

# V Jornadas Saúde Atlântica centram no Porto o debate sobre Saúde Pública e Medicina Desportiva

De 30 de novembro a 1 de dezembro decorreram, na cidade do Porto, as V Jornadas Saúde Atlântica promovidas pela Saúde Atlântica - Clínica do Dragão. A abrangência das temáticas debatidas cativou a atenção de profissionais de saúde de várias áreas e pontos do país.



A Fundação Cupertino de Miranda acolheu as V Jornadas Saúde Atlântica, um fórum de discussão que contou com mais de 600 inscritos, sendo mais de metade dos participantes oriundos de fora do distrito do Porto.

O sucesso desta iniciativa revelou-se surpreendente num ano em que se abordou o papel do desporto, da atividade física e da nutrição, como elementos decisivos para a promoção da saúde, desenvolvimento humano e interação social, a par do tema das lesões desportivas — área pela qual a Clínica do Dragão é amplamente conhecida e onde detém maior experiência e historial. “As Jornadas com a abrangência da nutrição, da atividade física e da reabilitação desportiva tocaram em temas um pouco mais laterais da nossa atividade principal, mas extraordinariamente importantes”, assinalou o Prof. Doutor João Espregueira-Mendes, presidente da comissão organizadora. “Aprendi nestes dias que este foco de interesse nas atividades que são úteis às pessoas em geral, praticantes de exercício físico ou desporto, é muito importante”, revelou em entrevista ao Perspetivas.

Após esta edição torna-se evidente que as Jornadas Saúde Atlântica procuram captar o interesse do indivíduo comum — sem nunca perder a sua essência ao integrar temas que dizem respeito ao desporto. “Interessa-nos sobretudo servir as populações que têm menos recursos, menos informação e menos capacidade de poderem facilmente obter um aconselhamento”, expôs João Espregueira-Mendes.

Estes temas, tão transversais, foram debatidos por grandes nomes nacionais e internacionais perante uma plateia atenta e multidisciplinar, que para além de médicos de diferentes especialidades contou também com a im-

portante presença de fisioterapeutas, nutricionistas, fisiologistas, jogadores de futebol, treinadores, personal trainers, entre outros. Um ambiente pluridisciplinar que atendeu às pretensões do Prof. Doutor João Espregueira-Mendes de fazer convergir os objetivos das pessoas que se interessam pelo fenómeno desportivo. “Hoje em dia, o acesso a artigos e revistas científicas está facilitado, porém não é tão fácil um fórum de discussão juntar profissionais onde se possa conhecer o nutricionista que dá apoio ao Bele-nenses ou falar com o fisioterapeuta do Sacavenense, por exemplo. Essa possibilidade cria uma teia de relações e de competências que beneficia todos”, enfatiza o nosso interlocutor. Esta foi uma das características mais referenciadas pelos presentes, tendo inclusive o Prof. Doutor João Espregueira-Mendes incentivado a plateia repleta de jovens “a perder o acanhamento e a apresentar-se aos profissionais mais reconhecidos. Estes fóruns são muito importantes para a troca de contactos e opiniões. Sentir-se à vontade para encetar um diálogo promove uma troca de experiências e de ajudas que são essenciais”, reforça.

Este rasgo de irreverência de acolher e dar voz aos jovens profissionais é a filosofia da Saúde Atlântica - Clínica do Dragão, algo pouco comum em Portugal onde as pessoas atingem cargos de relevância muito tarde. “Temos que mudar essa mentalidade”, refere João Espregueira-Mendes: “Temos divulgado as nossas Jornadas junto da comunidade mais jovem pois entendemos que estando a formar jovens, estamos a formar as gerações do futuro”.

O sucesso das V Jornadas Saúde Atlântica permite que se perspetive o evento do próximo ano. O Prof. Doutor João Espre-



Professores João Breda e José Luís Medina

### Lançamento do projeto Vida Primeiro

Entendendo que em Portugal prevalece a incapacidade de responder com eficácia às emergências no desporto, durante o período em que se aguarda a chegada das equipas de paramédicos, a Saúde Atlântica - Clínica do Dragão, em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia e com a Senilife, lançou o projeto “Vida Primeiro”.

