

# Aula 43 – Fisioterapia de Campo e Primeiros Socorros

Bem-vindos à Aula 43 do Curso de Fisioterapia Esportiva e Traumato-Ortopédica! Mergulharemos na atuação do fisioterapeuta diretamente no campo de jogo, onde cada segundo conta e a decisão certa pode mudar o destino de um atleta. Se você já se imaginou no calor de uma competição, esta aula é para você.

<

## Objetivos de Aprendizagem

### → **Compreensão Aprofundada**

Desenvolver uma compreensão aprofundada sobre a Fisioterapia de Campo e os Primeiros Socorros aplicados ao esporte.

### → **Identificação do Papel Crucial**

Ser capaz de identificar o papel crucial do fisioterapeuta em competições.

### → **Avaliação Eficaz**

Realizar uma avaliação inicial eficaz de lesões agudas.

### → **Técnicas de Imobilização e Transporte**

Aplicar as técnicas corretas de imobilização e transporte seguro de atletas.

**📌 Diferencial para sua Carreira:** Para quem busca aprimorar suas habilidades, cumprir horas complementares ou se preparar para concursos públicos, este conteúdo é um diferencial. Ele conecta a teoria à prática, preparando você para situações reais que exigem conhecimento técnico, agilidade e serenidade.

## O que você vai explorar nesta aula:

01

### **Atuação em Competições**

Entenda o papel do fisioterapeuta durante eventos esportivos.

02

### **Manejo de Lesões Agudas**

Saiba como lidar com ferimentos, concussões e luxações.

03

### **Técnicas Essenciais**

Domine a imobilização e o transporte seguro de atletas lesionados.

Prepare-se para uma imersão prática que o deixará mais confiante para atuar em qualquer campo. Esta é uma jornada que transformará sua visão sobre a urgência e a precisão na prática fisioterapêutica.

# O Fisioterapeuta no Campo: Um Papel Essencial e Estratégico

Imagine a cena: um atleta cai em campo, a torcida prende a respiração, e os olhos se voltam para a equipe de saúde. Nesse momento crítico, o fisioterapeuta não é apenas um coadjuvante, mas um protagonista essencial. Sua presença no campo de jogo transcende a reabilitação pós-lesão; ele é o primeiro elo na cadeia de cuidados, responsável pela avaliação inicial, tomada de decisão rápida e aplicação dos primeiros socorros, tudo isso sob a pressão do tempo e da performance.



## Primeiro Elos na Cadeia de Cuidados

Atuação imediata na **avaliação inicial** e **primeiros socorros**.



## Tomada de Decisão Rápida

Ações precisas sob **pressão de tempo** e performance.



## Integração de Conhecimentos

Combina **clínica** com **dinâmica do esporte**.

### **Conceito Chave: Prática Baseada em Evidências (PBE)**

A PBE e as diretrizes nacionais e internacionais (como as da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva) são os pilares para decisões eficazes e seguras em campo, minimizando riscos e otimizando a recuperação do atleta.

## A Dinâmica da Atuação em Competições: Antes, Durante e Depois

A presença do fisioterapeuta em competições não se resume ao momento da lesão. É uma atuação multifacetada que começa muito antes do apito inicial e se estende para além do fim do jogo. Essa visão holística é fundamental para a prevenção, o manejo agudo e o planejamento da reabilitação, garantindo que o atleta esteja sempre no centro do cuidado.

1

### Antes da Competição

Foco na **prevenção de lesões**:

- Avaliações pré-participação.
- Identificação de fatores de risco.
- Estratégias de aquecimento e preparação física.

*Objetivo: Reduzir a probabilidade de incidentes.*

2

### Durante a Competição

Foco na **vigilância e intervenção rápida**:

- Observação constante dos movimentos do atleta.
- Prontidão para acessar e avaliar lesões imediatas.
- Decisão sobre continuidade ou retirada do jogo.
- Início dos primeiros socorros.

