



**Dra. Rita Tomás**  
Medicina Desportiva/Fisiatria e membro da Direção da SPMD

A SPMD organizou no dia 27 de Abril o webinar **Saúde Mental em Atletas de Alta Competição**. Este evento contou com a participação do **Prof. Pedro Teques** (psicólogo do desporto), do **Tarantini** (atleta profissional de futebol) e do **Prof. Nuno Frazão** (treinador de esgrima e atleta olímpico em Atlanta 1996). A moderação da sessão esteve a cargo da **Dra. Rita Tomás**.

A saúde mental é uma área ainda estigmatizada pela sociedade em geral e muito em particular na comunidade desportiva. Nesse sentido, a SPMD decidiu promover este evento de forma a associar-se ao movimento crescente de sensibilização para a importância da saúde mental nos desportistas de elite. Falar de saúde mental é falar de depressão, ansiedade, alterações do sono, perturbações do comportamento alimentar, abuso de substâncias e outros comportamentos aditivos. Felizmente, têm aparecido

alguns atletas com grande visibilidade que tem sido *whistleblowers*, isto é, têm partilhado as suas histórias de vida, com episódios de depressão, consumo de substâncias e stress pós-traumático. Estes testemunhos têm ajudado a quebrar barreiras e incentivado outros atletas a partilhar a procurar ajuda.

O **Prof. Pedro Teques** falou da sua experiência clínica, nomeadamente nas colaborações com o Sindicato de Jogadores Profissionais de Futebol (SJPF) e com o Conselho de Arbitragem da Federação Portuguesa de Futebol. Num *screening* feito recentemente em futebolistas, árbitros de futebol e jogadores de e-Sports, já durante a pandemia, os indicadores negativos de saúde mental mais comuns foram o distúrbio do sono e a ansiedade, seguidas da depressão. Atento à gravidade do problema, o SJPF publicou um manual para atletas, com exemplos práticos de situações que podem causar problemas de saúde mental, como identificar sinais de alarme e que estratégias adotar quando surgem problemas (<https://sjogadores.pt/bookletsaudemental>).

O jogador de futebol **Ricardo Monteiro**, mais conhecido por **Tarantini**, contou um pouco da sua experiência de mais de 20 anos como atleta profissional. Na sua experiência, os momentos mais críticos para a saúde mental de um atleta são as lesões graves, quando há redução de performance individual ou coletiva, problemas familiares e transição para o final da carreira. A transição para o final da carreira em atletas de elite é uma área que o Tarantini está a estudar no seu Doutoramento na Universidade da Beira Interior, devendo o pós-carreira começar a ser preparado muito precocemente na

vida desportiva. O Tarantini referiu que manter uma carreira paralela ao futebol, académica e de investigação, o tem ajudado muito no seu percurso desportivo e na sua saúde mental.

O **Prof. Nuno Frazão** falou um pouco da sua experiência numa modalidade individual e onde quase não existem atletas profissionais. Assim, a carreira é um investimento dos atletas e das suas famílias. A gestão dos insucessos, dos erros e das dificuldades é feita de forma muito pessoal, sem uma estrutura de apoio e torna-se por isso mais difícil. O acompanhamento do treinador de esgrima é feito em grande proximidade ao longo de vários anos. O técnico acumula algumas funções em áreas onde pode não ter tido formação específica, como a gestão da saúde mental. Nessa gestão, o treinador ocupa uma posição difícil, pois pode ser parte da solução, mas também parte do problema. Em linha com a promoção da saúde mental, é preciso valorizar o percurso desportivo, a construção da pessoa e que o foco não seja só em grandes conquistas, como chegar aos Jogos Olímpicos.

As doenças mentais podem causar um impacto na saúde do atleta igual ou superior às lesões desportivas, não devendo ser negligenciadas. É muito importante aumentar a literacia para a saúde mental de todos os agentes desportivos, incluindo atletas, treinadores e profissionais de saúde. Todos devem estar preparados para reconhecer sinais de alarme e encaminhar para ajuda mais diferenciada.

