

2016-10-15 15:12:11

<http://justnews.pt/noticias/medicina-desportiva-congresso-da-spmd-alerta-para-riscos-que-podem-ser-prevenidos>

## Medicina Desportiva: Congresso da SPMD alerta para «riscos que podem ser prevenidos»

Os médicos de família devem estar preparados para promover a escolha do exercício mais adequado à condição de saúde, por conhecerem o historial clínico do utente, defende Valério Rosa, presidente da Comissão Organizadora do XIII Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva (SPMD).

A realizar-se nos dias 25 e 26 de novembro, no Auditório Luísa Todi, em Setúbal, Cidade Europeia do Desporto 2016, o evento terá como tema central "Exercício físico e desporto: benefícios e riscos".



Valério Rosa com Marcos Miranda, um dos dois vice-presidentes do Congresso, juntamente com Henrique Jones.

Valério Rosa considera essencial alertar todos os profissionais de saúde, nomeadamente os médicos de Medicina Geral e Familiar (MGF), para a relevância de se aconselhar os utentes sobre os benefícios e os riscos da prática desportiva.

O especialista dá um exemplo: "Uma criança e um adolescente ou um doente crónico devem ter consciência de que podem praticar apenas o desporto que se adequa à sua condição física e que, mesmo nesses casos, existem riscos que podem ser prevenidos."

E sublinha que é importante ter em conta vários pontos na escolha do exercício a praticar, como a duração, a carga, a alimentação, ou a suplementação. "Apenas desta forma se podem evitar lesões e obter o máximo de benefícios do exercício físico e do desporto, quer se seja um praticante amador ou de competição", garante.



Questionado sobre se existem, em Portugal, especialistas suficientes em Medicina do Desporto, Valério Rosa pensa que ainda é preciso apostar na formação. “A SPMD tem organizado vários eventos e tem cursos pós-graduados, mas existem ainda poucos profissionais com esta competência, apesar de se notarem já algumas melhorias face aos últimos anos.”

Além da temática em torno dos mais novos e dos doentes crónicos, vão ser realizados workshops no âmbito da Fisioterapia, da Podologia e da Nutrição. No Congresso, serão ainda abordados temas como “Artrose e desporto! Que ligação? Que correlação?”, ou “A importância da prova de esforço com gases para elaboração de protocolos de prescrição de exercício”.



João Paulo Almeida, presidente da SPMD, com alguns dos elementos da direção e da Comissão Organizadora do XIII Congresso da SPMD.



*Partilhar informação,  
Mais informação,  
Melhor informação,  
em Saúde.*

# Notícias exclusivas

Diariamente, de 2.<sup>a</sup> a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever  
newsletter