*Objetivo: Responder rapidamente a lesões agudas.*

3

### Depois da Competição

Foco na **reabilitação e acompanhamento**:

- Acompanhamento contínuo das lesões.
- Planejamento e execução da reabilitação.
- Comunicação efetiva com a equipe multidisciplinar.

*Objetivo: Garantir a recuperação completa e o retorno seguro ao esporte.*

# Avaliação Rápida de Lesões Agudas: O Olhar Clínico Sob Pressão

Quando um atleta sofre uma lesão em campo, o tempo é um fator crítico. A capacidade de realizar uma avaliação rápida e precisa é o que diferencia um profissional preparado. Não há tempo para exames complexos ou equipamentos sofisticados; a avaliação inicial depende da sua acuidade visual, da sua capacidade de ouvir o atleta e de tocar com sensibilidade, além de interpretar os sinais que o corpo apresenta. É como ser um "detetive" em uma cena de crime, onde as pistas são os sintomas e sinais do atleta, e a conclusão precisa ser tirada em segundos.

## Avaliação Primária (ABC)

Visa identificar condições que ameaçam a vida ou o membro, seguindo os princípios de via aérea, respiração e circulação.

- **Airway (Via Aérea):** Verificar se o atleta está consciente e com via aérea desobstruída.
- **Breathing (Respiração):** Observar se a respiração é adequada.
- **Circulation (Circulação):** Identificar sangramentos importantes.

## Foco na Lesão Musculoesquelética

Após descartar emergências maiores, concentre-se na lesão específica:

- **Deformidade:** Há alguma alteração visível na estrutura?
- **Inchaço:** Existe edema no local?
- **Dor:** Qual a intensidade e localização da dor?
- **Incapacidade Funcional:** O atleta consegue mover o membro afetado?

## Avaliação Secundária (se a situação permitir)

Aprofunda a investigação da lesão:

- **Mecanismo da Lesão:** Como o incidente ocorreu? (ex: torção, impacto)
- **Histórico de Dor:** Qual a intensidade e características da dor?
- **Mobilidade:** O atleta consegue mover o membro? (palpação e observação de assimetrias/crepitações)

## Dica Prática: Ferramentas Validadas

A **Prática Baseada em Evidências** nos orienta a usar escalas de dor ou testes específicos (mesmo que simplificados) para guiar a tomada de decisão em campo.

## Ferimentos e Hemorragias: Contenção e Cuidado Imediato

Ferimentos abertos e hemorragias, embora nem sempre as lesões mais graves, são as mais visíveis e podem gerar grande preocupação. A ação imediata é fundamental não apenas para controlar o sangramento, mas também para prevenir infecções e garantir a segurança do atleta. Pense nisso como "selar uma torneira vazando": quanto mais rápido você agir, menor será o desperdício e o dano.

01

### Segurança Pessoal

Use luvas de proteção para evitar contato com fluidos corporais do atleta.

02

### Pressão Direta

Aplique pressão firme diretamente sobre o ferimento com um pano limpo ou gaze estéril.

03

### Elevação (se possível)

Se o sangramento for intenso, mantenha a pressão e eleve o membro afetado acima do nível do coração.

04

### Limpeza e Cobertura (Ferimentos Menores)

Limpe escoriações ou cortes superficiais com água e sabão ou soro fisiológico, e cubra com curativo estéril.

05

### Hemorragias Severas

Para sangramentos arteriais (sangue jorrando), a **pressão direta é a prioridade máxima.**

- ❑ **Atenção ao Torniquete:** Em casos extremos e com treinamento específico, um torniquete pode ser considerado como último recurso. No entanto, é raro no contexto esportivo de campo. O foco principal é estancar o fluxo sanguíneo e providenciar transporte para unidade de saúde.