O **vídeo** do webinar encontra-se disponível no Facebook da SPMD

# O 18.º Curso de Medicina Desportiva



**Prof. Doutor Ovídio Costa**  
Co-diretor do Curso de Pós-Graduação em Medicina Desportiva (CpG\_MD)

## Quais as vantagens para os formandos do atual método de ensino à distância versus o formato presencial?

O programa deste curso foi especialmente desenhado para os médicos que pretendem evitar morosas deslocações e necessitam de alguma flexibilidade de horários, uma vez que se trata de uma formação com uma carga letiva elevada, concentrada nas manhãs e tardes de sábados (4+4 horas). A metodologia que usamos permite que o aluno visiona a “aula viva”, utilizando os recursos eletrónicos à distância, neste caso as plataformas Zoom e Moodle. Sabemos por experiência pessoal que este “efeito de classe” é um elemento fundamental para a melhoria da atenção e da aprendizagem (aprendizagem colaborativa).

A metodologia de ensino foi adaptada de forma a tornar o curso muito interativo. As solicitações para que o estudante participe na aula expositiva são constantes, quer seja para a apresentação de casos clínicos típicos previamente preparados pelo aluno (trabalho de casa), quer, ainda, para resposta por televotação aos *quizzes* e às perguntas diretas formuladas pelo professor durante a aula. Os alunos são também convidados a apresentar perguntas prévias ao professor que serão discutidas na aula.

Todos estes pormenores têm-se revelado fundamentais para melhorar a capacidade de concentração e o foco da atenção do aluno. Da minha experiência pessoal como diretor de quase meia centena de cursos de pós-graduação não tenho dúvidas em reconhecer que esta metodologia (*b-learning*) apresenta inúmeras vantagens em relação às aulas presenciais expositivas clássicas.

## Relativamente à qualidade/diversidade dos preletores, quais as mais-valias deste formato atual?

O mesmo tipo de vantagens se

aplicam ao recrutamento, atitude e comportamento pedagógico dos professores. Como seria possível convidar tão elevado número de professores com origens tão diversas? Temos consciência que o nosso corpo docente é constituído por *experts* com grande capacidade pedagógica e que foram por nós escolhidos apenas pelo seu mérito científico pedagógico, sem os constrangimentos habituais associados ao seu local de residência ou outra forma de condicionalismos no que se refere à afiliação institucional.

Uma nota para referir que a qualidade de cada aula depende, neste esquema, não só do professor e do conteúdo da sua aula, mas sobretudo da interatividade aluno/professor. Compete-nos a nós, direção do curso, saber dar continuidade e a orientação necessária para satisfizer o elevado grau de motivação que os nossos colegas/alunos apresentam logo nos primeiros dias do curso. Os recursos tecnológicos que estão à nossa disposição permitem que o aluno convide o professor a modificar o conteúdo de cada aula, momento a momento, quer seja pela apresentação de perguntas prévias, quer porque pode (e deve) interromper a aula expositiva com perguntas ou comentários que poderão ser colocados no *chat* ou utilizando para o efeito o microfone e a câmara do seu computador.



**Prof. Dra. Maria João Cascais**  
Presidente da SPMD; Co-diretora do CpG\_MD

## Qual a importância da aquisição de competências que este curso dá para aqueles que têm interesse na Medicina Desportiva e qual a sua contribuição para aceder à Especialidade de Medicina Desportiva?

Uma formação específica na área da Medicina desportiva, tal como este curso da SPMD, faz parte das competências obrigatórias a adquirir, a par com o currículo profissional e outros requisitos exigidos pela Ordem dos Médicos, para aqueles que pretendem candidatar-se ao exame da especialidade de Medicina Desportiva.

Os médicos têm demonstrado muito interesse neste curso, pois

reconhecem a necessidade de lidar com o paciente que precisa ou pretende fazer exercício físico.

