



Mais um sucesso aconteceu com o XXVI Curso de Reabilitação e Traumatologia do Desporto, realizado no dia 30 de janeiro, em Coimbra e mais uma vez com o empenhamento e competência do **Prof. Dr. João Páscoa Pinheiro** e do **Dr. Pedro Lemos Pereira**. A temática durante a manhã centrou-se no tendão, tendo-se abordado a patologia do tendão, com as suas evidências, controvérsias, atualidades clínicas. Já de tarde a mesma estratégia foi adotada para a patologia do músculo. As palestras foram muito interessantes e instrutivas, os palestrantes foram escolhidos pelo seu conhecimento e experiência e, no final, todos ficaram mais esclarecidos e sabedores. Uma referência ao Prof. Doutor Jacques Rodineau que mais uma vez generosamente veio trazer-nos a sua sabedoria. De realçar que depois de alguns anos em que o entusiasmo terá diminuído, este ano o número de inscrições manteve o crescendo já verificado o ano passado, tendo estado presentes mais de quatro centenas de profissionais interessados no tratamento da lesão e do atleta. Os resumos da quase totalidade das palestras podem ser encontrados nesta edição da Revista. Parabéns caros organizadores.



Os **Drs. Pedro Pessoa** e **Henrique Jones** são os editores de um extraordinário compêndio para a medicina desportiva. Numa edição da Lidel, publicaram o livro "Traumatologia Desportiva", uma obra de 396 páginas que teve o contributo de 87 médicos especialistas e experientes nesta temática, habituados a observar, tratar, reabilitar os atletas, mas também a prevenir as suas lesões. O livro, com

o prefácio do Prof. Dr. João Espregueira-Mendes, tem nove capítulos: I – História; II - Lesões desportivas: generalidades; III - Lesões desportivas: especificidades regionais; IV - Especificidades imagiológicas das lesões desportivas; V - Reabilitação desportiva e prevenção de lesões; VI - Lesões no terreno do jogo; VII - Perspetivas futuras e indicadores importantes na abordagem e tratamento das lesões desportivas; VIII - O futuro osteoarticular do desportista de competição; IX - Semiólogia e nomenclatura em traumatologia desportiva. O capítulo III está subdividido em secções onde cada articulação do corpo é abordada com rigor e atualidade. A ética médica, os protocolos no regresso à competição, os programas de prevenção, a engenharia de tecidos, o plasma rico em plaquetas, o desporto e prótese total do joelho, a emergência no estádio, etc. não foram esquecidos. Enfim, está lá tudo. Resta-nos ficar gratos aos editores pela ideia, pelo enorme trabalho na organização e compilação dos manuscritos e, por mais uma vez, se disponibilizarem a estar ao serviço da medicina / traumatologia desportiva.



RIO AVE FC

As sessões "Às Quintas é sobre saúde no desporto", que decorrem no Estádio do Rio Ave FC, continuam a ser um êxito. Muitos participantes, a rondar as sete dezenas, e muito diálogo e entusiasmo. Serão mais duas sessões e termina 3ª série. Prevê-se que a 4ª série se inicie lá para novembro. Entretanto, no dia 24 de março os palestrantes são o Dr. Hernâni Gomes, nutricionista do clube ("Os suplementos no desporto") e o Prof. Dr. Jorge Silvério ("O controlo da ansiedade na lesão e na competição"). No dia 21 de abril os convidados são o fisioterapeuta Paulo de Carvalho ("A avaliação e a reabilitação isocinética") e a Dra. Arminda Guilherme ("Alergias, irritações e sensibilidades nos atletas"). As sessões iniciam-se às 21h00 e têm terminado quase à meia-noite. É necessária a pré-inscrição (gratuita) no site do clube, existindo a limitação a 60 participantes. No final há ainda lugar a mais um momento de descontração. O certificado de presença é depois enviado pela internet sob a forma de pdf.