# Concussão Cerebral: O Inimigo Invisível do Atleta

A concussão cerebral é uma lesão complexa e muitas vezes subestimada, que pode ter consequências graves a longo prazo se não for reconhecida e gerenciada adequadamente. Ela não é visível como uma fratura, mas seus efeitos podem ser devastadores. Imagine-a como um "curto-circuito" temporário no cérebro, causado por um impacto direto ou indireto na cabeça, que altera temporariamente a função cerebral. O grande desafio é que os sintomas podem não aparecer imediatamente, tornando-a um verdadeiro "inimigo invisível".

## Reconhecendo a Concussão

Sinais e sintomas que devem levantar a bandeira vermelha:

- Perda de consciência (mesmo que breve)
- Confusão ou desorientação
- Amnésia (dificuldade de lembrar eventos)
- Dor de cabeça persistente
- Tontura e náuseas
- Sensibilidade à luz ou ao som

## Protocolos e Manejo

A gestão da concussão segue um protocolo rigoroso:

- **\*\*SCAT5:\*\*** Ferramenta padronizada para avaliação em campo e clínica.
- **\*\*RTP (Return to Play):\*\*** Retorno gradual ao jogo, supervisionado por profissionais de saúde após resolução completa dos sintomas e liberação médica.

### **Regra de Ouro: "Se em Dúvida, Tire do Jogo"**

Qualquer atleta com suspeita de concussão deve ser **imediatamente retirado do jogo** e não deve retornar à atividade no mesmo dia, independentemente da aparente melhora dos sintomas. A segurança do atleta é a prioridade máxima.

## Luxações e Subluxações: O Desafio da Articulação Deslocada

Luxações e subluxações são lesões traumáticas que afetam as articulações, causando o deslocamento total (luxação) ou parcial (subluxação) das superfícies ósseas que as compõem. Pense na articulação como uma "dobradiça" que saiu do lugar. A dor é intensa, a deformidade é muitas vezes visível, e a incapacidade de mover o membro é quase imediata.

### Identificação em Campo

- Deformidade articular visível (ex: ombro "caído")
- Inchaço rápido na região afetada
- Dor intensa e aguda
- Incapacidade de mover a articulação
- Palpação revelando ausência da cabeça óssea no lugar

### Manejo Imediato

- **Imobilize** a articulação na posição em que ela se encontra.
- Não tente realinhá-la no local (salvo por médico treinado).
- Aplique gelo para controle do inchaço e dor.
- Eleve o membro afetado, se possível.
- Prepare o atleta para transporte seguro a um ambiente médico.

### **Atenção! Nunca Reduza a Luxação em Campo**

A menos que você seja um profissional médico com treinamento específico e em condições controladas, **não tente reduzir (colocar no lugar)** uma luxação em campo. Isso pode causar danos adicionais a nervos, vasos sanguíneos ou cartilagem. A redução é um procedimento médico que requer diagnóstico preciso e ambiente adequado.

# Fraturas: Reconhecimento e Estabilização Primária

Fraturas são interrupções na continuidade de um osso, variando de fissuras finas a quebras completas com deslocamento. No campo esportivo, elas são emergências que exigem reconhecimento rápido e imobilização imediata para evitar complicações.

- Imagine o osso como um "pilar" que sustenta uma estrutura; quando ele se quebra, a estabilidade é comprometida. Qualquer movimento pode agravar a lesão, transformando uma fratura simples em complexa, ou causando danos a tecidos moles, nervos e vasos sanguíneos adjacentes.

## Sinais e Sintomas de Fratura em Campo

### Dor Intensa e Localizada

Sinal mais evidente, muitas vezes descrita como aguda e persistente.

### Inchaço e Deformidade

Edema rápido na área afetada e alteração visível na forma do membro (angulação anormal, encurtamento).

### Crepitação

Som ou sensação de atrito entre os fragmentos ósseos ao tocar ou mover (evite testar isso).

### Incapacidade Funcional

Dificuldade ou impossibilidade de suportar peso, mover ou usar o membro afetado.

### Exposição Óssea (Fratura Exposta)

Abertura na pele com visibilidade do osso, exigindo atenção imediata para prevenir infecções.

