

**ESCOLA DE SAUDE**

## **ESALD previne lesões no desporto**

A ESCOLA Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco disponibiliza durante o mês de outubro (todas as segundas-feiras no período da tarde) um programa de avaliação do risco de lesões destinado a atletas. O objetivo desta iniciativa é avaliar o risco de lesão associado à prática desportiva, tendo em consideração características individuais ou associadas ao treino que podem aumentar o risco de uma futura lesão.

A partir desta avaliação personalizada, cada atleta será aconselhado e receberá um plano de prevenção de lesões, ajustado às suas características, que pode complementar com o seu treino regular e prática desportiva. Ao longo da época desportiva haverá ainda a oportunidade de realizar uma nova avaliação para eventual ajuste do plano de prevenção.