

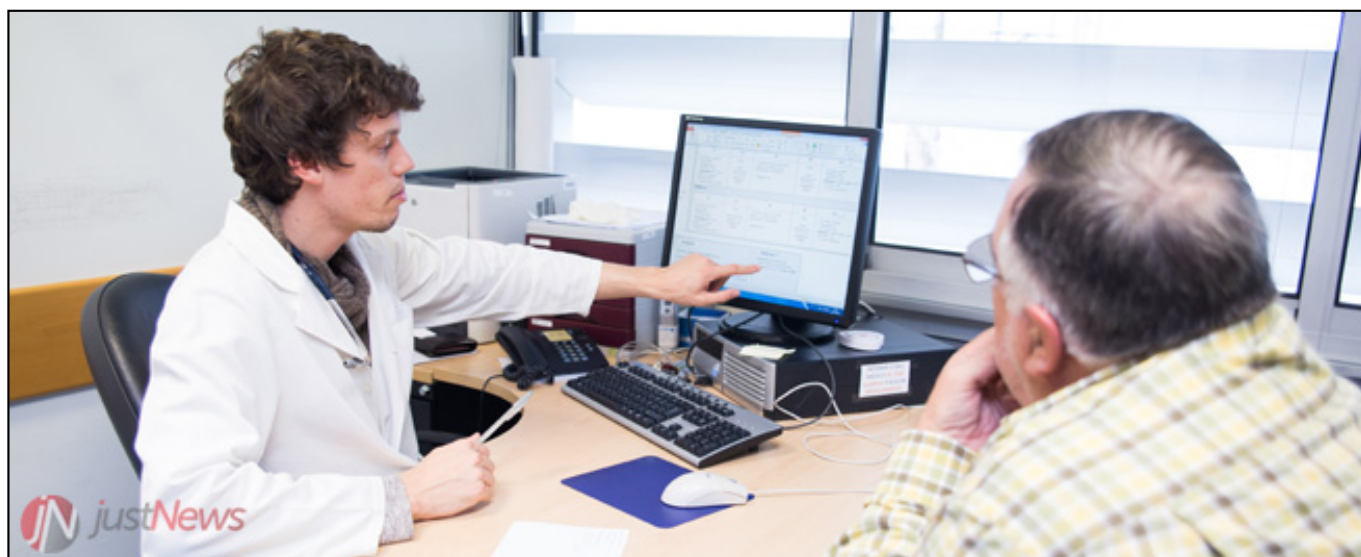
2017-05-09 16:22:16

<http://justnews.pt/noticias/na-usf-dafundo-ha-um-atleta-olimpico-a-prescrever-exercicio-fisico>

## USF Dafundo conta com atleta olímpico para a prescrição de exercício físico

Há cerca de 1 ano, Arnaldo Abrantes, médico interno de Medicina Geral e Familiar da USF Dafundo iniciava a Consulta de Apoio à Prática de Exercício Físico. Após ter tido contacto com um projeto similar na USF Mealhada – "embora mais direcionado para exames médico-desportivos" –, propôs à USF Dafundo e ao ACES Lisboa Ocidental e Oeiras uma consulta com outro enfoque. Objetivo: dar apoio à prática de exercício físico.

### Balanço positivo



Arnaldo Abrantes faz um balanço positivo deste primeiro ano e reconhece que, com a criação desta consulta, foi dado um passo importante, afirmando: "Como referem vários estudos, existe suficiente evidência científica de que o exercício físico tem bastantes benefícios, quer na vertente terapêutica como na da prevenção de doenças crónicas não transmissíveis, incluindo neoplasias, com destaque para os cancros da mama e do cólon."

Atualmente, acompanha utentes com diversas patologias, sendo os principais problemas o excesso de peso, a obesidade, a hipertensão, a dislipidemia, a diabetes, a depressão e as perturbações da ansiedade.

### Exercício adequado "à condição física de cada utente"



“Em todos estes casos, prescrevo exercício que se adequa à condição física de cada utente, pois, assim como não se podem receitar doses inapropriadas de medicamentos, o mesmo acontece nesta área”, explica.

Quando os colegas referenciam os utentes para esta consulta de adultos – o mais novo tinha 17 anos e o mais velho 77 –, Arnaldo Abrantes diz que se observa, em regra, que “as pessoas não estão habituadas a ter qualquer atividade, são poucos os que, inclusive, fazem caminhadas, o que é uma preocupação”.



Arnaldo Abrantes com Ana Sofia Baptista, coordenadora da USF Dafundo, que acolheu a ideia e deu seguimento à Consulta de Apoio à Prática de Exercício Físico.