A avaliação em campo deve ser cuidadosa para não agravar a lesão. Pergunte ao atleta sobre o mecanismo do trauma e observe atentamente o membro afetado.

## Imobilizações: Ferramentas Essenciais para a Estabilização

O manejo primário de uma fratura em campo é a **imobilização**. O objetivo é **manter o osso quebrado o mais estável possível**, minimizando o movimento nos fragmentos ósseos. É como construir uma "ponte segura" sobre um rio turbulento, permitindo que o atleta seja transportado sem agravar a situação.

As imobilizações podem ser realizadas com materiais específicos (talas moldáveis) ou improvisados (papelões, revistas). O princípio é sempre o mesmo: **estabilizar o segmento lesionado, incluindo as articulações acima e abaixo da lesão**, para evitar movimentos indesejados.

### Tipos Comuns de Imobilização em Campo:

Conceito	Âmbito/Aplicação	Base/Origem	Exemplo
Tala Rígida	Fraturas de ossos longos, luxações	Suporte externo fixo	Tala de madeira, alumínio maleável
Tala Moldável	Fraturas e luxações em locais irregulares	Adaptação ao contorno do corpo	Tala de vácuo, tala de ar
Bandagem/Atadura	Entorses, contusões, suporte leve	Compressão e suporte	Atadura elástica, bandagem triangular
Imobilização Anatômica	Lesões de dedos, tornozelo (leve)	Uso de parte do próprio corpo como suporte	Dedo amarrado ao adjacente, tornozelo com bota

### Dica Prática: Verificação Pós-Imobilização

Ao aplicar qualquer imobilização, certifique-se de que não está muito apertada. Verifique a circulação distal (cor, temperatura, sensibilidade da pele). A comunicação com o atleta é vital para garantir o conforto e a segurança durante todo o processo.

# Transporte Seguro do Atleta Lesionado: Da Campo à Unidade de Saúde

Após a avaliação e a imobilização inicial, o próximo passo crítico é o transporte seguro do atleta lesionado para uma avaliação médica mais completa. Este momento é tão importante quanto o atendimento inicial, pois um transporte inadequado pode agravar a lesão ou causar novas complicações.

- Dica prática:** Pense no transporte como a "ponte final" que conecta o campo de jogo ao hospital, e ela precisa ser construída com o máximo de cuidado e precisão.

## Princípios do Transporte Seguro:

### Avaliação da Lesão

A decisão sobre a forma de transporte depende da gravidade e do tipo de lesão.

- Lesões leves:** Atleta pode ser auxiliado a caminhar ou carregado com apoio.
- Lesões graves:** Requerem máxima precaução e equipamentos específicos.

### Imobilização da Coluna Vertebral

Prioridade em traumas de alta energia ou suspeita de lesão na coluna.

- Uso de:** Prancha rígida e colar cervical.
- Técnica:** Rolamento em bloco (*log roll*) para posicionar o atleta.
- Objetivo:** Manter a coluna alinhada e estável durante todo o transporte, com coordenação da equipe fundamental.

## O Protocolo PRICE/POLICE e a Resposta Inflamatória Aguda

Após a fase aguda de atendimento em campo, o manejo imediato da lesão continua com a aplicação de protocolos que visam controlar a resposta inflamatória e otimizar a recuperação.

### PRICE (Antigo Padrão Ouro)

Por muitos anos, o protocolo **PRICE** (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) foi o padrão ouro. Ele atua como um "kit de primeiros socorros" para a inflamação, ajudando a minimizar o inchaço e a dor.

### POLICE (Padrão Atual)

Hoje, o protocolo **POLICE** (Protection, Optimal Loading, Ice, Compression, Elevation) é mais recomendado. A principal mudança é a substituição do "Repouso" por " " (Optimal Loading), reconhecendo que o repouso absoluto prolongado pode ser prejudicial.