O **Dr. Pedro Cantista**, colaborador desta Revista, concluiu em 12 de Janeiro de 2016 o Doutoramento no Departamento de Medicina Física e de Reabilitação da Universidade Complutense de Madrid / Hidrologia Médica, tendo obtido a nota máxima nas provas, por unanimidade, com distinção e louvor. A tese centrou-se na temática "Benefícios de Saúde na Gonartrose pós programa crenoterápico nas Termas de S. Jorge". Felicitamos o novo **Professor Doutor**, um distinto investigador na especialidade de hidrologia.



Duas instituições governamentais americanas [Departments of Health and Human Services (HHS) and Agriculture (USDA)] publicaram estas recomendações nutricionais baseadas na evidência, as quais têm como objetivo encorajar a adoção destas recomendações para promover a redução da obesidade e prevenir as doenças crónicas, como a diabetes, a hipertensão arterial e a doença cardíaca. Estas recomendações pretendem implementar pequenas e operacionais alterações, assim como um padrão alimentar mais saudável. Pretende-se que as pessoas comam frutas, vegetais, grãos / cereais, carnes magras, leite e produtos lácteos com baixo teor de gordura, óleos e quantidades limitadas de gorduras saturadas e de sódio. O exercício físico, como complemento na promoção da saúde e prevenção da doença, é referido ao longo deste texto. Faz-se também referência pela primeira ao consumo moderado de café (até 400mg/dia de cafeína), o qual pode ser incluído neste padrão de alimentação saudável, mas as pessoas não habitadas ao café não o devem incluir na sua dieta esta bebida energética. Não houve alteração em relação ao consumo de proteínas, de carne em relação às recomendações anteriores, apesar de se reconhecer que os jovens e os homens adultos consomem quantidades superiores de carne, ovos e aves da capoeira

do que é recomendado. Finalmente, há uma referência ao colesterol, referindo-se que uma clara evidência atual aponta no sentido da associação entre o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e os níveis de LDL-colesterol, que não existe com a ingestão de colesterol. O texto poderá ser consultado no site desta Revista (www.revdesportiva.pt).



A ComCorpus Clinic nasceu em 2015 e no coração de Lisboa. Resulta de um projeto do Dr. Frederico Varandas (Diretor clínico da Comcorpus Clinic) e do Dr. Pedro Pessoa. Foi-se consolidando ao longo de vários anos através da reunião de uma equipa altamente especializada, cobrindo as valências essenciais na sua área de atuação. A localização da clínica foi pensada no sentido de fornecer um serviço de excelência e único em Lisboa, tanto pela sua centralidade e acessibilidade, como pela facilidade de estacionamento. Hoje a ComCorpus Clinic é uma realidade. É um centro médico dedicado ao tratamento das doenças do aparelho locomotor. Disponibilizam as técnicas, os aparelhos e os meios de última geração. O que torna a ComCorpus única é a qualidade, o currículo e a experiência dos seus recursos humanos: médicos especialistas, fisioterapeutas, *athlete trainers* e técnicos de saúde. Pretendem levar a experiência e o conhecimento adquirido ao longo de anos a tratar atletas profissionais de alta competição a um público mais vasto, que vai desde o doente sedentário, ao desportista amador, passando pelo doente idoso. Para isso oferecem condições únicas, um ginásio equipado com aparelhos e máquinas de reabilitação da mais moderna tecnologia, uma piscina e um campo de relva sintética com mais de 100m² para uma reabilitação funcional. Disponibilizam consultas de medicina física e de reabilitação, ortopedia, traumatologia, medicina desportiva, reumatologia, reabilitação desportiva, clínica geral e nutrição. Como clínica de referência na área da Medicina Desportiva, têm como objetivo primordial controlar todas as fases do processo de

recuperação. Os programas privilegiam a reabilitação funcional. O foco não se resume em curar a lesão, mas devolver aos doentes a capacidade de regressar à prática desportiva em segurança. Lisboa tem hoje uma clínica médica diferente.



