olímpico, no triplo-salto, em Pequim, 2008; Campeão da Europa em pista coberta, em 2015 e 2017 e ao ar livre, em 2018; medalha de ouro no Campeonato de Atletismo em pista coberta, no triplo-salto, em Praga, 2015; medalha de ouro no triplo salto, no Campeonato Europeu de Atletismo, em Berlim, 2018; medalha de prata no triplo-salto nos Europeus de pista coberta, em Glasgow, 2019)

Diversas lesões: (por ex. fratura na tibia em 2012, lesão no menisco e no calcanhar)

Testemunhos Motivacionais



CORAGEM É TAMBÉM... PEDIR AJUDA!

Em competição, tive uma lesão que me obrigou a estar parada 6 meses.

Foi muito importante contar com a ajuda da psicóloga, dispor de uma boa rede de apoio (familiares e amigos) e ter sempre presente na mente os objetivos.

Cerca de um ano após a lesão, fui campeã da Europa sub23.

Não tenham medo de mostrar vulnerabilidade e **pedir ajudar** ou desabafar, caso esteja a ser difícil lidar com a situação. **Façam o melhor que puderem com aquilo que têm disponível**, aproveitem como uma **oportunidade para se adaptarem, reinventarem e trabalharem** noutras coisas que não tinham oportunidade antes.

Tenham **sempre em mente os vossos objetivos** e não deixem que isso vos afaste do caminho daquilo que querem realmente alcançar!

Patrícia Sampaio
(JUDO)

atleta olímpica /medalha de bronze em Paris/2024;
campeã da Europa -78 kg em 2025, entre outros títulos

*Fratura tri-maleolar do pé em 2020.



Testemunhos Motivacionais



“

RESPEITAR O PROCESSO

O que mais me ajudou a lidar com as lesões foi a vontade de regressar às competições, a família, os amigos, saber que era uma fase que iria ultrapassar....

Aconselho a **focar na recuperação**, respeitar o processo e, durante esse período, aproveitar para desfrutar de momentos que não são possíveis noutras alturas, como estar mais com a família, amigos....

Rochele Nunes (JUDO)

(Medalha de prata no Grand Slam de Baku 2022; Medalha de bronze no Grand Slam de Abu Dhab 2022; Medalha de prata no Grand Prix de Portugal 2023), entre outros títulos

Várias lesões (ex., fratura da mão em 2017; rotura de ligamentos cruzados, em 2011 e 2021. Cirurgia em 2021, com tempo aproximado de recuperação de 11 meses até voltar a competir)

”

Testemunhos Motivacionais



CELEBRAR AS PEQUENAS VITÓRIAS!

Quando tive a lesão, não foi fácil, no entanto senti a recuperação facilitada pela sorte de ter uma grande equipa comigo, que me ajudou em todo o processo. Tenho consciência de que o pensamento positivo e a minha força de vontade foram também grandes pilares na recuperação.

As lesões precisam de tempo para que exista uma boa recuperação, é necessário aceitar esse tempo e dar valor a cada conquista. Eu dei valor a cada evolução, vivi e senti cada progresso. Mesmo após a afirmação médica de que teria uma recuperação total de sensivelmente seis meses (três sem nadar e outros três de recuperação dentro de água, ainda com a possibilidade de não conseguir voltar a nadar mariposa), voltei à competição passado um mês e meio da operação e após três meses, fiquei a 1 segundo da minha melhor marca nos 200m mariposa.

Aconselho a que se viva um dia de cada vez, acreditando que uma lesão não é o fim. É importante não ter pena de si próprio.

A decisão de te levatares é apenas tua, se quiseses e acreditares, vais conseguir.

Não te esqueças que para melhorar tens de ir além das tuas capacidades.

Tiago Cordeiro (NATAÇÃO)

(Medalha de prata nos 200m mariposa no Open de Portugal - Oeiras 2021)

Lesão em 2021 (rotura de ligamentos do ombro direito, com tempo de recuperação de cerca de três meses)

Testemunhos Motivacionais



SER POSITIVO E ESTAR FOCADO

Para mim, foi importante a lesão ter coincidido com o período do confinamento, uma vez ter-me focado na recuperação, sem estar preocupado, por exemplo, por ter algum campeonato nacional em risco.

Depois disso, consegui ser campeão nacional e ir ao campeonato do mundo

Sugiro que se mantenham positivos e focados no objetivo final!

Tomás Gomes (DANÇA DESPORTIVA)
(campeão nacional de juniores em 2022)

Lesão em 2019 (Síndrome de Osgood schlatter), encontrando-se atualmente com a lesão controlada.



Testemunhos Motivacionais



NÃO SALTAR ETAPAS

Durante o período da minha lesão (cerca de oito meses), o que mais me ajudou, foi ter contado com um bom acompanhamento médico/fisioterapia, ter tido apoio familiar e de amigos próximos e também ter visto o empenho e comprometimento do resto da equipa, na luta pelos objetivos da época desportiva.

Foi ainda importante ter conseguido participar no último jogo da época desportiva, conquistando o título de campeão nacional da 2.ª divisão.

Por mais prolongada que seja a lesão, o ideal é sempre cumprir as metas estabelecidas pelos profissionais de saúde que nos seguem, mesmo que individualmente nos sintamos mais capazes do que aquilo que nos pedem. Não querer saltar etapas! **Tomar o nosso tempo** para recuperar uma lesão grave é o meu conselho, para poder evitar problemas e/ou recaídas no futuro.

Ulisses Ribeiro (ANDEBOL)

(Experiência internacional na Holanda e na Macedónia.

A nível, nacional, medalha de prata na final da Challenge Cup;

3º na lista de melhores marcadores com 40 golos, finalista da Taça de Portugal, etc.)

Lesão em 2016 (rutura total do ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo)



ipdj.gov.pt



[IPDJip](#)



[ipdj_ip](#)



[IPDJ_IP](#)



[IPDJ IP](#)



[desporto e juventude](#)