



O que fazer numa lesão do desporto?

**ENERGIAS**

POR JOSÉ SOARES professor catedrático de Psicologia da Universidade do Porto

A maioria das lesões provocadas pela prática do exercício é de pouca gravidade e pode ser tratada sem grandes preocupações. Quando corremos e colocamos mal o pé ou sentimos uma dor um pouco mais intensa num ombro, cotovelo ou até num músculo, na maior parte das vezes é algo que pode ser gerido sem grandes cuidados médicos. Então, quando devo recorrer ao médico?

**Tomemos o exemplo de uma entorse do tornozelo**

Inchaço exagerado. Se o pé fica demasiado inchado, dificultando a colocação no chão...

Se está demasiado inflamado. Se o vermelhão é muito intenso e a coloração do pé modifica substancialmente.

Se a dor é muito intensa e persistente, mesmo sem qualquer contacto. Se suspeitamos que algo mais grave possa ter acontecido.

No entanto, para a maioria dos casos, a utilização da regra RICE pode ser não só suficiente como pode, inclusivamente, ser aplicada até ao momento da observação do médico. RICE, em inglês, são as iniciais para Rest (repouso), Ice (gelo), Compression (compressão) e Elevation (elevação). Neste sentido, perante uma lesão que não lhe parece ser grave opte por fazer RICE...

**Rest**

Pare imediatamente. Não coloque a zona lesada em carga. Em 24 ou 48 h não deverá fazer qualquer tipo de solicitação da zona lesada. Esta recomendação deve ser seguida para lesões 'menor' ou mesmo 'major'. Isto é, para uma simples entorse ou para uma entorse mais grave que tem, inclusivamente, de ser imobilizada. Ou seja, repouso é a base da primeira abordagem. Não mexer!

**Ice**

Sei que tem havido alguma contro- versia sobre o uso do gelo, mas as recomendações internacionais aconselham vivamente a utilização de frio. Se não tem gelo em casa, algo que esteja no congelador pode servir. Um saco de ervilhas congeladas, porque pode ser gerido sem grandes cuidados médicos. Então, quando devo recorrer ao médico? Sei que tem havido alguma contro- versia sobre o uso do gelo, mas as recomendações internacionais aconselham vivamente a utilização de frio. Se não tem gelo em casa, algo que esteja no congelador pode servir. Um saco de ervilhas congeladas, porque pode ser gerido sem grandes cuidados médicos. Então, quando devo recorrer ao médico? Sei que tem havido alguma contro- versia sobre o uso do gelo, mas as recomendações internacionais aconselham vivamente a utilização de frio. Se não tem gelo em casa, algo que esteja no congelador pode servir. Um saco de ervilhas congeladas, porque pode ser gerido sem grandes cuidados médicos. Então, quando devo recorrer ao médico?

**Compression**

Colocar alguma forma de compressão na zona da lesão, não só diminui o edema como pode servir de suporte. Uma ligadura elástica pode ser uma boa solução. O cuidado principal é não ser demasiado apertada para não impedir a normal circulação. Esta compressão promove também uma sensação de conforto que, muito provavelmente, terá a sua origem na estimulação dos receptores da pele.

**Elevation**

Uma das grandes vantagens da elevação é garantir mesmo que está em repouso... Para além disso, reduz também o inchaço. Uma das regras é colocar a zona afetada numa posição acima do coração. Uma das formas é deitar e elevar, por exemplo, o pé e apoiá-lo numa superfície confortável.

No entanto, se tem alguma dúvida ou suspeita, não hesite e procure o apoio médico! Mas não deixe de fazer exercício por ter medo de se lesionar... Pior para os joelhos não é correr, é ter excesso de peso!

## LINHA DE PARTIDA

**4.ª CORRIDA DO MAR**  
A CORRIDA COM "OVERBOOKING" EM QUE NINGUÉM FICOU DE FORA



As novas de bom tempo fermentaram as inscrições ao ponto de o organizador ter mandado fazer camisolas e medalhas à última da hora para a quarta edição da Corrida do Mar, do passado domingo, em Leça da Palmeira. A participação de cerca de 3000 (1666 na corrida de 10 km) e os restantes na caminhada de cinco, contribuíram para um cheque de 1500 euros solidários para a Associação Rumo à Vida que trabalha na área da deficiência. A Corrida do Mar tem um dos percursos mais planos do circuito nacional.

**1.º BOTTICAS TRAIL**  
O TRAIL PARA TODA A FAMÍLIA COM GASTRONOMIA E HISTÓRIA



A organização promete um evento inclusivo para toda a família, especialmente para quem tem filhos. A primeira edição do Botticas Trail, distrito de Vila Real, a 30 de abril, vai ter insufláveis e pinturas para as crianças e sabores intensos para os adultos com a gastronomia típica do Barroso. Tudo servido em aromas que englobam natureza e história ao longo dos trilhos de 28 e 18 quilómetros e numa caminhada de 11 que, entretanto, já esgotou. A base de operações está fixada no Botticas Parque.

