

O futebol gira à volta do Porto

O mago dos JOELHOS

Há dez anos que José Carlos Noronha faz milagres na recuperação de futebolistas com rotura do ligamento cruzado anterior. O colombiano Falcão (ex-FCP, atual Mónaco) foi a mais recente vedeta internacional a recorrer aos cuidados do médico do Porto.

Encontrámo-nos na estação de Campanhã, no Porto. De estatura mediana, um pouco calvo, olhar arguto e simpático, José Carlos Noronha passa facilmente despercebido entre as dezenas de pessoas que por ali circulam. No entanto, assim que nos sentamos no seu automóvel vermelho, ele passa a ser a referência. Ainda não arrancámos e o telemóvel já toca: “Doutor, o que fazemos com este joelho?”

Noronha parece ter resposta para tudo, ou quase. Há um pouco mais de dez anos que iniciou, em Portugal e no FC Porto, mais precisamente, uma nova técnica no tratamento de lesões desportivas, em especial no caso da mais frequente e terrível para os jogadores de futebol, a rotura do ligamento cruzado anterior (LCA): “Eu não tenho uma técnica minha... tento é colocar o enxerto ligamentar, o tendão que vai fazer novo ligamento, nos locais corretos”, especifica.

O certo é que, atualmente, após uma década de prática desta técnica e mais de 2500 intervenções ao LCA anterior e mais de cem ao cruzado posterior, é procurado por jogadores de todo o mundo. O último dos mais famosos foi Falcão, o “deus” do futebol colombiano. “O presidente da Colômbia disse-me que, se eu recuperar o Falcão para o Mundial, ainda lhe posso ganhar as eleições...”, diz, divertido, com o humor e a boa disposição com que atende qualquer cliente.

VERY SPECIAL

A vinda de Falcão foi apenas a cereja no topo do bolo. O jogador colombiano, que se revelou para o futebol europeu no FC Porto, joga agora no Mónaco, mas não hesitou quando se lesionou com gravidade, a poucos meses do Campeonato Mundial do Brasil, que se realizará entre 12 de junho e 13 de julho. “Em tempos, já tinha visto o Falcão por uma lesão muscular, e isso deixou antever que ele tinha em mim a confiança suficiente para, numa lesão no joelho, vir procurar-me... Não foi uma surpresa que o Jorge Mendes me ligasse dizendo que o Falcão queria que fosse eu a operá-lo”, diz o especialista.

Confiança é, de facto, uma palavra que se cola a José Carlos Noronha. Enquanto conversamos, as chamadas sucedem-se. O médico é muito assertivo em tudo o que diz, desde a encomenda de uma chave especial para abrir um joelho anteriormente operado noutro lado do mundo (“hexagonal, seis ponto quatro; arranja-me isso para amanhã?”), até à forma como conta alguns casos especiais, aparentes milagres, sucedidos ao longo de uma carreira riquíssima e muito especial. Tão especial que, num dos prefácios do livro que publicou em 2013 (*Ligamento Cruzado Anterior*), José Mourinho o apelida de *very special*.

“Quando da permanência do Mourinho aqui no FC Porto, comecei a colaborar com ele, com alguns processos terapêuticos inova-

Ligação vital. José Carlos Noronha mostra um modelo do joelho. Quando o ligamento se rompe, é necessário colocar um enxerto ligamentar, no mesmo local, e que permita a mesma tensão do anterior.



dores, nomeadamente a aplicação de fatores de crescimento, habitualmente chamados PRP [*plasma rico em plaquetas*], um processo que conduz a uma cura e a um alívio sintomático muito mais rápido e, consequentemente, a uma reintegração mais fácil do atleta”, conta Noronha, orgulhoso pela preferência do *Special One*: “Apesar da sua saída para o Chelsea, Mourinho pediu-me a colaboração em todo este tipo de lesões.” Assim foi. O médico por-

tuense passou, então, a tratar também de atletas do Chelsea, e depois do Inter de Milão e do Real Madrid, desde Pepe a Cristiano Ronaldo.

