Nome: Paciente de exemplo (menino de 11 anos, futebol de base)

1. Informação clínica:

Paciente de **11 anos** (145 cm, 38 kg, calçado 36) que joga futebol nas categorias de base, cerca de 6 horas por semana. Consulta por **dor nos dois calcanhares** há 6 semanas. Começou aos poucos, coincidindo com o início da temporada e a mudança para grama sintética. A dor aparece ao terminar treinos e jogos, e no dia seguinte de manhã ele manca um pouco.

A dor **piora** ao correr, pular e com chuteiras de travas, e **melhora** com repouso e gelo. Numa escala de 0 a 10, ele a classifica como **1 em repouso, 3 ao caminhar e 7 no esporte**. Sem lesões anteriores, doenças ou medicação. O único tratamento tentado foi o gelo. Usa chuteiras de travas para jogar e tênis baixos no dia a dia. O objetivo da família é que ele continue jogando sem dor.

2. Avaliação:

Nos vídeos e fotos que vocês nos enviaram observamos:

- Caminhando, visto por trás: **retropé valgo leve nos dois pés** (o calcanhar inclina-se ligeiramente para dentro).
- No final da sequência, **evita apoiar o calcanhar** e caminha mais na ponta dos pés.
- **Dor ao apertar as laterais do calcanhar**, no teste que a família fez seguindo as nossas indicações.
- Dor nos dois calcanhares ligada à carga esportiva, com aumento recente do impacto (grama sintética e chuteiras de travas).

A idade, a localização da dor, o início progressivo com a mudança de superfície e a dor ao apertar o calcanhar são **compatíveis com doença de Sever bilateral**: uma sobrecarga da zona de crescimento do calcanhar, muito frequente em crianças que praticam esporte entre os 8 e os 14 anos. O retropé valgo leve e o calçado diário baixo podem contribuir para a sobrecarga.

3. Plano terapêutico:

- **Carga esportiva:** reduzir a carga durante **2-3 semanas**, limitando corridas intensas, saltos e jogos conforme a dor. Manter atividade sem impacto (bicicleta ou natação) e voltar aos poucos, usando como referência uma dor no esporte abaixo de 3/10.
- **Calcanheiras de silicone** no calçado do dia a dia e nas chuteiras, para amortecer o impacto do calcanhar.
- **Alongamentos** (com fotos no final do relatório): panturrilha (joelho esticado) e sóleo (joelho dobrado) contra a parede, 3 repetições de 30 segundos por perna, 2 vezes ao dia e sempre antes e depois de treinar. Deve sentir tensão, não dor.
- **Força: isométrico de sóleo** sentado, com os joelhos dobrados e um peso leve sobre as coxas, elevando os calcanhares. 4 séries de 30 segundos por perna, com 1 minuto de descanso, 1 vez por dia. A dor não deve passar de 3/10.
- **Calçado:** chuteiras com **um pouco mais de elevação no calcanhar** do que as atuais. No dia a dia, evitar tênis baixos e usar calçado com algum amortecimento.
- **Gelo:** pode continuar a usar 10-15 minutos depois da atividade se aliviar, com um pano entre o gelo e a pele.

EXEMPLO

4. Acompanhamento e objetivos:

Objetivos a curto prazo (2-3 semanas): reduzir a dor no esporte e o mancar de manhã, e que a dor ao caminhar baixe para 0-1/10 com a carga reduzida.

Objetivos a médio prazo (4-6 semanas): voltar a treinar e a jogar aos poucos com dor máxima de 3/10, manter os alongamentos e o trabalho de força como rotina e consolidar o calçado adequado.

Revisão: acompanhamento online em **4-6 semanas**, com novos vídeos caminhando e correndo vistos por trás.

Procurem atendimento presencial antes se aparecer:

- Dor em repouso ou à noite que aumenta, ou que o acorda.
- Mancar acentuado ou incapacidade de apoiar o pé.
- Inchaço, calor ou vermelhidão no calcanhar, ou febre.
- Dor depois de uma pancada ou torção concreta.
- Nenhuma melhora após 3 semanas de carga reduzida, ou piora.

Sem mais, emite-se este relatório, a pedido do paciente, na data indicada abaixo.

Este relatório é um aconselhamento à distância baseado nas informações, nos vídeos e nas fotos que você nos enviou. Não substitui uma avaliação presencial nem um diagnóstico médico. Se os sintomas piorarem ou aparecerem outros, procure atendimento presencial.

Este relatório tem caráter informativo para o paciente e não constitui Parecer Pericial para efeitos de apresentação em juízo, pelo que este centro e o(s) profissional(is) abaixo assinado(s) não poderão ser indicados para comparecer perante os tribunais para sua ratificação ou esclarecimento.

Zamora, 5 de novembro de 2026

Pedro Lucas Rubio
Fisioterapeuta Reg. Nº CL37-1149
Podólogo Reg. Nº 838490445

EXEMPLO

Os seus exercícios



1. Alongamento da panturrilha na parede

De pé, de frente para uma parede, apoie as mãos. Leve uma perna para trás com o joelho esticado e o calcanhar no chão. Incline o corpo para a parede até sentir tensão na panturrilha, sem dor.

Quanto: 3 × 30 s por perna, 2 vezes ao dia (antes e depois de treinar)



2. Alongamento do sóleo na parede

De pé, de frente para uma parede, com um pé um pouco atrás do outro. Dobre os dois joelhos mantendo o calcanhar de trás apoiado, até sentir tensão na parte baixa da panturrilha, perto do tendão de Aquiles.

Quanto: 3 × 30 s por perna, 2 vezes ao dia

EXEMPLO



3. Isométrico de sóleo sentado

Sentado com os joelhos dobrados e um peso leve sobre as coxas (uma mochila com livros serve), eleve os calcanhares e mantenha a posição sem se mexer. A dor não deve passar de 3/10.

Quanto: 4 × 30 s por perna, 1 minuto de descanso, 1 vez ao dia

EXEMPLO