

CONDUTA INICIAL NAS LESÕES ESPORTIVAS: UMA ABORDAGEM PRÁTICA E SEGURA

Kaike Felix dos Reis¹; Marlon Gueser Walkinir Filho²; Marcela Karoline Gimenez Sepetiba³; Arthur Roldão⁴; Gabriela Conti Félix Nunes⁵; Ian Rosada de Araújo⁶; Letícia Pinto Baso⁷; Rebeca Jardim Geronimo⁸; Naila Albertina de Oliveira⁹; Marcio Cristiano de Melo¹⁰

Felixkaike80@gmail.com

Introdução: As lesões esportivas apresentam elevada frequência e vêm aumentando paralelamente à maior adesão à prática de atividades físicas. A conduta inicial adequada é determinante para a evolução clínica, influenciando o tempo de recuperação e o retorno seguro ao esporte. **Objetivo:** Analisar as condutas iniciais nas lesões esportivas mais prevalentes, com ênfase nos protocolos da fase aguda e sua aplicabilidade prática e segura. **Método:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada na base de dados PubMed entre março e abril de 2025, utilizando os descritores “sports injuries”, “acute management”, “ankle sprain”, “muscle strain”, “knee injury” e “concussion”, combinados pelo operador booleano AND. Foram identificados inicialmente 249 estudos, dos quais 46 foram selecionados após leitura de títulos e resumos, sendo 13 incluídos na análise final conforme os critérios de elegibilidade. Incluíram-se estudos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis na íntegra e com foco no manejo inicial de lesões esportivas agudas, enquanto foram excluídos estudos anteriores a 2020, investigações sobre lesões crônicas e publicações sem relação direta com o tema. **Resultados e Discussão:** As lesões esportivas mais prevalentes acometem predominantemente os membros inferiores, destacando-se entorses de tornozelo, lesões ligamentares do joelho e distensões musculares, especialmente em isquiotibiais e quadríceps, em função da elevada demanda biomecânica associada a atividades com corrida, saltos e mudanças de direção. A conduta inicial mostrou-se um fator determinante na evolução clínica, estando associada ao controle de sintomas, à redução de complicações e à prevenção de recidivas. Protocolos tradicionais como RICE e PRICE priorizam repouso, crioterapia, compressão e elevação, porém evidências recentes apontam limitações dessas abordagens, especialmente pelo excesso de repouso e uso indiscriminado de gelo, que podem retardar a cicatrização. Em contrapartida, o protocolo PEACE & LOVE propõe uma abordagem mais abrangente, incluindo proteção tecidual, educação do paciente, progressão de carga, estímulo à vascularização, exercício terapêutico e suporte psicossocial, favorecendo uma recuperação mais ativa e funcional. O manejo conservador mostrou-se efetivo na maioria dos casos, especialmente quando baseado em mobilização precoce e reabilitação orientada. Lesões mais graves, como rupturas completas ou instabilidade articular, exigem avaliação especializada e possível intervenção cirúrgica. **Conclusão:** Dessa forma, a conduta inicial nas lesões esportivas constitui etapa fundamental no processo de recuperação, devendo ser individualizada conforme o tipo e a gravidade da lesão. A adoção de protocolos atualizados, como o PEACE & LOVE, associada a uma abordagem multiprofissional, contribui para melhores desfechos clínicos, redução do tempo de afastamento e retorno mais seguro à prática esportiva.

Palavras-chave: Protocolos Clínicos; Reabilitação; Traumatismos em Atletas.

Área Temática: Temas Livres em Medicina