O mote deste projeto assenta na doação de sacos de emergência médica (com desfibrilhador, entre outros dispositivos necessários para intervir em situação de emergência) a instituições desportivas do território nacional.

A Saúde Atlântica - Clínica do Dragão patrocinará um conjunto de kits para oferecer às entidades desportivas com menos recursos. Não sendo possível oferecer estes equipamentos a todas, será solicitado o apoio das comunidades locais para que, através da aquisição de uma pulseira de valor simbólico, possam ser agentes ativos na melhoria das condições de assistência médica das instituições desportivas dos seus locais de residência.

Simultaneamente, a Saúde Atlântica - Clínica do Dragão compromete-se a dar formação às pessoas responsáveis pelo uso do equipamento. “Se conseguirmos fazer isto, estou absolutamente certo que vamos ajudar na diminuição destes eventos terríveis que ainda existem no desporto e, ao mesmo tempo, fomentar uma rede de disponibilidade, de formação e de motivação junto das pessoas”, adianta João Espregueira-Mendes.

gueira-Mendes avança que a Fundação Cupertino Miranda voltará a receber o fórum, onde falará de lesões desportivas e reforçar o foco nos temas da nutrição, reabilitação desportiva e atividade física, “envolvendo todas as áreas da saúde que são importantes no tratamento do doente”.

Paralelamente aos debates, ocorreram seis workshops cuja forte vertente prática permitiu que os formandos desenvolvessem competências em áreas como a avaliação física, a nutrição, a prevenção de lesões desportivas e o Pilates Autêntico. Esta última é uma

valência de crescente interesse sendo que, durante o workshop, orientado pelo Professor Pedro Ferreira, os profissionais de saúde realizaram exercícios para perceberem como deveriam ensinar e corrigir. “Fazendo esses exercícios, com esse conhecimento

prático, ajuda-se muitíssimo os doentes. Considero ser bom para todos ter essa hipótese de ver fazer e pessoalmente experienciar para assim melhorar o conhecimento no tratamento dos doentes”, expõe João Espregueira-Mendes.

### Formações Online

A Saúde Atlântica - Clínica do Dragão tem já programado, para o próximo ano, o lançamento de cinco cursos online, dando continuidade a uma das suas grandes apostas futuras — exportar conhecimento para os quatro cantos do mundo, reforçando a sua posição como uma academia muito virada para as formações online.

Em parceria com a Porto Business School, “uma das mais respeitadas escolas de pós-graduação do país”, a Saúde Atlântica - Clínica do Dragão participará na primeira pós-graduação em desporto desta instituição. “Estamos muito honrados por o Prof. Doutor Daniel Bessa nos ter dado o prazer de coordenar este projeto”, enaltece João Espregueira-Mendes.



Presidente Pinto da Costa e Prof. Doutor João Espregueira-Mendes

**Dr. Nuno Loureiro**

Coordenador da Medicina Desportiva da Clínica do Dragão, Espregueira-Mendes Sports Centre – FIFA Medical Centre of Excellence  
Médico do Sporting Club de Portugal; Especialista em Medicina Desportiva; Especialista em Medicina Física e de Reabilitação  
Diretor Clínico da Federação Portuguesa de Ciclismo



“A Medicina Desportiva tem que ser vista de uma forma integrada e apoiada em várias especialidades, tendo como centro o atleta. É isso que defendemos e é nisso que acreditamos. Considero estas Jornadas fundamentais, por nos permitirem discutir a nossa prática clínica e a nossa experiência com profissionais de várias áreas da saúde. Lucramos todos com esta partilha de conhecimento, dado que vamos conciliando a experiência com a evidência científica mais atual que aqui nos é apresentada”.

Relativamente ao tema da nutrição discutido nas V Jornadas Saúde Atlântica, o Dr. Nuno Loureiro entende ser fundamental que a opinião do atleta sobre esta matéria chegue à população em geral. “Muitas pessoas veem os atletas como ídolos e tentam “copiá-los”. Se a mensagem dos atletas, como modelos a seguir, for passada para a opi-

nião pública, penso que conseguiremos alertar a população – que muitas vezes descarta esta problemática – o que vai repercutir-se a médio longo prazo na sua saúde”.

