

2015-12-09 12:39:35

<http://justnews.pt/noticias/conceito-inovador-das-jornadas-medico-ativo-paciente-ativo-com-reconhecimento-internacional>

Jorge Ruivo

## Conceito inovador das Jornadas «Médico Ativo - Paciente Ativo» é reconhecido a nível internacional

Realizou-se recentemente, em Lisboa, a 5ª edição das Jornadas "Médico Ativo - Paciente Ativo". Jorge Ruivo, diretor da Clínica das Conchas e membro da Comissão Organizadora, adianta à Just News que, "dado o seu conceito inovador, a iniciativa está a ter repercussões a nível internacional, nomeadamente com o recente apoio científico da [European Society of Lifestyle Medicine](#), o que muito nos orgulha".

Para o médico internista, "é inegável o impacto positivo que o exercício físico tem na saúde da população. Se todos formos mais ativos, seremos necessariamente mais saudáveis. O que pretendemos com a realização das Jornadas 'Médico Ativo - Paciente Ativo' é, justamente, alertar a classe médica para que sejam eles próprios os impulsionadores da mudança e dos bons exemplos junto da comunidade".



### A prescrição do exercício físico nas "estratégias de prevenção e tratamento de várias doenças"

Na sua opinião, "a evidência demonstra que os médicos, quando também eles praticantes, promovem um aconselhamento para a atividade física mais eficaz e são mais persuasivos junto dos seus pacientes.

Contudo, "existem várias barreiras para o aconselhamento de atividade física, incluindo insuficiente formação e motivação dos médicos para os benefícios da atividade física, assim como escassos níveis de atividade nos hábitos pessoais". Esta realidade leva a que a taxa de aconselhamento para o exercício por parte de médicos "permaneça baixa".

Desta forma, o evento visa sensibilizar médicos e estudantes de Medicina para a importância do exercício físico como "constituente transversal nas estratégias de prevenção e tratamento de várias doenças". Além de Jorge

Ruivo, a Comissão Organizadora inclui dois especialistas em Exercício e Saúde: Rodrigo Ruivo, coordenador do Centro de Exercício da Clínica das Conchas, e Nuno Marreiros, elementos que considera "fundamentais para que a simbiose entre Medicina e hábitos de exercício físico passe da teoria à prática".



A 5ª edição das Jornadas "Médico Ativo - Paciente Ativo", que decorreu no final do mês de novembro, teve início com uma exposição de Marcos Agostinho, sobre a evidência por detrás da filosofia "Médico Ativo Paciente Ativo". De seguida, [João Correia](#), antigo capitão da seleção nacional de rãguebi, partilhou com a audiência como conciliou, durante vários anos, a sua carreira de atleta internacional com a sua prática clínica em Ortopedia, motivando todos os presentes a gerir eficientemente a sua agenda.

João Morais, médico da Federação Portuguesa de Futebol, foi outro dos intervenientes, tendo debatido as atuais oportunidades em Medicina do Exercício e Desportiva, procurando inspirar os formandos a alcançar os seus objetivos profissionais. Da parte da tarde, Rodrigo Ruivo abordou a correta prescrição de exercício para a perda de massa gorda, complementado pelos conselhos da nutricionista Filipa Vicente, ambos da Clínica das Conchas. Já no final dos trabalhos, Filipa Silva, ortopedista, desenvolveu a temática da referência entre médicos e profissionais de exercício e saúde, de forma a potenciar bidirecionalmente este diálogo.





A última sessão correspondeu a um workshop teórico-prático sobre exercício para doenças cardiovasculares e exercício para prevenção da lombalgia, com participações, respetivamente, de Rita Pinto e Marcelo Barros. Jorge Ruivo sublinha que, "como é habitual, os médicos e estudantes tiveram que se esforçar para completarem com brio as aulas de pilates, lideradas por Joana Coutinho, cross fit (por André Dias) ou treino funcional (por Filipe Martins)".



### Parceria com estudantes de Medicina

De acordo com Jorge Ruivo, a grande recetividade destas Jornadas ao longo dos anos tem sido, "em grande medida", fruto do envolvimento das Associações de Estudante de três das principais faculdades de Medicina do país.

Na opinião de Diogo Lacerda, membro do pólo desportivo da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML) "o sucesso desta parceria acontece por uma razão muito relevante, mas muitas vezes negligenciada: a lacuna existente na formação médica, relativamente à educação para os estilos de vida saudáveis, sobretudo no que ao exercício físico diz respeito".

Já Ricardo Grilo, atual coordenador do pólo desportivo da AEFML, manifesta a vontade da Associação em "tomar sempre parte ativa na organização deste tipo de eventos, capazes de dotar os futuros médicos do nosso país de uma cultura desportiva que lhes garanta um know-how fundamental para que possam, também eles, aconselharem devidamente os seus doentes no futuro".



Relativamente à outra associação de Lisboa - Associação de Estudantes da NOVA Medical School (AEFCM), Bruno Pepe, coordenador do pólo desportivo, considera que, "sendo o desporto e a atividade física tão importantes na promoção de saúde, surge na formação médica uma grande lacuna, que vai do conhecimento dos seus benefícios e aplicações específicas, ao aconselhamento dos mesmos". Desta forma, acrescenta, "é essencial o trabalho que tem vindo a ser feito por iniciativas como as Jornadas Médico Ativo - Paciente Ativo, alertando e esclarecendo os presentes e futuros profissionais de saúde sobre não só a importância destes, mas também COMO fazê-lo."

Miguel Martins, vice-presidente administrativo do Núcleo de Estudantes de Medicina da Associação Académica de Coimbra (NEM/AAC), encara de forma semelhante os objetivos destas jornadas e partilha da ideia de tornar o exercício físico umas das principais ferramentas na prevenção da doença: "Apesar de, por vezes, não ser fácil estimular os nossos colegas, pela sobrecarga de estudo, estamos satisfeitos com o que temos conseguido e podemos congratular-nos de ter, há vários anos na nossa faculdade, uma disciplina de prescrição do exercício que, apesar de opcional, encontra-se recheada de alunos, semestre a semestre."