Foi recentemente publicado um documento de Consenso da **Sociedade Espanhola de Medicina Desportiva** (SEMED-FEMEDE) com o título: “Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial (HA)”. É um documento extenso, suportado por numa extensa pesquisa bibliográfica (293 textos), onde após uma Introdução são abordados vários capítulos (etiopatogenia da HA, epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico, tratamento, medidas não farmacológicas de prevenção e tratamento, o exercício físico e a prevenção da HA, a prescrição do exercício físico na HA e recomendações). Na parte final apresentam-se vários anexos: metodologia para a medição da pressão arterial (PA) na consulta, indicações para a medição da PA em ambulatório, metodologia de monitorização ambulatória da PA (MAPA), história médica pessoal e familiar, exploração física na HTA secundária, dano orgânico e obesidade, indicações clínicas e diagnósticas da HA secundária, fatores diferentes da pressão arterial na consulta que influenciam o pronóstico, utilizados para a estratificação do risco cardiovascular total e provas de laboratório). É um documento de estudo muito interessante que pode ser consultado no site desta Revista (www.revdesportiva.pt).



Esta agência espanhola publicou o “GUÍA DE PREVENCIÓN DE DOPAJE. Lo que el deportista debe conocer sobre el dopaje y su prevención”. É um documento muito extenso, quase cem páginas, onde a temática da dopagem é amplamente esclarecida. Após a Introdução, define-se dopagem, fazem-se considerações éticas sobre a dopagem, apresenta-se a história da dopagem e a lista de substâncias e métodos proibidos no desporto. Também se faz referência à agência espanhola de proteção da saúde no desporto e descrevem-se as autorizações de uso terapêutico. Nos Anexos apresentam-se as definições dos vários termos relacionados com a dopagem,

o processo de obtenção de uma autorização de uso terapêutico (AUT), as estatísticas das AUTs concedidas, assim como as perguntas mais frequentes. Na história da dopagem descobre-se que já no “século XIX, com frequência, os ciclistas e outros desportistas de resistência utilizavam estricnina, cafeína, cocaína e álcool” e que “Thomas Hicks obteve a vitória na maratona dos Jogos Olímpicos de 1904, em St. Louis, com a ajuda de ovos crus, injeções de estricnina e doses de brandy administrados durante a corrida”. Curiosidades. Também se descobre que em 1920 se iniciou a preocupação com a luta de antidopagem e que em 1928 a Associação Internacional de Associações de Atletismo (IAAF) foi a primeira entidade internacional a proibir a dopagem (uso de substâncias estimulantes). Um documento interessante e muito importante. Parte do seu conteúdo pode ser consultado na página da entidade que em Portugal é responsável pelo controlo de antidopagem: a ADOp (<http://www.adop.pt/>). Entretanto, o documento pode ser consultado no site desta Revista (www.revdesportiva.pt).



Também a Agência Espanhola de Proteção da Saúde no Desporto criou um site para consulta de informação realcionada com a dopagem / antidopagem. Tem o nome de PILD (ver figura). O interessante é que é um site para todos os interessados, não apenas para atletas ou profissionais de saúde. Os conteúdos são apresentados de diversos formatos, incluindo notícias, vídeos ou notícias de rádio. Na abertura da página surgem áreas destinadas a vários destinatários específicos: desportistas, treinadores, família, serviços de saúde, organizações, advogados e conteúdos oficiais. Uma das colunas destina-se às notícias. Em outra coluna encontra-se a possibilidade de entrar num programa de formação para advogados ou num programa de agentes do controlo de antidopagem. Fica-se também a saber que em junho ocorrerá na República Dominicana o III Seminário Iberoamericano de luta antidopagem. Apesar de ser uma organização iberoamericana, constata-se que a portuguesa, a ADOp, não faz ainda das entidades colaboradoras. Para breve, certamente. A morada é <http://www.deportelimpio.com/>.