



Prof. Doutor Jorge Ruivo
Direção Clínica das Conchas
Docente Universitário
Especialista em Medicina Interna
Pós-graduado em Medicina Desportiva

Entrevista

Como nasceu o interesse pela Medicina do Exercício?

Seguramente derivou da prática de judo de alta competição e do bem-estar físico e psicológico que a mesma me proporcionou durante muitos anos, aliado ao fascínio pelo trabalho da equipa médico-fisioterapeuta que acompanhava a equipa. Da medicina da prevenção/reabilitação de lesões e da performance desportivas rapidamente comecei a interessar-me mais ainda na adaptação terapêutica dos protocolos de treino para populações clínicas. Esta mudança de destinatários e de foco despontou durante os meus anos universitários, porque sentia que simplesmente o que me ensinavam na Escola médica não era suficiente ou, pelo menos, ficaria aquém de tudo o que podemos oferecer aos nossos doentes.

Foi assim que surgiu a Clínica das Conchas?

Sim, foi em 2004. Por vontade do pai, Clínico Geral, e dos dois irmãos recém-licenciados (eu, médico e o meu irmão, fisiologista do exercício) surgiu o projeto familiar de montar uma Unidade clínica com ginásio que conjugasse a acuidade diagnóstica e segurança do acompanhamento médico-desportivo com os benefícios da prescrição de exercício com intuito terapêutico por fisiologistas do exercício e fisioterapeutas. Passados 15 anos de crescimento profissional contamos já com uma vasta equipa de colaboradores especializados no assunto, contudo, os três não abdicamos do mesmo espírito de superação e entreaajuda.

Como vê a sua colaboração com outros profissionais de saúde?

Foi fruto da minha relação com o meu irmão Rodrigo que comecei a aperceber-me que outras classes de profissionais de saúde, nomeadamente os fisiologistas do exercício, começavam a credibilizarem-se enquanto classe e a alicerçarem o seu conhecimento em evidência científica. O meu irmão é hoje igualmente docente universitário, redigimos trabalhos conjuntamente, porque é assim mesmo que trabalhamos na clínica para o sucesso dos nossos utentes: em equipa. Dominamos a mesma linguagem clínica e do exercício... obviamente cada um com as suas competências e especificidades, mas é na conjugação de saberes entre médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, fisiologistas que julgo ser o futuro da Medicina do Exercício.

O ensino faz parte do seu ADN?

Sim, acho que uma pessoa só sabe verdadeiramente algo quando a consegue transmitir a outro. Tenho a satisfação de poder transmitir conhecimento adquirido nesta área da Medicina do Exercício através de formações e congressos organizados pela Clínica das Conchas, vários congressos de sociedades científicas afins ao tema e em dois mestrados ligados à reabilitação cardiovascular (na Faculdade de Medicina de Lisboa e na Faculdade Desporto da Universidade Lusófona).

Que desafios se deparam no campo da Medicina do Exercício?

A tendência simplista para a utilização indiscriminada de exercício físico, pela crença que a sua prática é sempre benéfica, pode ser perigosa. A fronteira entre o benefício e o risco é estreita e neste contexto

a intervenção médica deve ser exigente e rigorosa. Só se obtém uma adaptação orgânica ao treino se as respostas obtidas pela prática do exercício não ultrapassarem os limites de segurança da integridade anatômica e funcional do doente. Só com um plano individualizado e seguro se justifica o incentivo à prática de exercício físico em doentes. Isto requer, pois, um extenso conhecimento da fisiopatologia do esforço e das metodologias de treino. Infelizmente, a formação pré-graduada em Medicina do Exercício ainda não é contemplada formalmente em todos os cursos de Medicina, havendo assim uma lacuna formativa nesta componente.

E que soluções defende?

Cremos que as vantagens inequívocas do exercício físico aliadas a um crescente interesse e melhor preparação de uma nova geração de médicos (e outros profissionais de saúde) perante esta ferramenta, conduzirão seguramente ao desenvolvimento de uma série de soluções que permitirão a massificação do conceito no futuro. A integração de consultas de prescrição de exercício físico no SNS com referência dos utentes para instalações desportivas da comunidade, ao abrigo de estudos pilotos da ARS e da DGS, serão seguramente um passo no caminho certo. Em complementaridade, o modelo operacional de Fitness médico, praticado na Clínica das Conchas, poderá ser uma solução, através da hibridização de Cuidados Médicos e a Indústria do Fitness, permitindo em última instância melhorar os *outcomes* clínicos dos pacientes, através de um menu diverso de programas de saúde baseados em exercício físico clínico num único local.