UMA LESÃO EM 1980

Atualmente, o “mundo” do futebol cai no consultório da Avenida da Boavista. José Carlos Noronha recebe constantes solicitações, dos quatro cantos do mundo. “Tenho em mão uma avalanche dos diabos... Tenho jogadores

e doentes de todo o mundo. Ontem, apareceu-me um indivíduo da seleção do Canadá, que já foi operado cinco vezes ao joelho, e que veio procurar os meus serviços... Tive um casal do México, em que o marido, político de profissão, teve uma lesão ligamentar. Vim a perceber que é uma rotura do ligamento cruzado posterior, que raramente tem indicação cirúrgica, muito menos num indivíduo que não pratica desporto de forma regular, pelo que decidi não lhe

O que é a rotura do LCA?

No mundo do futebol, nenhuma outra lesão é tão temida como a rotura do ligamento cruzado anterior (LCA). De que se trata, efetivamente? O LCA é um dos principais ligamentos do joelho, impedindo os movimentos excessivos, principalmente os de rotação. Quando sobrecarregados, estes ligamentos rompem-se. Ao romper (seja por contacto direto com outra pessoa, seja numa rotação ou outro movimento brusco) muitas vezes ficam também danificadas outras estruturas do joelho, nomeadamente o menisco. O tempo de demora na recuperação (seis a nove meses) e o facto de ser muito difícil regressar ao nível pré-lesional tornam esta lesão aterradora para os desportistas de alta competição. Frequentes são também a lesão do ligamento lateral interno, vulgarmente chamado “colateral medial”, e as roturas musculares.

propor indicação cirúrgica, encaminhando-o para tratamento fisiatrico... Amanhã, vou ver um doente de Bruxelas. Na próxima semana, um do Chile e um do Kuwait... Nem tudo são jogadores, mas o do Kuwait é da seleção.”

Nem sempre foi assim. Noronha viveu, em pessoa, os efeitos devastadores de uma rotura do LCA e do menisco interno. Jogava no Santa Cruz de Alvarenga, de Arouca, quando isso aconteceu. Com a sua memória fenomenal,



Mãos de milhões. Pelas mãos de Noronha passam os joelhos de alguns dos futebolistas mais caros da atualidade.

tem esse dia registado: 22 de fevereiro de 1980. Era lateral esquerdo, na mesma equipa de Henrique Calisto, que esta época foi treinador do Paços de Ferreira. “Operaram-me somente ao menisco, e ainda bem, porque na altura a técnica de reconstrução do LCA estava muito limitada, e os resultados eram muito maus. Acabava numa artrose precoce e na colocação de uma prótese... Como me foi retirado todo o menisco interno, desenvolvi uma artrose, fui imobilizado seis semanas, fiquei com uma rigidez enorme... Por um lado, teve o benefício de criar uma certa rigidez nas estruturas à volta do joelho, que terão garantido alguma estabilidade, o que hoje me vai beneficiando...”

A carreira de futebolista terminou ali. Hoje, Noronha consegue marchar relativamente bem, mas não tem condições para praticar desporto. Na altura da lesão, tinha acabado de formar-se em medicina, em Coimbra; fez depois a especialidade de ortopedia no Hospital de Santo António, no Porto, e cumpriu vários estágios no estrangeiro, de Barcelona a Nova Iorque, passando por Paris e Lyon.

ESTOMATOLOGISTA EM VITORIA

Porém, só a partir de 2003 um novo horizonte se abriu no tratamento de lesões desportivas. Até aí, Noronha confrontava-se com

► O próprio clínico sofreu a lesão de cuja cura agora é especialista

o habitual: “As lesões eram tratadas com anti-inflamatórios, coisas que não se deve dar em casos agudos de lesão, porque a inflamação é um processo natural da cura... Ao dar anti-inflamatórios, retiramos a inflamação, que contém em si fatores de crescimento intrínsecos. Antes, havia muita recidiva! Anti-inflamatórios, tratamento fisiológico... Levava cinco ou seis semanas para os jogadores regressarem e, frequentemente, no primeiro ou no segundo jogo, ou no treino, voltava a romper! Isso levava a uma paragem de meses dos atletas, geralmente com sequelas e processos fibrosos, com mazelas futuras irremediáveis.”