## Comparativo Detalhado: PRICE vs. POLICE

Conceito	PRICE (Antigo)	POLICE (Atual)
Protection	Proteger a área lesionada de mais danos	Proteger a área lesionada de mais danos
R/OL	Rest (Repouso absoluto)	Optimal Loading (Carga Ótima)
Ice	Aplicação de gelo para reduzir inchaço/dor	Aplicação de gelo para reduzir inchaço/dor
Compression	Compressão para controlar inchaço	Compressão para controlar inchaço
Elevation	Elevação do membro para reduzir inchaço	Elevação do membro para reduzir inchaço

## Aplicação Prática dos Componentes:

01

### Gelo (Ice)

Aplicação cautelosa por 15-20 minutos, com barreira entre o gelo e a pele para evitar queimaduras.

03

### Elevação (Elevation)

Manter o membro acima do nível do coração para facilitar o retorno venoso e diminuir o inchaço.

02

### Compressão (Compression)

Uso de bandagens elásticas para ajudar a reduzir o inchaço na área lesionada.

04

### Carga Ótima (Optimal Loading)

Parte desafiadora que exige julgamento clínico para determinar o início da movimentação e suporte de peso, respeitando a dor e a resposta tecidual para estimular a cicatrização.



# Desafios e Ética na Fisioterapia de Campo

Atuar como fisioterapeuta em campo é uma experiência enriquecedora, mas também repleta de desafios únicos e dilemas éticos. A pressão do jogo, as expectativas do atleta, da comissão técnica e da torcida, e a necessidade de tomar decisões rápidas em ambientes muitas vezes caóticos, exigem não apenas competência técnica, mas também resiliência emocional e um forte senso de ética profissional.

📌 É como ser um **"juiz"** em um tribunal de urgência, onde a decisão precisa ser justa, rápida e baseada em princípios inabaláveis.



## Tomada de Decisão sob Pressão

Em segundos, é preciso avaliar a gravidade da lesão, decidir sobre a continuidade do atleta e iniciar o tratamento. Essa decisão impacta o resultado do jogo, a carreira do atleta e a reputação profissional. A **prática baseada em evidências** e a **experiência clínica** são cruciais para evitar erros graves.



## Dilemas Éticos Constantes

O atleta pode querer voltar ao jogo mesmo com dor, e a comissão técnica pode pressionar pelo retorno de um jogador chave. Nesses momentos, a **ética profissional deve prevalecer**. A segurança e o bem-estar do atleta são sempre a prioridade máxima, acima de qualquer resultado esportivo. Ter a coragem de dizer "não" é fundamental.



## Comunicação Eficaz

Comunicar-se claramente com atletas, comissão técnica, árbitros e outros profissionais de saúde é vital. Transmitir informações precisas e concisas sobre a lesão e o plano de ação garante a compreensão e a colaboração de todos. Manter a calma e a compostura em situações de alta tensão é um diferencial que se desenvolve com experiência.



## Prioridade Absoluta: Segurança do Atleta

Em qualquer cenário de campo, a integridade física e a saúde a longo prazo do atleta devem guiar todas as decisões do fisioterapeuta.



## Integridade Profissional

Manter a imparcialidade e a honestidade, mesmo diante de pressões externas, é a base da atuação ética no esporte.



## Atualização Contínua

O ambiente esportivo exige que o fisioterapeuta esteja sempre atualizado com as melhores práticas e evidências científicas.

# Consolidação e Próximos Passos na Fisioterapia de Campo

Chegamos ao final da nossa jornada pela Fisioterapia de Campo e Primeiros Socorros. Nesta etapa final, vamos consolidar o conhecimento adquirido e projetar os próximos desafios na sua formação.

## Papel do Fisioterapeuta em Campo

O fisioterapeuta atua na prevenção, avaliação rápida, manejo de lesões agudas e transporte seguro, tudo sob a pressão do tempo e do ambiente esportivo.

## Lesões Comuns e Protocolos

Discutimos a importância de reconhecer e agir diante de ferimentos, concussões, luxações e fraturas, e a evolução dos protocolos de manejo agudo, como o POLICE.



### Segurança Prioritária

Sempre priorize a segurança do atleta e a sua própria.



