

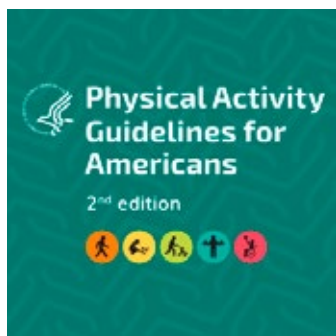


Ao longo dos últimos 13 anos, os editores **ACSM's Health & Fitness Journal®** distribuem de modo eletrónico a milhares de profissionais de todo o Mundo um questionário para averiguar quais as tendências mundiais para o ano seguinte. Esta análise permite aos profissionais programarem as atividades do ano. Apenas as tendências, que definem uma alteração geral ou alteração numa situação, são consideradas, eliminando-se as "modas", que tanto entusiasmo criam, mas que são de curta duração. Este é o top 10 da lista: 1. tecnologia utilizável (*smart watches*, monitores de frequência cardíaca, aparelhos de GPS, monitores de estado de treino); 2. treino em grupo, onde os monitores têm papel importante a orientar e a motivar os participantes; 3. o treino HIIT, onde os exercícios são de curta duração e de elevada intensidade, seguidos de repouso; 4. programas de treino para idosos; 5. treino com o peso corporal; 6. contratação de profissionais certificados; 7. ioga; 8. *Personal Training*; 9. treino funcional para melhorar a execução das atividades de vida diária e 10. Exercise is Medicine, uma iniciativa de saúde global. Publicado em *ACSM's Health & Fitness Journal* 22(6):10-17, nov/dez2018.



A **Associação Nacional Enfermeiros e Massagistas Futebol (ANEDAF)** é "associação de direito privado, que tem por principal objeto a defesa e promoção dos interesses coletivos dos seus associados, encontra-se filiada na FPF e procura através das suas decisões, quando chamada, a valorizar os Enfermeiros e os Massagistas do Futebol, Futsal e Futebol de Praia", lê-se na página do Facebook desta associação. Foi fundada em

05/06/1995 e tem sede própria no Porto. Com o objetivo de "fortalecer cada vez mais a união e partilha na classe", a ANEDAF está a levar a cabo, em auditório próprio, o 1º Ciclo de Palestras referente à época futebolística de 2018/2019. Já aconteceram quatro, todas de grande interesse. Destaque-se as mais recentes, realizadas em outubro, no dia 15 com o título *Trauma e Patologia Genital Masculina no Futebol* proferida pelo Dr. Pedro Abreu Mendes e no dia 27 a proferida pelo Prof. Doutor J C Noronha sobre a *Lesão do Ligamento Cruzado Anterior*. Felicita-se o dinamismo desta Associação, certamente a fazer inveja a outras congéneres. Contudo, a alteração do nome no sentido de incluir os fisioterapeutas, classe fundamental no futebol atual, daria maior representatividade a esta Associação.



A 2ª edição de **Physical Activity Guidelines for Americans** já está disponível (ver no site desta Revista). A 1ª versão foi publicada em 2008. É um documento muito extenso, com 118 páginas, cuja razão de publicação reside na constatação de que "muita evidência científica apoia a recomendação de que todos os americanos devem envolver-se em atividade física regular para melhorar a saúde global e reduzir o risco para muitos problemas". Refere-se na Introdução que "cerca de 117 biliões de US dólares são gastos em cuidados de saúde por ano e cerca de 10% da mortalidade prematura está associada a atividade física inadequada". Existem capítulos com diretrizes para as crianças pré-escolares, para as crianças e adolescentes, para adultos, para idosos, para as grávidas e para o período pós-parto, para adultos com doenças crónicas e/ou com incapacidades e, finalmente,

para a realização de exercício em segurança. O treino aeróbio, o de reforço muscular, o de fortalecimento ósseo e os cuidados médicos estão lá referidos. É um excelente texto que explica todos os aspetos do exercício físico e a relação com a saúde. Falta agora lê-lo e praticá-lo.



No dia 30 de novembro realizou-se o 75º **Convívio Científico da CMEP**, no qual o sr. Bastonário da Ordem dos Médicos, o Dr. Miguel Guimarães, debateu o tema *Que políticas de saúde para Portugal*. Foi, mais uma vez, uma sessão muito participada, na afluência e na discussão. O tema foi oportuno, de grande importância para a saúde dos portugueses e muitas ideias foram discutidas. Contudo, foi um dia triste, porque este 75º Convívio foi o último que se realizou. O seu criador e grande dinamizador, o **Dr. Jaime Milheiro**, referiu-se-lhe como o fim do ciclo, como o terminar de um período que durava já desde outubro de 2010 e que proporcionou muitos e bons *Encontros*, com convidados nacionais de todos o país, mas também alguns estrangeiros (EUA e Espanha). Nesses *Encontros*, inicialmente realizados nas instalações da CMEP e depois nas instalações da Ordem/Norte, abordaram-se novidades das ciências médicas, com ênfase na medicina desportiva e na medicina da longevidade, com palestrantes médicos, professores da educação física, psicólogos e nutricionistas. Foram momentos de convívio, de partilha e de aprendizagem que não podemos mais desfrutar. Foram bons momentos. Resta agora agradecer ao Dr. Jaime Milheiro a sua resiliência e esperar que um dia encontra a força para iniciar o 2º ciclo de *Encontros*. Ficamos à espera.