Até que, subitamente... “Um dia, eu estava a ver o pé ao professor Germano, um estomatologista que tinha uma artrose, e ele disse-me: ‘Doutor, inscreva-se como estomatologista e vá a Vitoria, vai ver coisas do outro mundo.’” Vitoria-Gasteiz é uma cidade espanhola da província de Álava, no País Basco. Não é a capital da região, mas é considerada a sede das instituições comuns. Uma das suas figuras mais eminentes é o médico Eduardo Anitua, esto-

matologista e investigador. A visita mudou a vida de José Carlos Noronha: “Isto foi no início de setembro de 2003. Fui a Vitoria, disse que era estomatologista e vi tudo o que estavam lá a investigar, como a regeneração de tecidos, que estudavam desde 1996, em segredo... Vi a apresentação daquilo, comprei o livro, li-o e reli-o e mandei vir a máquina, a centrífugadora, porque aquilo tem de ter uma centrífugadora própria, para que o isolamento das plaquetas seja correto. Começámos a aplicar o método no FC Porto.”

O MILAGRE COM DERLEI

O processo, inicialmente estudado para aplicação na estomatologia, revelou-se particularmente eficaz no tratamento de lesões desportivas. Após as primeiras experiências, nada mais foi igual: “O primeiro jogador a quem foi aplicado foi o Diego, que teve uma rotura muscular, numa final da Supertaça, entre o FC Porto e o Benfica, em Coimbra. Fez uma rotura na coxa, aplicou-se o método e, quinze dias depois, o Diego jogava novamente, sem



Um mundo de histórias

A lista parece nunca mais acabar. São muitos, e bem conhecidos, os jogadores que passaram pelas mãos de José Carlos Noronha; não só portugueses, mas também muitos estrangeiros. Entre todos, destaca-se o melhor jogador do mundo, Cristiano Ronaldo. “A nossa relação advém do tratamento de pequenas lesões musculares com PRP, os fatores de crescimento plasmáticos”, conta Noronha. Eis alguns dos casos mais conhecidos que lhe passaram pelas mãos.

Derlei – O primeiro caso em que José Carlos Noronha aplicou os fatores de crescimento. O jogador, então ao serviço do FC Porto, lesionou-se frente ao Alverca, em dezembro de 2003: rotura de ligamentos no joelho direito. Em maio de 2004 voltou a jogar, num Deportivo-FC Porto, para a *Champions*, marcando o golo da vitória (0-1). Numa entrevista no final do encontro, agradeceu ao “doutor Noronha”. Em setembro de 2007, já no Sporting, voltaria a ter uma lesão idêntica, mas no joelho esquerdo, a que foi operado. Menos de cinco meses depois, ressentiu-se da lesão e decidiu-se por uma nova intervenção, uma artroscopia de limpeza. Voltou aos relvados a 16 de abril de 2008, num Spor-

ting-Benfica para a Taça, marcando um dos golos da vitória leonina. Em 2009, regressou ao Brasil, jogando no Vitória e no Madureira, antes de terminar a carreira em 2010, com 34 anos.

Anderson – Em outubro de 2006, ainda no FC Porto, o médio brasileiro lesionou-se frente ao Benfica: fratura no perónio direito, com cirurgia a cargo de José Carlos Noronha. Em dezembro de 2010, já no Manchester United, voltaria às mãos do médico portuense, desta vez devido a uma rotura no LCA esquerdo.

Bebé – Em agosto de 2011, então no Besiktas por empréstimo do Manchester United, o avançado lesionou-se gravemente num jogo da seleção portuguesa de Sub-21: rotura do LCA esquerdo. Voltou à competição em março de 2012, tendo constituído, admite Noronha, o seu caso mais difícil: “Esteve seis semanas a fazer fisioterapia até ter condições para ser operado. Todos os ligamentos estavam comprometidos e a recuperação foi muito complicada.” Joga atualmente no Paços de Ferreira.

Ashley Cole – Em janeiro de 2007, uma lesão no ligamento cruzado posterior esquerdo retirou-o das opções de José Mourinho no

Chelsea. Em fevereiro, deslocou-se ao Porto, onde foi atendido na Ordem da Trindade por José Carlos Noronha, que, porém, não o operou.

Robben – Por suspeita de fratura de um pé, deslocou-se ao Porto para ouvir o médico da Avenida da Boavista.