## Que áreas temáticas são abordadas neste curso?

O curso começa com módulos de ciências básicas, como Bioquímica e Fisiologia do Exercício. Seguidamente são os módulos clínicos específicos dedicados à Traumatologia e Reabilitação, Cardiologia, Pneumologia, Clínica Médica, etc. Também abordamos a Psicologia e a Nutrição, cada vez mais importantes no sucesso do atleta. A consolidação destes conhecimentos fornece as ferramentas necessárias à Avaliação Médico-desportiva, Prescrição do Exercício e à abordagem de outras matérias específicas da Medicina Desportiva.



**Dr. Marcos Miranda**  
Secretário Geral da SPMD;  
Coordenador do CpG\_MD

## Como decorre a frequência das aulas?

O acesso às aulas decorre através da combinação de duas vias:

- (a) Videoconferência (regime geral) E/OU
- (b) Gravação da aula e visualização em diferido (quando não é possível ao aluno assistir presencialmente ou por videoconferência em direto) – implica a elaboração e envio de um resumo da aula num período de sete dias seguintes após a disponibilização da aula realizada em direto por videoconferência.

É obrigatória a assistência a 95% das aulas ministradas através de qualquer das vias. A não presença a qualquer das aulas não dispensa o aluno de ser avaliado na respetiva matéria. Ao ser ultrapassado o limite de faltas, é comunicada ao aluno a sua exclusão do curso.

## E se o aluno estiver fora por motivo de estágio ou outro e não puder assistir a algumas aulas?

Naturalmente que por motivos devidamente justificados a Direção do Curso pode autorizar que o número de faltas possa ser excedido, bem como o prazo de entrega dos resumos das aulas possa ser alargado.

## Como é feita a avaliação de

### conhecimentos?

A avaliação de conhecimentos será efetuada nos moldes entendidos como os mais adequados às matérias ministradas e poderá incluir a forma escrita (escolha múltipla ou desenvolvimento), *online* (a realizar à 6ª feira ao final do dia para não colidir com a assistência às aulas) ou presencial, oral (*online* ou presencial), apresentação de trabalhos de grupo ou individual sobre temas selecionados pela Direção do Curso e demonstração prática de aplicação de conhecimentos adquiridos.

É obrigatório o resultado mínimo de 50% para ser aprovado em qualquer das avaliações e no Curso. No caso de o aluno não obter aprovação em qualquer das matérias será agendada uma 2ª fase de avaliação. Em casos devidamente justificados de impossibilidade de presença em alguma data de exame, poderá ser agendada uma data extraordinária.

### Com a aprovação no Curso é emitido um diploma?

A SPMD emite um certificado atestando o aproveitamento no Curso, sem menção de classificação obtida, pois o objetivo deste Curso

é o de transmitir conhecimentos e as avaliações realizadas apenas se destinam a garantir que esses conhecimentos estão consolidados. No entanto, para efeitos curriculares individuais, e a pedido do aluno, poderá ser emitido um documento mencionando as classificações obtidas.

### Este diploma confere algum grau académico?

A SPMD é uma Sociedade Científica, sem fins lucrativos, estatutariamente vocacionada para o desenvolvimento e divulgação do conhecimento na área da Medicina Desportiva e do Exercício. Como tal, todas as suas ações formativas enquadram-se numa perspetiva de formação e valorização profissional e não de titulação académica.

O 36º Congresso da FIMS (*International Federations of Sports Medicine – Fédération Internationale de Médecine du Sport*) realiza-se entre **23 e 26 de Setembro de 2021**, em **Atenas**. Será um evento híbrido (presencial e à distância) para participantes e oradores. A Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva será responsável pela organização de uma Mesa Redonda com o tema *The female athlete across the life span: from recreational to elite level*, moderada pelo Prof. Doutor João Pereira de Almeida. A Mesa Redonda terá os seguintes temas e oradores:

**Biological aspects of the young female maturation** – Dr. Marcos Miranda

**RED-S primary prevention is enough?** – Prof. Doutora Maria João Cascais

**Hormonal regulation and injury risk in the female athlete** – Dra. Beatriz Cardoso-Marinho

**ACL Injuries in Female Athletes** – Dr. Artur Pereira de Castro

