



Dr. Marcos Agostinho, II
Medicina Geral e Familiar
Pós-graduação em Medicina Desportiva
Torres Vedras

Entrevista

É especialista em Medicina Geral e Familiar, mas tem uma grande paixão pela Medicina Desportiva ...

Sim, é verdade. Sou especialista em Medicina Geral e Familiar (MGF) desde 2015, com uma Pós-Graduação em Medicina Desportiva concluída em 2014. Esta paixão vem desde cedo devido ao facto de ter sido atleta federado durante 20 anos, a qual se intensificou durante o meu internato de MGF pelo desafio de unir estas duas áreas na minha carreira profissional.

O exercício físico como instrumento de promoção de saúde e de tratamento de doenças é muito importante para si, não é?

Sem dúvida. Acredito cada vez mais que a prescrição do exercício físico personalizado poderá ser considerada uma terapêutica eficaz e viável, tão compatível ou melhor, comparada com as outras opções existentes, até pelo facto de apresentar menos efeitos adversos e maior tolerância quando bem prescrita e monitorizada. Basta estar atento à quantidade de literatura e evidência científica publicada de forma regular desde há muitos anos para cá. O exercício físico prescrito corretamente tem um impacto significativo sobre as doenças crónicas, tais como a hipertensão arterial, diabetes, depressão, osteoporose e cancro, entre outros, tanto na prevenção primária como secundária.

Considera que estar sentado muito tempo é mau? Ouvimos dizer que as suas consultas são feitas em pé ...

É tão importante atingir os requisitos mínimos semanais de atividade

física, os tais 150 minutos por semana de atividade física moderada, como também reduzir o tempo de inatividade física ou de sedentarismo. Grande parte da população em idade ativa exerce a sua atividade profissional de forma sedentária, muitas vezes na posição sentada e por períodos prolongados, sendo considerado um comportamento de saúde emergente. Há pequenas mudanças possíveis no ambiente laboral que estimulam um estilo de vida mais ativo, como por exemplo uma plataforma elevatória na secretária, mais conhecido como *Standing Desk* ou *Stand-Up Desk*. Eu optei por utilizar esta forma de trabalhar desde 2017, fazendo as minhas consultas em pé, de modo a ser mais ativo e ao mesmo tempo transmitir uma mensagem positiva aos utentes que frequentam a minha consulta.

Sabemos que está integrado no Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). Em que consiste este Programa?

Trata-se de um dos onze Programas de Saúde Prioritários do Plano Nacional de Saúde da Direção Geral de Saúde, criado em 2016, tendo como missão generalizar o conceito de estilo de vida fisicamente ativo como sinal (vital) de saúde e bem-estar para todos, independentemente de condições de saúde, económicas, demográficas ou sociais, de forma a aumentar o interesse da população pela prática regular de atividade física e pela redução do tempo sedentário. Um dos seus objetivos principais é capacitar os profissionais de saúde, mas também promover alterações estruturais com vista à generalização da promoção da atividade física nos serviços de saúde.

E a sua relação com o British Journal of Sports Medicine (BJSM) como é?

Sou Editor Associado Sénior desde 2016 da maior revista científica na área da Medicina Desportiva, atualmente com um fator de impacto

de 7.867. Uma das minhas funções é apoiar o Editor-Chefe da revista, como também tenho a possibilidade de supervisionar a minha própria secção editorial. Envolve a gestão de vários artigos, fazendo cumprir prazos e dar resposta aos pedidos de leitura e revisão, de modo a que o artigo final para publicação seja sempre preciso, original e relevante. Ao mesmo tempo dá-me a possibilidade de estar exposto em primeira mão a investigação inovadora e a trabalhos baseados na evidência. Em 2017 assumi funções também como Editor Deputado do *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, uma subdivisão da BJSM, onde a minha responsabilidade é ainda maior, trabalhando diretamente com o Editor-Chefe e assumindo as suas funções na sua ausência.

Criou um grupo no WhatsApp que se chama Medicina Desportiva Portugal. De que se trata?

Trata-se de um grupo interativo entre colegas e amigos envolvidos na Medicina do Desporto e Exercício em Portugal. Como já tinha muitos contactos, senti a necessidade de interligá-los através deste grupo, de forma a possibilitar um espaço de partilha de conhecimentos, promoção de eventos, notícias e interajuda de forma direta e rápida, no qual esta aplicação permite realizar da melhor forma em comparação com outras plataformas de média social. Tem sido gratificante ver este grupo crescer a nível de número de colegas, como também colaborar na partilha de informação interpares.

A terminar, o que gostaria de pedir à sra. Ministra da Saúde?

Além dos outros desafios que a sra. Ministra terá pela frente, gostaria que valorizasse o papel importante e fundamental dos profissionais dos cuidados de saúde primários no Serviço Nacional de Saúde, principalmente na área preventiva, onde o PNPAF tem um papel paralelo de extrema importância na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.