Thiago Motta – Após uma cirurgia feita nos Estados Unidos, o brasileiro, então no Barcelona, apresentava derrames volumosos no joelho. Na Ordem da Trindade, fez lavagem articular e infiltração de fatores de crescimento, ficando sem queixas durante vários meses.

Essian – Noronha tratou-o, no Chelsea, com fatores de crescimento, por lesão do ligamento lateral interno do joelho.

Drogba – Também no Chelsea, Noronha examinou-o, por lesão de cartilagem da rótula.

Poderíamos mencionar muitos outros, como Bruno Moraes, César Peixoto, Costinha, Delibasic, Diego, Fábio Coentrão, Filipe Teixeira, Hélder Barbosa, Lucho Gonzalez, Orlando Sá, Nuno Piloto, Pablo Contreras, Pedro Emanuel, Rabiola, Ricardo Carvalho, Ricardo Costa, Robert Huth, Sereno, Sérgio Conceição, Ukra...

► O médico da UEFA veio ao Porto para se inteirar da técnica

qualquer queixa, contrariamente ao que se passava quando não eram utilizados fatores de crescimento.”

O sucesso deixou José Mourinho, então treinador do FC Porto, completamente abismado. O que se seguiu também: “Quem teve uma lesão ligamentar, e treinava doze dias depois, foi o Bruno Alves. O primeiro a quem tive de abrir o joelho para usar a técnica foi o Derlei, em dezembro de 2003. Três meses e três semanas depois, jogava na Corunha, nas meias-finais da *Champions*, e marcou o golo (vitória por 1-0), para grande sofrimento meu, que estava a ver quando é que ele rebentava, porque aos três meses e três semanas ninguém deve jogar... No entanto, o Derlei era uma coisa à parte! Pelos vistos, andava desde as nove semanas a treinar com o pessoal... Depois é que o Mourinho me confessou.”

Os “milagres” desde autêntico mago dos joelhos contribuíram, pois, de uma forma decisiva, para os sucessos do FC Porto no futebol nacional e internacional. Desde que a técnica dos fatores de crescimento passou a ser utilizada, o clube portuense venceu oito campeonatos, quatro taças de Portugal, sete supertaças, uma Liga dos Campeões, uma Taça Intercontinental e uma Liga Europa!

Noronha não quer, porém, todos os louros para si: “A ideia partiu do FC Porto. Integro-me aí, mas atribuem-se os louros ao FCP como pioneiro na aplicação dos fatores de crescimento em lesões de atletas.” Além do clube, destaca Mourinho: “Ele revolucionou o desporto, pelo menos a nível europeu, em termos de fatores de crescimento, pela solicitação que fazia”.

TROIKA A NORTE

Desta espécie de *troika* (FC Porto, Mourinho e Noronha) resultaram “milagres” que deixaram estupefacto o mundo da medicina desportiva. A própria UEFA se interessou: “O Jan Ekstrand, médico responsável da UEFA, esteve cá cerca de uma semana connosco, há uns quatro ou cinco anos. Os clubes são obrigados a declarar a paragem dos jogadores por lesão e, estatisticamente, o FC Porto era o clube europeu com menos tempo de paragens. Ele quis saber porquê, esteve cá, aproveitou para conhecer o Porto e fizemos umas palestras na Faculdade de Medicina, em que ele se percebeu porque é que o FCP era o clube europeu com menor tempo de paragem.”

Noronha recorda ainda uma entrevista do



Contrarrelógio. Com o colombiano Radamel Falcão, que poderá vir a jogar no Brasil, já em junho.

treinador holandês Co Adriaansen, após a sua saída, conflituosa, do FC Porto: “Lamentando-se da maneira como saiu, ele ressaltava aquilo que de positivo vira no clube. Entre muitas outras coisas, dizia assim: as lesões tratam-se em metade do tempo do que em todos os locais por onde passei. Porquê, não sei.”

Com tanto sucesso, o trabalho da *troika* referida jamais deixou de estar ligado. José Mourinho deixou o FC Porto para rumar ao Chelsea, ao Inter, ao Real Madrid e agora de novo ao Chelsea, mas não perdeu o contacto com o médico. A *troika* completou-se com um quarto elemento, igualmente fundamental: a Gestifute, de Jorge Mendes, a maior empresa mundial na gestão de carreiras desportivas.