### **Um projeto a replicar**

Identificando a necessidade de ajuda e de motivação, o médico começa, numa primeira fase, por ensinar determinados conceitos, como talk test – método que permite medir a intensidade do treino –, e aconselhar posturas corretas para os exercícios de força, assim como a adoção de determinados cuidados antes, durante e após a prática de exercício. “Não se trata apenas de evitar lesões, mas de preparar o corpo, tendo em conta a

patologia, seja a hipertensão, a diabetes ou outra.”

E reforça: “Mesmo seguindo as normas da Organização Mundial de Saúde, é fundamental ter bom senso e perceber de que forma a pessoa pode começar a praticar algum tipo de exercício, de modo a que não desista em pouco tempo.”

Reconhecendo que se trata de um projeto diferente, Arnaldo Abrantes afirma que "gostaria de ver replicado". Na sua opinião, o médico de família "é dos profissionais de saúde com mais responsabilidades na educação para a saúde e seria importante que tivesse mais formação nesta área, não sendo necessário ser um expert, bastando poder orientar", esclarece.



### **Atleta olímpico de Atletismo em 2008 e em 2012**

Arnaldo Abrantes é médico desde 2011, estando no último ano do Internato da especialidade de MGF. Foi atleta olímpico de Atletismo em 2008 e em 2012, tendo participado em três campeonatos do mundo, daí o seu interesse e ter adquirido formação em Medicina do Exercício/Medicina Desportiva. É ainda médico da Federação Portuguesa de Atletismo e formou-se em Mesoterapia e Infiltrações no Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Hospital São José, Centro Hospitalar Lisboa Central.

Filho do velocista com o mesmo nome, Arnaldo Abrantes é recordista nacional dos 4x100 m e dos 200 m de pista coberta, tendo sido atleta de alta competição entre 2003 e 2016. Iniciou-se no Núcleo Desportivo Juvenil do Laranjeiro (1999-2003), passou pelo Sport Lisboa Benfica (2004-2005) e pelo Sporting Clube de Portugal (2006-2010). Foi ainda atleta individual em 2011, tendo regressado ao Sport Lisboa e Benfica entre 2012 e 2016.





Equipa da USF Dafundo.

### Consulta "é muito bem-vinda"

Para a coordenadora da USF Dafundo, Ana Sofia Baptista, esta consulta "é muito bem-vinda". "Oferecer aos utentes uma consulta com aconselhamento médico adequado à prática de exercício físico, de acordo com as suas necessidades, preferências e limitações, é extremamente positivo", diz. No seu entender, contudo, o impacto desta consulta deve ser analisado a curto, a médio e a longo prazo.

Segundo a médica de família, "é preciso avaliar a perda de peso dos utentes, a melhoria dos resultados analíticos, como a glicemia e o colesterol, bem como dos valores tensionais, a perceção de satisfação e bem-estar dos utentes (curto prazo)".

Por outro lado, é igualmente necessário ter em conta "a melhoria do controlo de doenças crónicas como a diabetes, a hipertensão ou a hipercolesterolemia e perceção de satisfação e bem-estar dos utentes (médio prazo); e o impacto nos ganhos em saúde, por exemplo, com menos custos em medicamentos (longo prazo)".



Ana Sofia Baptista assumiu o cargo de coordenadora em janeiro deste ano, numa altura em que a USF Dafundo já conta cerca de 11 anos de existência, “sucendendo” a uma UCSP que estava instalada noutro local.

### **Aposta na formação**

Como principais objetivos da USF para o presente e para o futuro, Ana Sofia Baptista destaca a formação de internos da especialidade de MGF, de internos do Ano Comum e de alunos dos 5.º e 6.º anos de Medicina, com a consequente dinamização da formação interna e da produção de trabalhos científicos e de investigação.

“Somos acreditados por parte da Agencia Calidad Andaluza, desde 2010, e somos uma unidade “Amiga dos Bebés” desde 2016”, aponta.

As principais dificuldades que esta USF tem enfrentado ao longo dos anos prendem-se, sobretudo, com os recursos humanos. “Durante muito tempo tivemos uma equipa de enfermagem incompleta, problema resolvido apenas em novembro de 2016”, recorda Ana Sofia Baptista, lembrando, por exemplo, que a equipa médica teve de esperar dois anos pela substituição de um colega que se reformara.

# Jornal Médico

DOS CIUDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

A reportagem completa sobre a USF Dafundo pode ser lida na edição de maio do Jornal Médico. Além de outros temas desenvolvidos por Ana Sofia Baptista, são também entrevistados outros profissionais da unidade, nomeadamente, Ana Mafalda Aguiar, enfermeira de família, e Maria João Delgado, secretária clínica.