Sobre o tema que apresentou “Lesões musculares: como reabilitar e critérios de retorno à competição?”, o especialista entende que “a comunicação é o pilar para o sucesso de qualquer equipa em geral. Uma das mensagens mais importantes para termos menos lesões e menos recidiva passa pela comunicação entre todos os profissionais que estão na área do desporto e a aceitação por parte das equipas técnicas e dos jogadores dessa forma de comunicar. As pessoas têm que perceber que nós (departamentos médicos) só estamos aqui para ajudar e se for feita uma comunicação clara e transparente todos teremos a lucrar com isso”.

**Prof. Doutor Pedro Graça**

Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), da Direção Geral da Saúde; Doutorado em Nutrição Humana; Membro do Conselho Científico da ASAE e ponto focal português da OMS e da Comissão Europeia na área da alimentação; Diretor da FCNAUP para o quadriénio 2018-2022



“Portugal tem algumas situações que são únicas no contexto europeu, nomeadamente, algumas doenças crónicas — a diabetes e o Acidente Vascular Cerebral — que têm uma prevalência aumentada comparativamente com outros países e às quais devemos prestar uma atenção muito particular. Estas patologias têm uma base alimentar muito grande, daí que a alimentação seja considerada em Portugal o

principal determinante dos anos de vida saudável perdidos pelo portugueses. Nesse sentido, trabalhar sobre a promoção de uma alimentação saudável, seja no ambiente social ou na capacitação das pessoas para fazerem escolhas mais adequadas, é um trabalho muito intenso”.

Neste caminho, Pedro Graça revela que, “apesar de continuarmos a ter poucos recursos e pouca atenção do orçamento de Estado para a questão da prevenção, já há uma massa crítica de trabalho muito bem formada (nutricionistas) e uma estratégia montada que nos concede algumas perspetivas de futuro”. Em 2017, conseguimos também uma estratégia integrada, ímpar no espaço europeu, de 51 medidas que estão organizadas em torno de sete ministérios - finanças, economia, saúde, agricultura, mar, administração interna e educação.

Pedro Graça enaltece o facto de as V Jornadas Saúde Atlântica terem permitido que diferentes profissionais discutissem as questões da alimentação. “A alimentação tem que ver com o momento em que o agricultor põe a semente na

terra, até ao momento em que o consumidor deposita os resíduos e se faz a correta separação dos resíduos — tudo é alimentação. Ora, não podemos discutir alimentação centrados apenas nos profissionais de saúde, porque esses entram em contacto com as pessoas quando elas, infelizmente, já estão doentes. O que determina que a pessoa adoça é o que ela decide comer de manhã, o que ela coloca na lancheira, se o supermercado está aberto ou fechado à hora que ela quer ir às compras, o preço do alimento, etc. Há um conjunto de fatores que determina aquilo que compramos e são essas questões que temos que colocar em cima da mesa de discussão. Portanto, reuniões intersetoriais devem ser trabalhadas de forma continuada, senão vamos continuar a discutir ‘como tratar’ quando o doente chega no final da linha, o que acarreta custos completamente assustadores para o nosso orçamento de Estado e para a nossa saúde. Nesse sentido, reuniões como esta são fundamentais para mudar e envolver todos os intervenientes, para percebermos que todos podemos contribuir para esta causa”.

### Dr. Paulo Beckert

*Competência em Gestão de Unidade de Saúde (Ordem dos Médicos); Especialista em Medicina Desportiva (Ordem dos Médicos)  
Especialista em Medicina Física e de Reabilitação (Hospitalar e Ordem dos Médicos); Médico da Seleção A de futebol Masculina*



“Estas Jornadas já são um marco científico na promoção da Medicina Desportiva em Portugal. A Medicina Desportiva abrange um grande leque de áreas, que vão desde as elites até à prática do exercício físico como forma terapêutica. Estas Jornadas trazem, precisamente, tópicos que abrangem este leque, não os confundindo, mas fazendo a sua ligação. A promoção da atividade física, através do aconselhamento adequado de regras e princípios que permitam fazê-la sem correr riscos e de forma agradável, é um dos principais contributos que estamos aqui a promover”.

