

2018-11-06 19:20:32

<http://justnews.pt/noticias/medico-ativopaciente-ativo-sinergia-entre-quem-aconselha-e-quem-prescreve-o-exercicio-fisico>



«Criar sinergia entre quem aconselha e quem prescreve o exercício físico»

“Nunca se deve negar o papel primordial do médico de família no aconselhamento para a prática de exercício físico”, segundo Rodrigo Ruivo, da comissão organizadora das 8.as Jornadas Médico Ativo/Paciente Ativo. O evento, organizado pela Clínica das Conchas, vai decorrer no dia 17 de novembro, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), em Lisboa.

Melhor comunicação para "otimização das orientações"

Rodrigo Ruivo, doutorado em Motricidade Humana e coordenador do Centro de Exercício da Clínica das Conchas, realça o papel dos especialistas em Medicina Geral e Familiar (MGF), mas relembra também a necessidade de existir uma uniformização da linguagem:

“Todos os profissionais no âmbito da Saúde, médicos e não médicos, deveriam ter por base uma terminologia comum como forma de melhor orientarem as pessoas.”

Para isso é importante que exista “uma sinergia entre quem aconselha e quem prescreve o exercício físico”, segundo o responsável. E explica porquê: “A comunicação entre o médico, que aconselha, e o fisiologista, que prescreve, contribui para a otimização das orientações que são dadas tendo em conta a individualidade de cada pessoa.”



Como indica o docente da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, há vários estudos que indiciam que a atividade e o exercício físico fazem a diferença na saúde. “A evidência em termos de promoção em saúde, de prevenção da doença e até em termos de recuperação e controlo de patologias é por demais significativa.”

Essa é também a razão pela qual, nos últimos anos, se tem apostado mais nesta área da saúde. “Temos assistido a esforços por parte da comunidade e até do próprio Governo para que haja mais locais públicos acessíveis para que qualquer pessoa possa praticar exercício – exemplo dos parques biosaudáveis – ou até através do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde”, enaltece.

Contudo, salienta: “Ainda há muito trabalho a ser feito, porque cada pessoa tem a sua própria individualidade e é preciso ter em atenção os exercícios mais adequados à sua condição física em termos de intensidade e não só”, defende.

Foi, aliás, com o propósito de contribuir para uma maior literacia no âmbito do exercício físico que Rodrigo Ruivo lançou o [Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico](#), já na sua 4.ª edição. Um Manual que se tem revelado “uma ferramenta muito útil para os médicos que estão na linha da frente, nas consultas das USF, e que poderão influenciar no aconselhamento e referenciação”.

Dar o exemplo e ser "impulsionador da mudança"

Com características "únicas em Portugal", as Jornadas Médico Ativo/Paciente Ativo que se realizam dentro de dias visam "promover hábitos de exercício físico na rotina diária dos médicos e estudantes de Medicina, bem como na sua prática clínica".

A reunião, já na sua 8.ª edição, conta com o apoio institucional da Universidade Lusófona e das associações de estudantes da Faculdade de Ciências Médicas – Nova Medical School e da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.



Rodrigo Ruivo com Jorge Ruivo, médico internista e coordenador do Centro de Reabilitação da Clínica das Conchas.

Com um conceito inovador, que suscitou interesse e o apoio científico da [European Society of Lifestyle Medicine](#), o evento visa "alertar a classe médica para que sejam eles próprios os impulsionadores da mudança e dos bons exemplos junto da comunidade".

Como é habitual, as jornadas contam com a participação de especialistas quer da Medicina quer da área do Exercício Físico. O exercício na gravidez, a experiência de um atleta de competição durante o período de internato médico e a competição desportiva e o papel do médico/instituições médicas no Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física são alguns dos temas.

O programa contempla também a realização de sessões práticas de treino com o peso do corpo e da modalidade de Nordic Walking.

Já Rodrigo Ruivo irá partilhar "alguns casos práticos" sobre a importância de adequada prescrição e supervisão

de exercício físico e apresentará também uma "grande novidade" da Clínica das Conchas, o "Curso de Aconselhamento Breve de Atividade Física para Médicos".



17
NOVEMBRO
FORMAÇÃO

FORMAÇÃO
Clínica das Conchas

VIII JORNADAS
MÉDICO ATIVO
PACIENTE ATIVO
LISBOA

Mex

Podem ser consultadas mais informações sobre as Jornadas em medicoativopacienteeativo/