



O livro “Knee Surgery Volume 1” é um livro técnico sobre técnicas cirúrgicas usadas em Traumatologia desportiva. O volume 2 sairá em Maio de 2016. Foi um livro que me deu muito trabalho como editor principal é tenho como vi-editores Burt Klos (Holanda) e Francois Kellberine (França). Jamie McConnell (Inglaterra) foi o revisor final do livro. O lançamento foi ontem 26 de Novembro, em Torino aquando do Congresso da EFOT.

DIABETES EM MOVIMENTO



O Dr. Romeu Mendes, há muito tempo dedicado à causa da diabetes e à prática de exercício físico

como forma de prevenir / minimizar / tratar a doença, desenvolveu uma plataforma de apoio à prescrição de exercício físico para médicos. É um instrumento muito útil, pois permite ao médico fazer a prescrição individualizada de exercício ao paciente diabético, e não só, a qual é impressa com visualização e explicação do modo de realização dos vários exercícios de intensidades diversas, pelo que adaptáveis ao paciente que consulta o médico. A prescrição, inclui exercícios de promoção do metabolismo aeróbio, o reforço muscular e os alongamentos, é suportada pela impressão de fotos com os exercícios, sendo todos devidamente explicados no seu modo de execução. A plataforma inclui aconselhamento muito objetivo, claro, sobre aspetos importantes a respeitar pelo doente diabético aquando da participação. Refere, por exemplo, que se deve medir a glicemia antes e após as sessões (e fazer a interpretação dos resultados), que é preciso ter cuidado com as meias e calçado, que se deve ingerir no mínimo 0.5L/hora de líquido, que se deve levar sempre alguma coisa para comer e

que a manobra de Valsalva deve ser evitada. A organização é da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e tem o apoio do laboratório Tecnimede. É uma ótima ferramenta a ser visitada em <http://programa.diabetesemmovimento.com/index>.



O O Dr. Jorge Laíns, no dia 01 de junho, em Kuala Lumpur, na Malásia, tomou

posse como Presidente da Sociedade Internacional de Medicina Física e de Reabilitação (ISPRM), a qual está presente em 70 países e possui mais 40 mil membros. O atual diretor de serviço e adjunto do diretor clínico do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP) e Presidente do 20º Congresso Europeu de Medicina Física e de Reabilitação, realizado no Estoril entre 23 e 28 de abril pela Sociedade Portuguesa de Medicina Física e Reabilitação (SPMFR), tem agora uma função planetária, que muito orgulha Portugal e aos médicos em particular. As suas ideias e dinâmica são mais que suficientes para dirigir esta Sociedade nos próximos dois anos, até julho de 2018, momento em que se realizará o 12º Congresso da ISPRM, em França (o 11º será em 2017 na Argentina). Vai criar uma Revista científica online, vão ser dinamizados cursos e elaboradas recomendações sobre algumas áreas desta especialidade. Vai também querer estabelecer e fortalecer elos de trabalho com a OMS e com a ONU. Muito trabalho o espera, mas não tenhamos dúvidas que nada o parará! Também a Dra. Catarina Branco, Presidente da SPMFR, tem também um cargo de Direção, sendo a representante dos membros a título individual na Comissão Executiva. Parabéns e força, caro Jorge.



Os Laboratórios Bial continuam muito envolvidos com a medicina desportiva (MD), com o atleta e com o praticante de exercício físico

em geral. Lançou em janeiro de 2016 o primeiro número desta Revista, tendo já saído o segundo número em maio. Não é uma publicação com conteúdos científicos como tantas outras, mas sim um espaço onde vários convidados expõem as suas ideias, conceitos e objetivos relacionados com a MD. Esta Revista, superiormente dirigida pelo Prof. Doutor João Paulo Almeida, Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, já convidou para as duas primeiras edições pessoas importantes na MD, como sejam Raul Maia e Silva, Paulo Beckert, João Espregueira-Mendes, João Páscoa Pinheiro, Jorge Cruz de Melo, Catarina Branco e outros. Os entrevistados refletem sobre a prevenção de lesões, a patologia degenerativa, a prescrição de exercício, os desafios da traumatologia desportiva, as novidades da intervenção cirúrgica, as normas éticas no desporto, a multidisciplinariedade da MD e outras temáticas. É um fórum de reflexão sobre a especialidade, que a apresenta de modo muito original, com um grafismo muito clean, o qual permite a leitura relaxada e instrutiva. Felicita-se a iniciativa, que fazia falta.



Entre 4 e 7 de maio realizou-se em Barcelona o 17º Congresso da ESSKA (European Society of Sports Traumatology, Knee Surgery & Arthroscopy), o qual teve mais de 4 mil inscritos, sendo o maior congresso até agora realizado. Foi um fórum importante para o convívio, para o contacto com médicos de outros países, para a aprendizagem e para a atualização de conceitos, técnicas cirúrgicas e outros conteúdos. Quem esteve presente refere que foi um muito bom congresso. Recorde-se que a SPAT (Sociedade Portuguesa de Artroscopia e traumatologia), associada da ESSKA, esteve fortemente representada, quer pelos elementos dos órgãos sociais, quer por muitos sócios, tendo, inclusivamente aproveitado o momento para a realização de uma Assembleia

Geral, da qual saíram grandes e boas resoluções. O próximo congresso será em Glasgow, Escócia, entre 8 e 12 de maio de 2018. Será novamente uma boa oportunidade para atualização de conhecimentos nesta área tão importante da artroscopia, da traumatologia desportiva.



