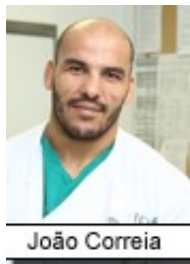


2015-11-13 19:59:30

<http://justnews.pt/noticias/promocao-de-uma-vida-mais-saudavel-nosso-papel-como-medicos-dar-o-exemplo>

## Conciliar a Medicina e o rãguebi «não foi fácil»

João Correia, ortopedista do Centro Hospitalar Lisboa Norte e antigo capitão da seleção nacional de rãguebi, é um dos oradores convidados das V Jornadas Médico Ativo Paciente Ativo, que se realizam em Lisboa, a 21 de novembro. Em declarações à Just News, explica que "não foi fácil" mas conseguiu conciliar, durante anos, a prática de um desporto de alta competição com o curso, internato e exercício da Medicina.

João Correia não tem dúvidas de que o desporto, nomeadamente o seu, "transmite-nos muito espírito de sacrifício, muito espírito de equipa, trabalho árduo para atingir os objetivos, esforço, dedicação e companheirismo!"

Refere que muitos destes valores "podemos e devemos aplicar na nossa prática clínica" e afirma: "Penso que o faço todos os dias, na minha forma de estar, de estar integrado na minha equipa clínica, saber o meu papel, esforçar-me para fazer o melhor pelo doente, estar disponível para fazer mais umas horas, ver mais um doente quando as forças já nos faltam!"



Reconhece que foi complicado conciliar uma carreira médica com uma carreira de desporto de alto rendimento: "É complicado gerir uma carreira desportiva de alta competição com um curso tão exigente como o de medicina! Muitas horas de sono perdidas, muitas noites em branco a estudar, muitos treinos sozinho e muita paciência das pessoas que nos rodeiam!" Contudo, acrescenta, "a verdade é que quando fazemos aquilo que gostamos torna-se tudo mais fácil!"

## "Há mais vida para além do curso de Medicina"

Questionado sobre que conselhos daria aos estudantes de Medicina, João Correia afirma de imediato que "a vida não é só estudar!". Na sua opinião, "devemos promover um estilo de vida saudável e nada melhor do que sermos esse exemplo! Há mais vida para além do curso de Medicina. Devemos conciliar um estilo de vida ativo, no qual o desporto é parte integrante, porque penso que nos ajuda a sermos pessoas mais bem dispostas, melhores pessoas e melhores médicos, com claro benefício para os nossos doentes e para quem trabalha ao nosso lado!"



Relativamente às Jornadas Médico Ativo Paciente Ativo, o ortopedista vai participar como orador, partilhando, nomeadamente, a sua experiência sobre "a prática clínica após a competição desportiva". Para João Correia, o evento é um contributo importante "para a promoção da saúde, para a promoção do desporto e para a promoção de uma vida mais saudável! Penso que umas não existiriam sem as outras!"

E sublinha: "É nosso papel como médicos dar o exemplo, ser o exemplo e promover esse estilo de vida!. Espero que estas jornadas tenham esse impacto nas pessoas a quem se dirige!"

### Aconselhar a atividade física de forma "mais eficaz"

De acordo com a Comissão Organizadora do evento, "existem várias barreiras para o aconselhamento de atividade física, incluindo insuficiente formação e motivação dos médicos para os benefícios da atividade física, assim como escassos níveis de atividade nos hábitos pessoais". Esta realidade leva a que a taxa de aconselhamento para o exercício por parte de médicos "permaneça baixa".

Por outro lado, é referido que "a evidência demonstra que os médicos, quando também eles praticantes, promovem um aconselhamento para a atividade física mais eficaz e são mais persuasivos junto dos seus pacientes".



O evento, promovido pela Clínica das Conchas, tem o apoio da [Associação de Estudantes](#) da NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas (NMS|FCM), do [Núcleo de Estudantes de Medicina](#) da Associação Académica de Coimbra e da [Associação de Estudantes](#) da Faculdade de Medicina de Lisboa e visa sensibilizar médicos e estudantes de Medicina para a importância do exercício físico como "constituente transversal nas estratégias de prevenção e tratamento de várias doenças".

O programa das jornadas pode ser consultado [aqui](#).

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

Notícias **EXCLUSIVAS**  **justNews**

diariamente, de 2ª a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever  
newsletter