### Olhar Clínico Aguçado

Desenvolva um olhar clínico aguçado para avaliar lesões rapidamente.



### Técnicas Essenciais

Domine as técnicas de imobilização e transporte seguro.



### Concussão

Lembre-se que a concussão é uma emergência invisível que exige retirada imediata do jogo.



### Atualização Contínua

Mantenha-se atualizado com as diretrizes e a prática baseada em evidências.

Este conhecimento é a base para que você atue com confiança e competência em qualquer cenário esportivo. A capacidade de agir de forma decisiva e ética em momentos críticos é o que define um excelente fisioterapeuta de campo.

## Conexão com a Próxima Aula: Estudo de Caso Clínico Integrado

Na Aula 44 – Estudo de Caso Clínico Integrado: Atleta de Futebol, vamos aplicar todo o conhecimento adquirido, incluindo os princípios de fisioterapia de campo e primeiros socorros, em um cenário real. Você terá a oportunidade de analisar um caso complexo, desde a lesão em campo até a reabilitação, integrando todas as fases do cuidado ao atleta. Prepare-se para colocar a "mão na massa" e aprimorar seu raciocínio clínico!

## Recursos Adicionais e Recomendações:

### Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva (SONAFE)

Para diretrizes, publicações e cursos de atualização em fisioterapia esportiva.

### Artigos Científicos Recentes

Aprofunde-se na Prática Baseada em Evidências sobre manejo de lesões agudas e reabilitação.

### Consensus Statement on Concussion in Sport (SCAT5)

Documento oficial e amplamente aceito para avaliação de concussão cerebral em atletas.

# Autoavaliação

Teste seus conhecimentos sobre os princípios de Fisioterapia de Campo e Primeiros Socorros com as seguintes questões.

## Questões Objetivas:

### 1. Principal razão para a substituição de "Repouso" por "Carga Ótima" no protocolo POLICE:

1. O repouso absoluto aumenta a dor do atleta.
2. A carga ótima acelera a atrofia muscular.
3. O repouso prolongado pode ser prejudicial à cicatrização, enquanto a carga controlada estimula a recuperação.
4. A carga ótima permite que o atleta retorne ao jogo mais rapidamente, independentemente da dor.

### 2. Conduta adequada para atleta de futebol com suspeita de concussão após impacto na cabeça:

1. Permitir que o atleta continue jogando, monitorando os sintomas.
2. Realizar um teste de equilíbrio rápido e, se aprovado, liberar para o jogo.
3. Retirar o atleta imediatamente do jogo e não permitir seu retorno no mesmo dia, suspeitando de concussão.
4. Aplicar gelo na cabeça e observar por alguns minutos antes de decidir.

### 3. Principal diretriz ao imobilizar uma suspeita de fratura de tíbia em campo:

1. Imobilizar apenas o local da dor para não restringir o movimento.
2. Tentar realinhar o osso antes de imobilizar para reduzir a deformidade.
3. Imobilizar a articulação do joelho e do tornozelo, além do local da fratura.
4. Usar apenas bandagens elásticas para permitir alguma mobilidade.

### 4. Ação **NÃO** recomendada para o fisioterapeuta em um cenário de luxação de ombro em campo:

1. Aplicar gelo e imobilizar o membro na posição encontrada.
2. Tentar reduzir a luxação no próprio campo para aliviar a dor.
3. Avaliar a circulação e sensibilidade distal ao ombro.
4. Preparar o atleta para transporte seguro a uma unidade de saúde.

## Questão Discursiva:

### Reflexão e Aplicação Prática

1. Descreva a importância da Prática Baseada em Evidências (PBE) para a atuação do fisioterapeuta em campo, citando um exemplo prático de como a PBE pode influenciar uma decisão rápida durante uma competição.

# Nota Importante



**NOTA IMPORTANTE:** As informações regulatórias/legais/técnicas desta aula estão atualizadas até 2025. Consulte sempre fontes oficiais para verificar alterações.