## Corrida Milaneza 100K Portugal Onde as maratonas são apenas treinos

Textos BRUNO RODRIGUES

Passavam já 14 horas e 41 minutos desde o tiro de partida, quando Rui Alves (GDA-GyDarun) cortou a meta como o último atleta que conseguiu correr, a solo, os 100 quilómetros dos "Milaneza 100K Portugal", uma prova de resistência disputada no passado sábado em Lousada.

Para muitas pernas, as vulgares maratonas de 42 quiló-

metros estão a ficar 'démodés' e as ultras é que são o graal. Os organizadores lançaram o isco. Porque não fazê-lo num circuito fechado, com toda a segurança, com assistência médica em permanência e abastecimentos de água e sólidos sempre disponíveis? Bem-vindo ao mundo das corridas de resistência que O JOGO foi espreitar.

Os 100 quilómetros não serão um exagero? "Não. Temos algum conhecimento do que acontece além-fronteiras. Há

200 provas destas a nível internacional e quisemos incutir alguma novidade na corrida. Para muitos, correr é um alibi, o que lhes interessa é conviver com o grupo e dá-lhes gozo fazer esta prova por causa deste convívio", declarou ao nosso jornal Vitor Dias, que juntamente com João Meixedo, organiza os "Milaneza 100K Portugal".

Vitor Dias nem precisava de nos convencer. Astendas, toalhas de piquenique, esplan-

Tendas, toalhas de piquenique e bancos de espera encheram o Complexo Desportivo de Lousada



Correr por prazer

## AGENDA

ATLETISMO 10 A 23 DE ABRIL

Data	Prova	Tipo	Dist. km	Data limite inscrições*
14/04	4.ª Trail Serra dos Candeeiros	T	21/14	Leiria 14/04
14/04	3.ª GP Atletismo Clube Pedro Pessoa EA	E	10/4	Lisboa 10/04
15/04	29.ª GP da Páscoa	E	10	Santarém 12/04
15/04	2.ª Trail Running Rota das Estevas	T	25/14/7	Faro 10/04
15/04	8.ª Challenge Corrida-Praia	A	5,5	Faro 11/04
14/04	8.ª Challenge Corrida-Corta-Mato	C	4,5	Faro 11/04
15/04	2.ª Trail Noturno de S. Pedro do Sul	T	21/7	Viseu 13/04
14/04	3.ª Trail Terras do Lidador by Night	T	20/12	Porto 05/04
15/04	3.ª Corrida Rota dos Fósseis	E	9	Cast. Branco ND
16/04	8.ª Challenge Corrida-12.ª M. Mar. Castro Marim	E	21	Faro 11/04
22/04	7.ª Madeira Island Ultra Trail	T	115/84/42/15	Madeira 31/03
22/04	2.ª Trail Gondar e Orbacém	T	30/20/12	V. Castelo 17/04
22/04	22.ª Corrida Terry Fox	E	10/5	Lisboa 19/04
22/04	2.ª (Per)Correr Castro Daire. Trilho do Varosa	T	11,9/8,8	Viseu 19/04
22/04	3.ª GP Troféu José Manuel Gil Alves	E	7,5/vários	Lisboa 20/04
22/04	5.ª Cross Noturno da Batalha	C	15/7/vários	Leiria 16/04
22/04	5.ª Scalabis Night Race	T	10/5/vários	Santarém 16/04
23/04	2.ª Ansiães Dourou Trail	T	30/18/11	Bragança 10/04
23/04	3.ª Trail Running Pombal_Sicó	T	35/19/15	Leiria 20/04
23/04	3.ª Trail Serra do Muro	T	25/15/10	Porto 15/04
23/04	3.ª Trail Vila Alegre	T	30/15/10	Portalegre 16/04
23/04	78.ª Estafeta Cascais-Oeiras-Lisboa	E	20/5x20	Lisboa 19/04
23/04	1.ª Trail Trilhos Pina Manique	T	23/10	Lisboa 23/04
23/04	1.ª Peniche Trail-Por Trilhos de Pinhal e Mar	T	17/10/6	Leiria 18/04
23/04	2.ª Corrida da Liberdade	E	10/6	Porto 20/04
23/04	1.ª Mirão e Lima Trail	T	25/15/10	V. Castelo 16/04
23/04	3.ª Corrida Popular de Esmoriz	E	10/5	Aveiro 22/04
23/04	2.ª Corrida do Coração	E	10/5	Faro 20/04
23/04	6.ª Coimbra entre Margens	E	6	Coimbra ND

Legenda: (E) estrada; (T) trail; (C) cross; (A) área; (M) misto; (Obt.) obstáculos; (O) orientação; (P) pista; (Esc.) Escadarias; ND (não divulgado ou não ainda definido); \*ou até esgotarem.

das e bancos de espera das substituições – já lá vamos – do Complexo Desportivo de Lousada são um retrato de uma tribo que aprende a partilhar outros gostos para além da corrida.