British Journal of Sports Medicine

O British Journal of Sports Medicine (BJSM) divulga informação clinicamente relevante para a comunidade da medicina desportiva (MD). Tem várias categorias de editores, uma das quais é a dos Editores Associados. Estes apoiam os Editores Associados Seniores, os responsáveis pela direcção do Jornal, em relação à “estratégia do jornal e desempenham um papel importante na revisão e na sugestão de revisores adequados”. Os editores têm sido escolhidos de todo o Mundo e são entidades experientes, qualificadas e dignas. Contudo, até há pouco Portugal não estava ainda representado no corpo editorial, mas felizmente que desde o início de abril o Dr. Marcos Agostinho II, um jovem médico muito interessado e estudioso da medicina desportiva, é Editor Associado do BJSM. Este facto é deveras importante e permitirá certamente uma maior exposição internacional da MD, que depois da representatividade evolui agora para a operacionalidade a um nível muito elevado. Parabéns Dr. Marcos Agostinho II.



O Dr. Helder Pereira continua a subir de modo rápido, mas seguro,

o caminho da excelência científica. No último congresso da ESSKA, realizado em maio, em Barcelona, teve o reconhecimento mundial referente ao tratamento das lesões do menisco: recebeu o Prémio ESSKA, que representa o trabalho mais importante desta sociedade científica europeia entre 2014 e 2016. O *Meniscus Steering Group* trabalhou durante dois anos para estabelecer o estado da arte desta temática. O Dr. Helder Pereira é também editor do livro *Surgery of the Meniscus*, com lançamento mundial no passado mês de maio, o qual é agora o mais completo e atualizado livro dedicado ao tratamento das lesões do menisco. O Prefácio é dos Prof. Doutores Philippe Beaufils e René Verdonk, o que engrandece ainda mais a obra, sendo o livro dedicado a todos os médicos que tratam lesões meniscais. Entretanto, durante a mesma conferência foi eleito Presidente do Comité “Ankle and Foot Associates” (AFAS), sucedendo ao Prof. Niek van Dijk, da Holanda, pelo que a partir de agora pertence também ao Board da ESSKA. É mais um médico português a ocupar um importante cargo médico-científico nesta Associação, a par de outros colegas que ocupam cargos em duas secções: Henrique Jones (ESMA – European Sports Medicine Associates) e Nuno Gomes (ESA – European Shoulder Associates). Os Drs. Ricardo Varatojo (Artroscopia), Miguel Oliveira (Ciência Básica), Mário João Gamelas (Cartilagem), Helder Pereira (Estágios), André Sarmiento (Artroscopia da anca) e José Filipe Salreta (Osteotomia) integram os respetivos comités. O Dr. Helder Pereira mantém ainda acento no comité de Ciência básica, na qualidade de past-president.



Homenagem ao Prof. Doutor José Carlos Noronha pelos 25 anos de excelência clínica ao serviço do Hospital da Ordem da Trindade. Uma

cerimónia que decorreu na passada 2ª feira, na igreja da Trindade e que contou com cerca de 200 convidados. Na foto o Sr. Provedor Luís Oliveira e Sá (esq.) e o homenageado.



Um estudo da Universidade do Porto trouxe boas notícias em relação às Tripas à Moda do porto: 300 gramas de tripas à moda do Porto têm menos quilocalorias do que um menu de comida rápida constituída por um hambúrguer e uma dose média de batatas fritas. Aquela dose de Tripas (com orelheira, mão de vaca, salpicão magro, cenoura, cominhos, feijão e pimenta) tem cerca de 700 Kcal, ao passo que a refeição de fast-food tem 850 Kcal. Extraordinário e que bom! Em termos comparativos é de facto interessante, mas em termos absolutos é muita caloria. Contudo, o diretor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), o Prof. Dr. Pedro Moreira, referiu que “comer não pode ser só um somatório de nutrientes. Comer tem uma dimensão nutricional, mas tem também o seu lado mais afetivo, tradicional e histórico como é o caso das tripas à moda do Porto”. Sempre tolerante, referiu também que “no âmbito do Dia Nacional da Gastronomia (29 maio), a FCNAUP pretende também valorizar a “gastronomia rústica” e as tradições alimentares locais, designadamente o azeite, vinhos, frutas e produtos locais e, por outro lado, contrariar a “superabundância de alimentos ultra processados e ricos em açúcar, sal e gordura”. Depois desta notícia, será fácil a escolha no menu deste “paradigma da tradição gastronómica no Porto, com 600 anos de existência” devidamente enquadrado num adequado balanço energético, e sabendo que os resultados que teremos variam consoante as formas de preparação e escolha dos ingredientes, ou seja, podem ser bem diferentes de uma gastronomia sadia que cozinha com pouca gordura e foge de alimentos gordurosos.