

# Clínica do Dragão: da mais avançada prática clínica à partilha de saber científico

**AS VI JORNADAS SAÚDE ATLÂNTICA, SUBORDINADAS AO TEMA MEDICINA DESPORTIVA – BOAS PRÁTICAS E ÚLTIMAS EVIDÊNCIAS, DECORREM NA CIDADE DO PORTO DE 15 A 16 DE NOVEMBRO. UM EVENTO QUE CONSUBSTANCIA A FILOSOFIA DA CLÍNICA DO DRAGÃO, ASSENTE NA INOVAÇÃO E NA TRANSMISSÃO DE CONHECIMENTO, EM PROL DA SAÚDE DAS PESSOAS.**

A Fundação Dr. António Cupertino de Miranda, na cidade do Porto, acolhe mais uma edição das Jornadas Saúde Atlântica, um evento científico que congrega diferentes áreas da saúde e especialidades médicas em torno do Estado da Arte da Medicina Desportiva.

A Clínica do Dragão tem contribuído, nas últimas duas décadas, para o debate científico e, conseqüente desenvolvimento das boas práticas da Medicina Desportiva em Portugal. O Prof. Doutor João Espregueira-Mendes, anfitrião deste evento, assume, determinado e convicto, a necessidade de “sentar à volta da mesma mesa, todos os profissionais que se relacionam com o exercício físico e com o desporto, num diálogo transversal”. Esta abertura e inclusão fazem o sucesso destas jornadas, que têm atraído um crescente número de profissionais, estando presentes nesta sexta edição mais de 500 participantes.

Sob o mote “As boas práticas e as últimas evidências”, procura-se “transmitir a mensagem de como se faz bem e, sobretudo, o que a evidência científica mostra – esse é o saber que interessa para a segurança e a saúde dos nossos doentes”, realça João Espregueira-Mendes.

Entre os mais de 60 palestrantes e moderadores, como tem sido tradição, estão figuras de elevado nível internacional que integram a “rede de relacionamentos” da Clínica do Dragão, que se estende aos cinco continentes – “partilhamos experiências e mantemos um espírito de entajuda e de intercâmbio, facto que nos permite trazer a Portugal especialistas de grande qualidade”, revela.

As presentes jornadas revelam “uma enorme dedicação” a temas como a nutrição, o exercício físico e os novos tratamentos biológicos. Se a introdução das duas primeiras áreas é regular nestes encontros, o debate dos novos tratamentos biológicos promete apresentar conclusões surpreendentes – “o progresso é imenso e, em algumas áreas, diminuímos em 50% as cirurgias que fazemos. Conseguimos, em alguns casos atrasar, significativamente, as cirurgias e noutros até evitá-las”, esclarece João Espregueira-Mendes. Na linha da frente da investigação e da aplicação da mais avançada evidência científica, a equipa da Clínica do Dragão partilha o resultado da sua atividade com os diversos profissionais – “estamos sempre

muito a montante. O mundo moderno está vocacionado para fazer a customização da preparação dos indivíduos para executarem determinadas práticas de atividade física. Se um indivíduo gosta de correr, a nossa obrigação é dar-lhe as melhores condições para ele conseguir correr em segurança. Se um indivíduo gosta de fazer crossfit, não devemos proibir, antes dar-lhe as ferramentas necessárias para que ele se prepare de forma a atingir uma prática em segurança”, esclarece o nosso interlocutor.

As Jornadas Saúde Atlântica são uma reunião científica com acreditação internacional FIFA Medical Centre of Excellence, ESSKA – European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy, ISAKOS – Sociedade Mundial de Artroscopia, Cirurgia do Joelho e Medicina Desportiva, e, recentemente, ICRS – International Cartilage Repair Society. Promovidas pela Clínica do Dragão, contam com o “importante patrocínio científico” de sociedades nacionais e internacionais, como a Ordem dos Médicos, a Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas, a Ordem dos Nutricionistas, a Sociedade Portuguesa de Artroscopia e Traumatologia Desportiva e a Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia.



logia Desportiva e a Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia.

## Projeto em expansão

É com o reconhecimento que lhe é atribuído como a grande «Escola» da Ortopedia e Traumatologia em Portugal, que a Clínica do Dragão reforça a sua posição internacional nas áreas da saúde e da formação.

Prova disso, é a nova Unidade de Fisioterapia, Saúde e Performance, vocacionada para o tratamento músculo-esquelético, com enfoque na prevenção e desenvolvimento de competências e do gesto técnico. Altamente equipada, esta sala dispõe de um pavimento especial para reabilitação e exercício, vídeo-análise e dos mais modernos equipamentos de medição que permitem ao praticante de uma modalidade desportiva melhorar as competências em que apresenta algum nível de défice.

