

2018-04-18 18:39:03

<http://justnews.pt/noticias/novas-ferramentas-no-sclinico-ajudam-mdicos-a-promover-exercicio-fsico>

Novas ferramentas no SClínico ajudam médicos a promover exercício físico

Marcos Agostinho é médico de família na USF Santa Cruz, concelho de Torres Vedras, e dá consultas em pé. Esta é uma das estratégias que adota para passar a mensagem aos utentes de como é importante praticar exercício físico e evitar o sedentarismo.

Desde finais de 2017 que está também a utilizar as ferramentas de aconselhamento breve para atividade física, disponíveis na Prescrição Eletrónica Médica (PEM), associada ao SClínico Cuidados de Saúde Primários, "um sistema de informação evolutivo, desenvolvido pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde".

"O exercício e a atividade física são fundamentais para a nossa saúde, prevenindo e ajudando no controlo de várias doenças, tais como diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemia, entre outras", refere Marcos Agostinho, que integra a equipa do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde (PNPAF-DGS)

Desde o final do ano passado que conta com o apoio de ferramentas informáticas: "Em setembro começou-se por ter um módulo no SClínico, que permite fazer uma avaliação, com apenas 3 perguntas, da atividade física de cada pessoa. Desde finais de dezembro, temos outro apoio na PEM, com a disponibilização de várias orientações para que se possa ser mais ativo no dia-a-dia".



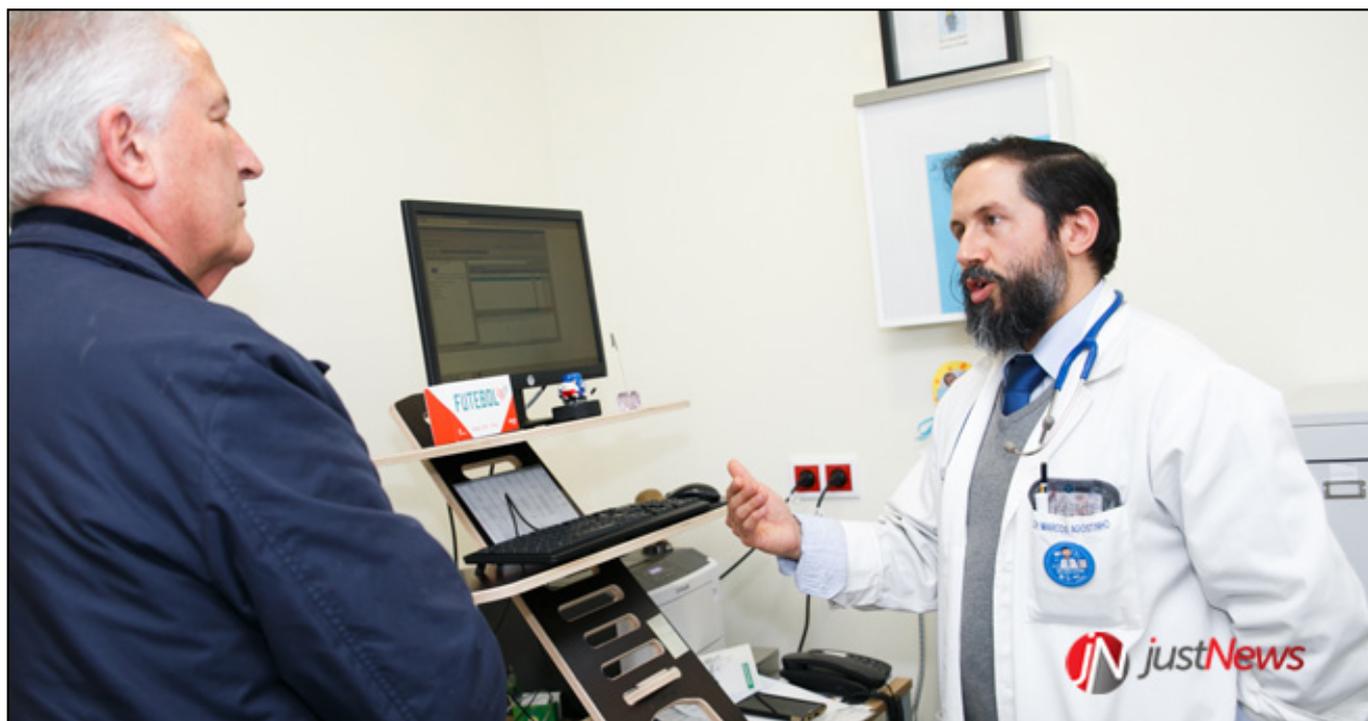
O especialista garante que praticamente não perde tempo com estas ferramentas. "Podemos dedicar desde 30 segundos a minutos a este tópico. O mais importante é sensibilizar a pessoa para a importância de se mexer, tentando perceber que tipo de atividade pode fazer face às suas limitações e gostos", remata.