“A cirurgia ao Pepe, em 16 de dezembro de 2009, ao LCA, foi um impulso grande em termos de vinda de doentes do estrangeiro, porque era do Real Madrid, de altíssimo nível, e seis meses depois jogava no Mundial da África do Sul! Depois, há cerca de dez anos que trabalho com a Gestifute, desde que operei o César Peixoto e o Derlei. Criámos laços de amizade e de confiança, e quase todos os jogadores que a Gestifute tem espalhados pelo mundo, perto de uma centena, sempre que se lesionam, particularmente no joelho, são tratados por mim.”

Não espanta, pois, que, num momento particularmente difícil, um craque como Falcão

tenha olhado, de imediato, para o médico milagroso da Avenida da Boavista. São muitos milhões nas mãos, mas nada que faça tremer José Carlos Noronha: “Olhe, há tempos um colega perguntava-me se eu dormia nas noites que antecediam as cirurgias a estes indivíduos que valem milhões. Neste caso, do Falcão, são 60 milhões. O Pepe e o Anderson valem 30 milhões cada um... A verdade é que consigo abstrair-me disso, porque respeito os joelhos de qualquer indivíduo, rico ou pobre, atleta ou não. Criei uma certa calma no ato cirúrgico destes que valem milhões, e consigo abstrair-me de que tenho em mãos situações em que uma pequena falha pode ditar a perda total desse indivíduo... Para felicidade minha, os resultados têm sido bons.”

DO RIO DE JANEIRO AO PORTO

O seu nome já consta do *Dicionário dos Ilustres Transmontanos e Durienses*, mas, na verdade, José Carlos Noronha nasceu no Rio de Janeiro, no Brasil, a 27 de fevereiro de 1954, filho de Hilário Noronha Soares e de Maria Helena Pereira Pinto, ambos portugueses. Veio para Portugal com três anos, com destino a Alvarenga (concelho de Arouca), a terra dos progenitores. Em Lamego, fez o curso liceal, no Liceu Latino Coelho, e começou a jogar futebol, nos júniores do Sporting local. O seu

destino era, contudo, a medicina: fez o curso em Coimbra e especializou-se no Hospital de Santo António, no Porto, onde trabalhou até setembro de 1999. Doutorou-se em maio desse mesmo ano, com a tese *Isometria na Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior*.

Casado, tem uma filha que vive em Londres há sete anos (Olga licenciou-se em *Design* de Joalharia na *Central Saint Martins School of Arts*, e está no segundo ano de doutoramento no *Goldsmith College*). Aos 60 anos, Noronha diz preservar acima de tudo o espaço familiar: “Tento ser organizado na minha vida. Opero às segundas-feiras, para que possa ter tempo de até ao fim de semana ter os doentes todos em casa e poder conviver com a família, com os amigos, praticar aquilo de que gosto, como hobby... Consulto duas vezes por semana, à terça e à quarta, para à quinta fazer aquilo de que gosto, que é ler revistas, ver filmes de cirurgias, tratar de alguns assuntos... Tento não abalroar a minha vida, nomeadamente familiar, com os excessos de trabalho. Daí que não tenha contratos com companhias de seguros e viva exclusivamente da medicina privada.”

Luso-brasileiro, conhecido no mundo inteiro, diz-se bem em Portugal: “Estou bem aqui, não pretendo ser emigrante. Não quer dizer que, daqui a uns anos, não surja aí um projeto interessante, com pessoas de nível, que permita,

com qualidade de vida, exercer a medicina de um modo mais calmo.” Sem levantar a ponta do véu, esclarece que não se tratará propriamente de investigação: “Isso já faço há muitos anos, com a Universidade de Aveiro, no Departamento de Engenharia Mecânica... Não seria na investigação, mas na coordenação de cirurgias e lesões desportivas. Há um projeto em curso muito interessante, para daqui a uns anos. Vamos ver...”

