

2014-12-08 01:03:09

<http://justnews.pt/noticias/medicos-de-familia-podem-prevenir-lesoes-com-a-ajuda-da-medicina-desportiva>



## **Médicos de família «podem prevenir lesões com a ajuda da Medicina Desportiva»**

“Os médicos de Medicina Geral e Familiar têm um papel fundamental no aconselhamento de uma boa prática desportiva. A sua formação em Medicina do Desporto é uma mais-valia numa altura em que muitas pessoas praticam atividades físicas em recintos ou na rua sem qualquer orientação”, explica Maria João Cascais, presidente do XII Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, que vai ter lugar entre 11 e 13 de dezembro, no Centro de Congressos do Estoril.

“O problema é que a Medicina Desportiva é desconhecida da maioria da população, ainda existe muito a ideia de que esta especialidade médica se destina apenas a atletas profissionais, de alta competição”, refere Maria João Cascais.

Para esta especialista, é essencial mudar esta ideia pré-concebida e levar a Medicina Desportiva a toda a população, nomeadamente aqueles que praticam desporto sem qualquer orientação. “Podem evitar-se muitas lesões, pondo em causa o bem-estar e a qualidade de vida.”

Em entrevista ao Jornal Médico, Maria João Cascais afirma que, relativamente aos médicos de MGF, o seu papel não se deve ficar pelo aconselhamento. A referenciação é importante e há que lembrar que não deve acontecer apenas em casos de lesões:

“Os doentes com diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia, excesso de peso ou obesidade podem ser ajudados por nós, especialistas em Medicina Desportiva.” E continua: “Estas pessoas melhoram bastante da sua patologia se praticarem desporto, mas o adequado à sua condição física e doença.”

Além dos médicos de MGF, Maria João Cascais destaca toda uma equipa que deve acompanhar o paciente. “Falo de nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos, entre outros. Todos, em conjunto, conseguimos prestar cuidados de saúde de qualidade”, salienta a responsável.



### **Novos Desafios para o Século XXI**

É sob o lema "Medicina Desportiva – Novos Desafios para o Século XXI" que se realiza o XII Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva. Estarão em debate temas como a ética no desporto, asma e exercício físico, psicologia no desporto, acupuntura no desporto, traumatologia no desporto, sarcopénia e doenças crónicas, nutrição em Medicina Desportiva, rastreio cardiológico em Medicina Desportiva, aspetos médicos e técnicos do treino desportivo, prevenção de lesões - estratégia para melhor rendimento desportivo. Realizam-se também workshops sobre Ecografia, NeuroBandas, Ligaduras Funcionais, Ondas de Choque.

O programa do XII Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva pode ser consultado [aqui](#).

# Jornal Médico

**DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS**

As declarações de Maria João Cascais fazem parte de um artigo publicado na edição de dezembro do Jornal Médico.