E acrescenta: "O simples facto de se imprimir as orientações para que o utente as possa ler em casa, ou enviá-las por e-mail, já faz a diferença e, claro, é preciso voltar a falar do assunto, para que haja monitorização."

Marcos Agostinho sublinha que "a existência destas ferramentas no SClínico é uma forma de ajudar os médicos de família, mesmo os que não têm qualquer tipo de formação mais específica em Medicina Desportiva".

Evita-se assim, por exemplo, "que o conselho seja sempre a prática de caminhadas". O médico sublinha que "são muito importantes, mas que nem todas as pessoas gostam de o fazer ou têm condições clínicas para tal".

Continuando, enfatiza a necessidade de se inculcitar o treino de força, equilíbrio ou agilidade. No seu entender, isso é possível para qualquer pessoa, não sendo necessário ir para um ginásio. "Por exemplo, mesmo quem não tem dinheiro para o ginásio, pode usar duas garrafas de 0.5 L, cheias de areia da praia, para treinar a força de braços."



Outro aspeto que Marcos Agostinho gosta de salientar é que "não basta praticar exercício físico, também é preciso apostar na atividade física no dia-a-dia, como no local de trabalho".

E explica como: "Pode-se ter uma stand-up desk para trabalharmos mais horas em pé, subir e descer escadas em vez de usar o elevador, optar por ir ter com o colega em vez de se utilizar o e-mail, sair uma paragem antes no autocarro... há mil e uma estratégias para se evitar os malefícios do sedentarismo."

O médico também deve ser ativo

Com estas ferramentas informáticas do SClínico, Marcos Agostinho espera que os próprios profissionais de saúde também sejam sensibilizados para a necessidade de serem ativos. "Não há nada como o exemplo de quem aconselha", garante.

Para o médico, esta aposta no exercício e na atividade física é fundamental, ou não sentisse na pele os benefícios de se ser ativo. Tendo nascido nos EUA, praticou hóquei no gelo durante 20 anos, tendo ainda praticado karaté e remo de alta competição. Em Portugal, dedicou-se à corrida.



Marcos Agostinho e António Leite

Mas não se fica por levar esta mensagem aos utentes que passam pelo seu gabinete na USF Santa Cruz, acabando igualmente por dar formação a outros colegas, como António Leite, interno do 1.º ano de formação específica em Medicina Geral e Familiar na mesma USF.

“Médico Ativo, Paciente Ativo”

O uso destas ferramentas é um dos projetos do PNPAF da DGS, mas não é o único, como explica Marcos Agostinho: “Nos próximos tempos, queremos apostar em consultas de atividade física nos cuidados de saúde primários e na formação, mesmo que breve, dos médicos de família.”



Esta equipa quer também manter a sua participação em iniciativas para sensibilizar os médicos de família, como aconteceu nas últimas Jornadas “Médico Ativo, Paciente Ativo”, organizadas pela Clínica das Conchas. Neste evento, de características únicas em Portugal, participaram Pedro Teixeira, diretor do PNPAF, e Sara Madeira, médica de família e também membro da equipa do Programa.

"O objetivo destas jornadas é promover hábitos de exercício físico na rotina diária dos médicos e estudantes de Medicina, bem como promover o seu aconselhamento na sua prática clínica", explica Jorge Ruivo, médico internista e diretor da Clínica das Conchas.



Jorge Ruivo

Em declarações à Just News, afirma que foi com "muito orgulho que pudemos contar com a presença do coordenador do PNPAF para transmitir aos médicos e jovens estudantes de Medicina a importância da sua própria atuação no fomento da atividade física".

Segundo o médico, "é um reconhecimento do [lema destas Jornadas](#), em que sempre considerámos o médico com um elemento ignição para a mudança de estilo de vida do seu doente".

Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

A reportagem completa poderá ser lida na próxima edição do Jornal Médico.