TÉCNICA MILAGROSA

Bem, mas o que faz José Carlos Noronha, exatamente, para tratar uma rotura do LCA? A técnica milagrosa, sublinha, não lhe pertence: “Os fatores de crescimento foram inicialmente utilizados pelos estomatologistas, de medicina dentária, com alta eficácia; o teto do mundo, a esse nível, situa-se em Vitoria-Gasteiz. O dr. Eduardo Anitua é o grande pioneiro, é o método dele que ainda hoje utilizamos, e é o método mais usado nos Estados Unidos. Na verdade, isto foi o primeiro passo na engenharia de tecidos, descrito pela primeira vez por Antoniadis, em 1981: isolava o sangue e, com uma máquina de centrifugação, isolava as plaquetas, que são células responsáveis pela coagulação do sangue. Dentro dessas plaquetas, há os grânulos alfa, dentro dos quais estão os fatores de crescimento, embora também haja

A angústia do craque que não pode jogar

A lesão é o terror do futebolista. Não faltam exemplos de grandes atletas que se viram forçados a terminar a carreira antes do tempo devido a problemas complicados de resolver.

Eusébio – O Pantera Negra foi operado seis vezes ao joelho esquerdo e uma vez ao direito. Jogou muitas vezes com dores e infiltrado. Uma das lesões mais estranhas aconteceu em 1971, quando lhe foi descoberta uma cartilagem anormal no joelho, resultante do desenvolvimento anormal de uma célula. Submetido a cirurgia, voltou aos relvados cinco semanas depois. No entanto, houve mais, de tal forma que, a certa altura, lhe foi impossível continuar a jogar.

Mantorras – Outro mártir das lesões. Tudo começou com um problema no joelho direito, quando já alinhava no Benfica. Fez várias tentativas de recuperação, num total de quatro operações, mas nem a aplicação de fatores de crescimento resultou neste caso. Retirou-se aos 29 anos.

Ronaldo (Fenómeno) – O avançado brasileiro protagonizou um dos casos mais exemplares sobre o impacto que as lesões podem ter na carreira de um jogador: em 1995, teve os primeiros problemas nos joelhos, sendo constatadas inflamações, e uma calcificação no direito; na época 1999/2000, torceu o joelho e rompeu o tendão patelar. Voltou à competição em 2001. Após sete minutos em campo, voltou a lesionar-se! Rompeu os ligamentos do joelho direito e ficou quinze meses a recuperar. Em fevereiro de 2008, nova lesão e mais alguns meses de recuperação. Três anos depois, após nova lesão, decidiu retirar-se.

Zico – De pequena estatura, e muito habilidoso, o médio brasileiro também foi vítima de lesões complicadas, a pior delas em 1985, quando estava de regresso ao Flamengo: uma entrada de um jogador do Bangu rompeu-lhe o ILCA esquerdo, e diz-se hoje que jamais foi o mesmo. Submetido a três cirurgias, acabou chamado para o Mundial de 1986. Ficou no banco, mas, nos quartos de final, frente à França, teve oportunidade de resolver o jogo na marcação de um penálti. Falhou, acreditando-se que por falta de confiança no joelho.

Van Nistelrooy – O avançado holandês viveu problemas sérios no joelho direito: operado aos ligamentos em 2000, teve de ser novamente sujeito a cirurgia em 2008, devido a uma rotura parcial do menisco externo, acrescida de um problema no ligamento operado. Estava, então, no Real Madrid. Voltou aos relvados quase um ano depois.

► Em agosto, o clínico irá dar uma série de palestras na Colômbia

determinados fatores que estão fora das plaquetas, em pleno plasma... A ideia é colocar esses fatores de crescimento no local da lesão e, consequentemente, acelerar a cicatrização e a cura das lesões.”

O segredo do tratamento, adianta, tem a ver com a isometria: “Isometria é escolher o local ideal, a manutenção da tensão e do comprimento do neoligamento, de acordo com os locais onde foi aplicado, desde a extensão à flexão. No arco de mobilidade do joelho, o ligamento tem de ter uma tensão mais ou menos uniforme. Por exemplo, a colocação meio centímetro à frente no fêmur do enxerto ligamentar impede a flexão normal ou conduz à distensão ou à rotura do novo ligamento.”