Esta é uma área que não está desenvolvida em Portugal, e revela-se altamente apelativa

para esta experiente equipa, por focar-se na melhoria do gesto técnico que, em muitos casos, impede a melhoria na execução e a evolução do desportista – “acompanhamos, por exemplo, um bailarino excepcional, penalizado em todas as competições por não conseguir executar com rigor a primeira posição de pés. Juntos, trabalhámos a melhoria dessa competência, e com isso deixou de ser penalizado por essa falha técnica”, ex-

*“Partilhamos experiências e mantemos um espírito de entajuda e de intercâmbio, facto que nos permite trazer a Portugal especialistas de grande qualidade”*

põe João Espregueira-Mendes. Este é um exemplo de como se pode num determinado indivíduo – já no seu limite de força muscular, velocidade, resistência (cardiovascular e muscular) – identificar uma limitação e, treinando a competência, proporcionar a melhoria do gesto técnico.

Numa visão mais centrada na saúde, a Unidade de Fisioterapia, Saúde e Performance está preparada para receber pessoas com patologias (diabetes, hipertensão, obesidade, lombalgia, problemas articulares, etc.) ou lesões antigas, que buscam orientação profissional para poderem dar continuidade à sua atividade física sem prejuízo das lesões ou patologias associadas.

João Espregueira-Mendes não esconde o orgulho neste novo espaço, que “fugindo da saúde mais tradicional, motiva-nos muito, pois permite-nos contribuir com todos os atletas – desde o guerreiro de fim de semana até ao atleta profissional – que pretendam melhorar a forma como praticam exercício, com mais segurança e desempenho”.

Os mais recentes projetos de expansão contemplam também a integração do método de Autêntico Pilates – dedicado à melhoria do funcionamento harmonioso do sistema músculo-esquelético –, que “bem feito é absolutamente espetacular”, enaltece João Espregueira-Mendes, baseado na sua experiência pessoal enquanto praticante regular deste método.



### Escola para o mundo

No que concerne o Ensino e Formação, a Academia Clínica do Dragão – plataforma física e virtual de ensino das diferentes valências da Medicina e da Reabilitação dedicadas ao desporto e à atividade física – apresenta uma nova sala pedagógica que reforçará a sua posição na esfera internacional.

Devidamente equipada com alta tecnologia e uma cabine de interpretação simultânea, este espaço acolherá, já em 2020, cursos em inglês, em sistema e-learning e blended learning, abertos a todo o mundo e publicitados

em destinos-alvo como China, Índia, Indonésia e Médio Oriente. “Há uma carência no mundo de cursos no âmbito da Medicina Desportiva, lecionados em inglês, e já com uma equipa dedicada, estamos a ultimar as condições para ter sucesso nessa área”, revela João Espregueira-Mendes.



Novos passos são dados no campo da formação, desta feita no âmbito do ensino superior, em parceria com a Universidade do Minho (UM) e com a Porto Business School (PBS).

Questionado sobre a importância desta parceria, João Espregueira-Mendes fala da mentalidade aberta da Academia Clínica do Dragão, arrojo encontrado em igual medida na UM que, em oposição às instituições de ensino superior mais tradicionais, alimenta a parceria com vários hospitais e clínicas. Nesta convergência de visões, nasceu a parceria na oferta do curso de especialização em Reabilitação e Medicina do Desporto. Neste curso, os discentes, para além de desenvolverem conhecimentos e competências nos domínios da prevenção, reabilitação de lesões, ortopedia e medicina desportiva, fisiologia, treino e nutrição do exercício, têm conteúdos sobre pessoas e a sua performance, baseados na Psicologia Positiva e princípios básicos de Gestão. Porquê integrar a Gestão, no âmbito da Medicina Desportiva? Questionámos. João Espregueira-Mendes é perentório: “Hoje não se pode ser médico, fisioterapeuta, enfermeiro

### ESPAÇO JOÃO ESPREGUEIRA-MENDES

A convite de Mafalda Magalhães, diretora do Museu do FC Porto, a Clínica do Dragão patrocina – até 2025 – uma ampla área do Museu, concebida para receber exposições temporárias de arte convencional. “O entusiasmo de várias gerações da nossa família pela cultura e pelas artes, bem como pelo desporto e pelo FC Porto, motivaram o desenvolvimento deste projeto, que presta homenagem à memória de João Manuel Espregueira Mendes, pioneiro da traumatologia desportiva portuguesa, que dedicou a sua vida aos doentes, à cidade Invicta e ao FC Porto. A arte, a cultura e o desporto encontrarão diálogo e convergência neste espaço, que se pretende de descoberta e originalidade, onde os visitantes possam contemplar, interagir e fruir de uma nova proposta cultural na cidade”, enquadra João Espregueira-Mendes.

Um espaço criado com a lógica de captar a atenção de públicos não óbvios, com entrada gratuita e exposições temporárias, renovadas a cada quatro meses. “Esse espaço transformou-se, sobretudo na zona oriental do Porto, numa das ofertas culturais da cidade, sendo o primeiro espaço de arte convencional integrado num museu de futebol em todo o mundo”, afirma João Espregueira-Mendes.