Tempo é coisa que não falta e metros também. As propostas variavam entre os 100 e os 42 quilómetros a solo ou em equipas de quatro ou três elementos, respetivamente, com a respetiva passagem de testemunho. Num dos turnos de descanso chega o convite. "É servido?". Pergunta franca é acompanhada com um abrir de braços para uma farta toalha de piquenique estendida num relvado a poucos metros da pista sintética do estádio. Com uma quiche na mão permito-me variar na dieta rica em hidratos de carbono oferecidos pela banca aberta em permanência pela organização. Entre os quatro convivas reconhecemos Alexandre Dias, portador de esclerose múltipla, que já passou aqui, na Área J, e prepara o seu primeiro IronMan.

Uns metros ao lado, os elementos que vão entrar fazem o último aquecimento antes de receberem do companheiro que chega uma fita de velcro com o chip da equipa. Paragem na box, troca de chip (que serve de testemunho) e segundos depois lá vão eles lançados, para mais duas voltas ao circuito que percorre o perímetro de todo o complexo, numa distância de 2300 metros.

## "Isto foi só um treino"



"Os camelos comem as fitas e estragam as placas!" diz o ultramaratonista João Sousa, segundo classificado dos 42 km, para a Carla André, vencedora da distância em femininos, enquanto aguardam a cerimónia do pódio. João Oliveira contava-lhe as aventuras da ultramaratona de 300 km no deserto de Omã. "Isto foi um treino", dizem. Outros desafios mais longos esperam os dois atletas. Ele prepara-se para os 285 km da clássica Milão-San Remo e Carla André "mete km nas pernas" para os 250 km da Jungle Marathon, na Amazônia. Enquanto a amena conversa decorre, os 56 corredores dos 100 km a solo continuam a dar voltas e mais voltas ao circuito...

## MOTORES

TEXTOS: CARLOS FLÓRIDO

# Kia Picanto O pequeno ágil que só cresceu por dentro

Crescer só por dentro e ainda aumentar a agilidade seria o sonho de todos aqueles que gostam de comer, mas é uma impossibilidade para um ser humano. Já num automóvel, como tenta provar a Kia com a terceira geração do Picanto, ainda há margem para aquilo que parece contrariar leis da física: o pequeno modelo do segmento A tem as dimensões exteriores do seu antecessor, mas ganhou espaço interior, passou a ter a maior bagageira da classe e ainda evoluiu aquele que era o seu ponto forte, a agilidade na condução em cidade.

O ponto de partida para esta melhoria da "forma" é invariavelmente o mesmo e chama-se distância entre eixos. No Picanto aumentou 15 milímetros, ficando a dianteira – esteticamente bem conseguida – mais curta e crescendo tudo o resto, dentro dos mesmos 3,595 metros de comprimento e 1,485 de altura. No interior, a habitabilidade evoluiu ainda com um tablier mais reduzido, que aumenta o espaço para as pernas, e na mala atingiram-se os 255 litros, um recorde no segmento A. Na apresentação portuguesa, feita nas instalações da antiga Manutenção Militar, em Lisboa, essas virtudes foram sublinhadas de forma original: foi dentro dos pequenos Kia, todos estacionados no mesmo armazém, que os jornalistas viram exemplos como os comparativos de superior espaço interior relativamente ao



**SAIBA QUE...**  
Em Outubro, o Picanto terá uma nova motorização, o 1.0 litros T-GDI de 100 cavalos. Será o primeiro turbo da marca no segmento A.

Além da caixa manual de cinco velocidades, o Picanto também passa a estar disponível com transmissão automática de quatro velocidades.

A Kia conta vender este ano as 400 unidades que em 2016 representaram um recorde para o Picanto em Portugal, dando a sua inédita garantia de sete anos.



### PREÇOS

(valores de lançamento)

	Manual	Automática
Picanto 1.0 LX	€11720	-
Picanto 1.0 EX	€12420	€13870
Picanto 1.2 EX	-	€14920
Picanto 1.2 GT-Line	€14170	€15920

ritual VW Up. Mas um novo modelo tem sempre mais. Agora, apenas em versões de cinco portas, e sendo lançado com duas motorizações gasolina – desparece o GPL, que faz falta no mercado português, onde atingia os 30% de vendas –, o Picanto é muito ágil logo no 1.0 litros de 67 cavalos, tendo ainda o 1.2 litros de 84 cavalos. Além da resposta rápida, pois o seu peso baixou para 902 quilos, a direção é mais direta e o diâmetro de viragem diminuiu. Sendo a condução muito interessante, já os consumos combinados de 4,4 litros (1.0) e 4,6 (1.2) são difíceis de obter. A outra aposta da Kia é no equipamento, com três níveis, um deles em estreia no mais pequeno dos modelos: o GT-Line. Com linhas muito personalizadas, representa a melhor resposta aquela que é considerada a nova tendência do segmento, a de clientes que procuram um puro cidadão e não apenas o preço mais baixo do mercado – aqui conseguido com a campanha de lançamento, que permite valores a partir de 11720 euros, já com despesas incluídas. Mas foi a pensar no novo público que a marca, além do ar condicionado manual, computador de bordo, ligação USB e Bluetooth mãos livres de série em todas as versões, passou a ter como opção o sistema de navegação com ecrã tátil de 7 polegadas e câmara traseira de estacionamento. É uma novidade no segmento A, mas é também o futuro.