Estas técnicas e métodos estão explicados em pormenor no último livro de Noronha, publicado em julho e já à venda na FNAC, com edições em português e inglês e prefácios de José Mourinho, José Soares (fisiologista, doutorado em educação física) e... Cristiano Ronaldo! O CR7, que recorre a Noronha sempre que necessário, considera o médico portuense “uma referência mundial, como se tem constatado pelo número elevado de atletas que de todo o mundo e do mais alto nível têm sido por ele operados com elevado sucesso”.

Ligamento Cruzado Anterior é a mais recente tentativa de José Carlos Noronha para divulgar a técnica, explicando pormenorizadamente tudo o que rodeia o aparecimento e o tratamento da lesão. A obra foi apresentada em outubro de 2013, no Salão Nobre da Câmara Municipal de Matosinhos, com a presença do empresário Jorge Mendes, proprietário da Gestifute. Cristiano Ronaldo e Pepe acabaram por não comparecer, devido ao cancelamento do voo da TAP que os transportaria.

Este foi o quarto livro de José Carlos Noronha, que já prepara uma nova obra, encomendada pelo clube angolano 1.º Agosto. “É de temática geral, sobre lesões ligamentares, recuperação de doentes, metodologia de treino, alimentação do desportista, etc.”, explica, adiantando que o livro é escrito em parceria com o professor José Soares e a dra. Mafalda Sousa. Na forja, está também um livro de... poesia.

TODOS OS MEIOS

Falcão lesionou-se a 22 de janeiro. Operado três dias depois, o avançado colombiano tem pela frente um contrarrelógio. “Nesta altura, o estado do Falcão é muito bom. No caso dele, uti-



O seu a seu dono. Modesto, José Carlos Noronha não reclama para si todos os méritos da técnica que desenvolveu. No entanto, é como ele que todos querem trabalhar.

lizámos todos os meios que aceleram a maturação do novo ligamento, nomeadamente os fatores de crescimento, quer durante o ato cirúrgico, quer cerca de dez dias depois da cirurgia, e o oxigénio hiperbárico, que utilizámos durante dez sessões, uma hora por dia, no Hospital Pedro Hispano, em Matosinhos”, explica o médico, comparando o processo seguido com Falcão com os de Pepe e Lucho Gonzalez.

Considerando que a recuperação terá três fases, Noronha pormenoriza: “Há uma fase, até aí aos três meses, muito perigosa, em que, por vezes, uma queda com uma torção do joelho leva de imediato à degradação do novo ligamento. O ligamento estará mais fraco cerca de três a quatro semanas depois de operado, do que no dia da cirurgia... Depois, há uma invasão de neovasos, de colagénio, em que o ligamento começa, a partir do terceiro mês, a ter alguma resistência, com uma boa massa muscular a sustentá-lo, e isso permitirá já algum treino, e corrida, sem grandes rotações do joelho. A partir dos cinco, seis meses, se a ressonância magnética mostrar um ligamento escurecido, que faz pressupor uma maturação aceitável, e se os testes isocinéticos revelarem um défice de força muscu-

lar relativamente pequeno, poder-se-á soltar o atleta, embora reconheçamos que o ligamento apenas fica totalmente maduro cerca de 24 meses depois...”

Com tão pouco tempo pela frente, como será possível Falcão vir a integrar a seleção colombiana já em junho? “Por volta dos três meses, vai fazer uma ressonância. Se as imagens forem agradáveis à vista, o que pressupõe uma certa maturação, vai começar a correr, sem grandes oscilações ou mudanças de direção, nem travagens, nem acelerações bruscas que solicitem o novo ligamento. Se isso correr bem, a partir do terceiro mês e meio, quarto mês, será integrado no futebol de forma algo intensa.”

Até lá, muito se reza na Colômbia, onde José Carlos Noronha se deslocará, em agosto, para fazer conferências sobre lesões ligamentares do joelho nas Jornadas de Medicina Desportiva, a convite do presidente colombiano, Juan Manuel Santos, que em janeiro visitou Falcão no Porto, após a operação. Com um orgulho justificado, o médico mostra-nos uma mensagem no telemóvel, oriunda do Mónaco: “Obrigado, doutor. O Falcão passou, com inteiro sucesso, a primeira fase da recuperação.”

J.V.