Num fórum visitado por profissionais de saúde de várias áreas, Paulo Beckert reforça que “a multidisci-

plinaridade na abordagem ao praticante desportivo é um dos principais fatores para a evolução, promoção e melhoria das condições, não só da abordagem como do tratamento das patologias de natureza desportiva”.

O especialista lança o repto a todos aqueles que queiram iniciar uma prática desportiva: “É crucial que cada pessoa tenha noção e aconselhamento sobre qual é o tipo de atividade e de carga de esforço a que se pode expor. Daí que será um imperativo que a pessoa se aconselhe junto de um profissional de Medicina Desportiva ou ligado à prática de exercício físico”.



### Prof. Doutor João Breda

*PhD MBA MPH; Trabalha na Organização Mundial de Saúde na Prevenção e Controlo de Doenças Crónicas Não Transmissíveis  
Gestor de Programas de Nutrição, Atividade Física e Obesidade; Divisão das Doenças Não Transmissíveis e da Saúde ao Longo da Vida*



“Em Portugal, como em outros países no sul da Europa, existem grandes desafios em matéria de doenças crónicas não transmissíveis. Mas Portugal tem implementado medidas de avaliação e vigilância epidemiológica que são assinaláveis - implementação de políticas de preços; bons exemplos, nomeadamente, dos alimentos servidos nas instituições do Serviço Nacional de Saúde e nas escolas; taxação sobre as bebidas açucaradas. O resultado já se vê, a obesidade infantil está a diminuir, o que de facto é muito bom, mas as doenças crónicas não transmissíveis ainda têm um impacto brutal ao nível dos cuidados de saúde e da qualidade de vida das pessoas. João Breda alerta: “Embora haja

uma redução da mortalidade por doenças crónicas não transmissíveis — diabetes, cancro, doença cardiovascular, etc. — a qualidade de vida, nos últimos 10 anos, ainda não é comparável com a existente noutros países europeus. Por isso, são cruciais fatores positivos como a alimentação mais saudável e a atividade física”.

Nesta mudança de comportamento “todos os profissionais são chamados a atuar”. Mas, alerta, ser “necessário investir mais nos cuidados de saúde primários. Portugal disponibiliza à população, através do Serviço Nacional de Saúde, cuidados de primeira categoria, ao nível dos melhores do mundo. É algo que todos nos devemos orgulhar, não é propriedade de ninguém, é um orgulho de todos os portugueses. Cuidados especializados existem, e podem obviamente ser de maior proximidade e ser melhorados — melhor integração; referenciação com base em guidelines atualizadas cientificamente —, mas de uma maneira geral, considero que a grande mudança pode estar em tornar os cuidados de saúde primários ainda melhores, com o envolvimento de equipas multidisciplinares e dos principais atores a nível local como as autarquias e as instituições ligadas ao desporto, que devem estar acessíveis não só aos “campeões”, mas a toda a gente. É importante que as pessoas tomem consciência que quanto

maior e melhor for a base de atividade física, maior é a probabilidade de gerar campeões. É importante também que os médicos e, sobretudo, os enfermeiros estejam bem preparados e motivados e tenham incentivos para trabalhar esses aspetos com as pessoas — mudar comportamentos é difícil, mas mudando comportamentos atingimos resultados muito melhores do que com medicação, em grande parte das vezes. De igual modo, é importante “que haja nutricionistas e fisiologistas do desporto, equipas multidisciplinares, que trabalhem em conjunto nos cuidados primários de saúde”.

João Breda expressa “com enorme agrado e grande surpresa” que Jornadas ligadas à Medicina Desportiva, tenham abraçado a área das doenças crónicas não transmissíveis. “Devem ser cumprimentados os seus impulsores, nomeadamente, o Prof. Doutor Espregueira-Mendes, e devem ser reforçadas estas mensagens, porque era muito importante que outros seguissem o mesmo exemplo. A promoção da saúde é uma responsabilidade de todos. Neste fórum, tivemos o melhor dos dois mundos: o debate altamente especializado a nível mundial, e o debate das questões que dizem respeito a todos. Por isso, deixo os parabéns por este evento excepcional que espero que continue”.