justNews
a partilhar informação desde 1981

2016-12-12 12:31:29

http://justnews.pt/noticias/promover-o-aconselhamento-de-exercicio-fisico-nos-cuidados-de-saude-primarios-clinica-das-conchas-la

Novo projeto apoia o aconselhamento de exercício físico nos Cuidados de Saúde Primários

Após ter lançado há 5 anos um Centro de Formação em Medicina do Exercício, a Clínica das Conchas vai agora "´transportar` réplicas individualizadas do evento Médico Ativo-Paciente Ativo para o seio de unidades dos Cuidados de Saúde Primários (CSP) que manifestem o seu interesse em experimentar um dia científico pleno de sessões de exercício físico".

Contudo, "e porque não podemos ficar por aí", Jorge Ruivo, médico internista e diretor da Clínica, sublinha a vontade do projeto, que acaba de ser lançado no início deste ano, venha a "auxiliar na criação de consultas de aconselhamento para o exercício físico na rede dos CSP".

Nesse sentido, acrescenta, "há já uma equipa e protocolos preparados para que, em 2017, se possam aceitar candidaturas de CSP (que tenham experimentado o `efeito Médico Ativo`) para este projeto piloto".

Trabalho em equipa

De acordo com o responsável, esta ideia surge no âmbito da "filosofia da clínica das conchas, que assenta na interdisciplinariedade. Os nossos médicos de Medicina Desportiva trabalham em sintonia com fisioterapeutas e técnicos de exercício físico, ficando entregue a estes últimos a responsabilidade de prescrever exercício físico."

Desta forma, o médico aconselha o doente "e traça linhas gerais, indicações, contra-indicações e limitações da metodologia de exercício físico a aplicar para o profissional de saúde".

Conhecer os benefícios "desta arma terapêutica"

Este projeto é lançado no seguimento das VI Jornadas Médico Ativo-Paciente Ativo, um evento com conceito inovador em Portugal e organizado pela Clínica das Conchas, que, anualmente, "leva à discussão os benefícios do exercício físico, quando o mesmo é aconselhado pelo médico assistente".

Adicionalmente, esclarece, os médicos que participam nestas Jornadas "são convidados a participar em várias atividades desportivas, para que possam sentir na pele todos os benefícios desta arma terapêutica e, assim, aconselhar com maior conhecimento".

Médicos que se preocupam "com a sua própria saúde"

Em declarações à Just News, Jorge Ruivo afirma que as Jornadas Médico Ativo-Paciente Ativo "têm apresentado uma participação crescente, com cerca de 100 médicos e estudantes de Medicina este ano", considerando que este é "um sinal que começa a haver abertura para se discutir a temática do aconselhamento para o exercício físico na prática clínica e a importância de se reforçar a interdisciplinaridade com os técnicos de exercício físico".

Jorge Ruivo sublinha que, além da colaboração das associações de estudantes das faculdades médicas de Lisboa e de Coimbra, "dado o seu conceito inovador, a iniciativa está a ter repercussões a nível internacional e conta também, desde 2015, com o apoio científico da European Lifestyle Medicine Organization, o que muito nos

orgulha".

Na sua opinião, "é sinónimo que cada vez mais médicos se preocupam com a sua própria saúde, de tal forma que eles próprios se acabam por tornar num exemplo para a sua comunidade terapêutica".

Exercício físico: persiste "alguma desconfiança quanto ao real efeito"

O diretor da Clínica das Conchas refere que a participação nestas Jornadas se revela promissora quanto ao futuro, "já que 90% da audiência eram estudantes de Medicina". Contudo, não deixa de notar "a fraca adesão de médicos já em plena carreira".

Na sua opinião, existem vários fatores que contribuem para esta realidade, "desde a ausência de tempo, motivação, falta de bases relacionadas com o aconselhamento para o exercício físico, e talvez, alguma desconfiança quanto ao real efeito preventivo e terapêutico do exercício físico".

Recorda ainda o médico que, "durante a nossa preparação pré-graduada, não nos são dadas ferramentas para aconselhar exercício, e mesmo a nível pós-graduado, a oferta ainda é curta".

"Despoletar a mudança"

Para Jorge Ruivo, "iniciativas emblemáticas como as Jornadas Médico Ativo-Paciente Ativo são muitos úteis para criar atenção, para despoletar a mudança".

Nesse sentido, além dos vários oradores que partilham informação mais técnica e da sessão prática, a Clínica das Conchas convida sempre alguém que, através da sua experiência de vida, seja um exemplo de como é possível a um estudante ou profissional de saúde articular as suas rotinas com a prática regular de exercício físico, ainda para mais de âmbito competitivo e extremamente exigente em termos físico e mentais. Foi o caso, por exemplo, das duas últimas edições.

Conciliar a Medicina e o râguebi "não foi fácil"

Em 2015, o orador convidado das V Jornadas Médico Ativo-Paciente Ativo, foi João Correia, ortopedista do Centro Hospitalar Lisboa Norte e antigo capitão da seleção nacional de râguebi.

Na altura, e em entrevista à Just News, João Correia afirmava não ter 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!"

Reconhecia, contudo, 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!". Mas acrescenta, "a verdade é que quando fazemos aquilo que gostamos torna-se tudo mais fácil!"

Atleta olímpica e médica de família "com determinação e paixão"

O ano passado, Ana Rente, atleta de ginástica de trampolim e médica interna na USF Jardins da Encarnação, foi a convidada especial.

Questionada pela Just News sobre se teve, ao longo destes anos, alguns momentos mais complicados, em que uma das carreiras tenha ficado prejudicada, a atleta olímpica afirma que teve "um desses momentos complicados na preparação para os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Estava a trabalhar e a intensificar os treinos durante a preparação olímpica e chegou a um ponto em que me senti completamente em burnout."

A atleta do Lisboa Ginásio Clube sublinha que, nessa altura, "sentia que não estava a conseguir fazer nenhuma das duas coisas como eu gostaria e como ambicionava". Tomou então uma decisão: "Suspender o internato durante 2 meses de forma a poder estar completamente focada nos treinos". E não tem qualquer dúvida: "A conciliação das duas carreiras passa muito por esta gestão de saber quando abdicar de uma delas em deterimento da outra".

Para Ana Rente, "o ponto-chave na conciliação das duas carreiras é a determinação. Se a pessoa estiver motivada e empenhada em conciliar as duas carreiras tudo se torna mais simples. Quando a isto se adiciona a paixão em relação àquilo que fazemos, conseguimos ultrapassar todos os obstáculos com o intuito de atingir todos os nossos objetivos."

Equipa responsável pelo projeto Médico Ativo-Paciente Ativo: Rodrigo Ruivo, coordenador do Centro de Exercício da Clínica das Conchas, Nuno Marreiros, diretor-geral do CEC - Clinical Exercise Center, e Jorge Ruivo, médico internista e coordenador do Centro de Reabilitação da Clínica das Conchas.

Podem ser consultadas todas as fotos das 6.as Jornadas Médico Ativo-Paciente Ativo aqui.