Sob a coordenação executiva de Miguel von Hafe Pérez, o conselho de programação conta ainda com reputadas figuras da cidade do Porto como Hélder Pacheco, Isabel Pires de Lima (Fundação de Serralves), João Espregueira Mendes, João Fernandes (Museu Nacional Rainha Sofia), Jorge Nuno Pinto da Costa, Mafalda Magalhães (Museu FC Porto), Nuno Vassallo e Silva (Museu Calouste Gulbenkian) e Rui Reis (Universidade do Minho).

*“Há uma carência no mundo de cursos no âmbito da Medicina Desportiva, lecionados em inglês, e já com uma equipa dedicada, estamos a ultimar as condições para ter sucesso nessa área”*



sem ter competências em Gestão: gestão de recursos humanos, gestão de equipas, gestão financeira todas são relevantes na vida das pessoas, muito mais em lugares de chefia e/ou propriedade de clínicas, unidades de saúde, exercício e bem-estar". Perante a inexistência de um curso nas áreas da Reabilitação e do Desporto que oferecesse esta competência, o repeto foi lançado à Porto Business School e "com grande satisfação" a Clínica do Dragão, apoiada "pela excelência da UM e da Porto Business School" disponibiliza, já em 2020, o primeiro curso. "O que é que nos interessa? Não só que haja uma acreditação em termos de ensino, mas também que os melhores ensinem o que sabem. Nesse sentido, procuramos a nível nacional e internacional ter o melhor profissional do mundo a abordar cada tema" – isto é possível, recorrendo ao método de ensino e-learning, utilizando tecnologias de streaming, que permitam a um pro-

fissional no mundo numa determinada área, tratamos melhor os nossos doentes – esse é o primado da nossa existência". Se no passado era exigido aos profissionais de Medicina Desportiva que se deslocassem ao exterior para aprenderem "com os indivíduos que faziam o desenvolvimento", hoje o Porto tem uma marca indelével na investigação e desenvolvimento de técnicas conhecidas e aplicadas à escala global.

O nosso entrevistado atribui o mérito da evolução científica e da investigação produzida à equipa que construiu – "cada elemento tem um papel preponderante no crescimento do grupo. Em termos nacionais, somos a única equipa, na nossa área, que dedica pessoas em exclusivo à investigação e isto permitiu que conseguíssemos fazer o que nunca tinha sido feito, em Portugal, na área da investigação músculo-esquelética". Esta laboriosa dedicação per-

*"O único fator de medida objetiva da qualidade de um médico ou de um profissional enquanto cientista é o trabalho de investigação, que o permite equiparar-se aos pares internacionais"*



fissional em qualquer espaço do mundo, "entrar" na sala de aula para transmitir a sua experiência e os seus conhecimentos mais avançados. "O facto de estarmos com disponibilidade em e-learning abre-nos portas que não pensávamos que fossem possíveis. Podemos ter profissionais dos maiores clubes do mundo a dar-nos uma aula sobre "Como desenvolver o apoio aos atletas na véspera de um jogo decisivo". Isso é claramente o futuro! Ao ponto de eu pensar que as Jornadas Saúde Atlântica possam vir a ter mais pessoas em streaming do que presencialmente", perspectiva João Espregueira-Mendes.

### **Investigação o mote da evolução**

A aposta na Saúde e na Formação completam-se na Clínica do Dragão com a Investigação. Esta tríade eleva este espaço ao reconhecimento dos pares como a Escola da Ortopedia e da Traumatologia portuguesas. "Ao ensinarmos melhor, ao partilharmos a nossa experiência, ao investigarmos e ao darmos o nosso pequeno contributo para o conhe-

mitiu o feito inédito em Portugal de ultrapassar os 250 trabalhos científicos e mais de 60 capítulos publicados, assim como 16 livros internacionais editados pela Springer e elaborados sob a égide da ISAKOS e da ESSKA. Um legado que orgulha João Espregueira-Mendes e que muito tem contribuído para o prestígio do Porto e de Portugal nesta área, posicionando a Clínica do Dragão no mundo – "o único fator de medida objetiva da qualidade de um médico ou de um profissional enquanto cientista é o trabalho de investigação, que o permite equiparar-se aos pares internacionais. Hoje, não existe nenhuma Unidade de Traumatologia Desportiva ou de Ortopedia do sistema músculo-esquelético que não conheça a «Escola» do Porto e a Clínica do Dragão".

Este dinamismo faz com que muitos profissionais, nos cinco continentes, anseiem visitar o espaço da Clínica do Dragão e beber da experiência e do ambiente de grande dinamismo que ali germina. Todos os anos, dois médicos vivem e partilham o dia a dia com a equipa da Clínica do Dragão, nas áreas científica e técnica, uma procura que leva a que as vagas estejam preenchidas até 2022.

