



Medicina Desportiva



O Grupo 4Work disponibiliza semanalmente, a todos os seus parceiros, clientes e colaboradores, uma consulta de Medicina Desportiva.

O exercício físico e a prática desportiva são de uma importância fundamental para o bem-estar das pessoas e para o tratamento e prevenção de doenças.

A Medicina Desportiva é uma especialidade médica que implica investigar a influência do exercício praticado por pessoas saudáveis e por pessoas doentes, com a finalidade de prevenir, tratar e reabilitar.

Desta forma, esta especialidade compete avaliar e acompanhar os praticantes de atividade físico-desportiva antes, durante e após a prática desta atividade. Por outro lado, a Medicina Desportiva está direcionada não só para atletas de alta competição, assim como para pessoas que não sejam atletas, mas que procuram utilizar a atividade física como lazer e descontração.

A Medicina Desportiva está cada vez mais presente na sociedade. Nem que seja pelo sedentarismo e a dieta inadequada, como prováveis causas de morte mais frequente do que o tabagismo. A partir do ano 2000, a obesidade, que apresenta incidência e prevalência em ascensão, foi a responsável por cerca de 16,6% das mortes (400.000 óbitos) nos Estados Unidos da América, enquanto 18,1% das mortes está relacionadas com o tabagismo (435.000 óbitos), que mostra taxas decrescentes. Estas causas de óbito são passíveis de prevenção e a Medicina Desportiva atua direta ou indiretamente sobre ambas as causas.

A atividade física deve ser vista, antes de tudo, como uma ferramenta mais importante da verdadeira medicina preventiva e a Medicina Desportiva como a especialidade responsável por sua supervisão na área médica.

Presentemente, a sociedade exige cada vez mais necessidades, tanto nas áreas da prevenção, como terapêutica, promoção da saúde e também na alta competição. Acompanhando esta tendência e a efetiva expansão do mercado profissional é necessário formar cada vez mais médicos desta especialidade.

O mercado de trabalho, para um médico desta especialidade, é cada vez mais abrangente, podendo verificar-se a necessidade destes profissionais para exercer as suas funções em clubes desportivos ou até mesmo em escolas nomeadamente ligadas ao desporto, onde o estímulo e a orientação adequada da atividade física deve ser parte obrigatória dos programas de promoção da saúde.

O envolvimento desse especialista em todas estas ações, mais do que recomendável, deve ser mandatário por razões técnicas, profissionais e, sobretudo, éticas. A perspetiva de realização de uma competição de jogos (o Mundial de Futebol, o Euro, Jogos Olímpicos) cria uma situação favorável à visibilidade dessa especialidade e seu estabelecimento definitivo como uma grande área para a atuação profissional dos médicos com esta formação.

A Osteopatia e o Trabalho



O trabalho ocupa grande parte da nossa vida é no local de trabalho que dependemos 8 horas do nosso dia. Uma das consequências do trabalho são as lesões e as patologias que dele advêm e que por vezes causam incapacidade e podem até podem causar invalidez.

Mas o que é a Osteopatia?

Segundo o General Osteopathic Council, “A Osteopatia é uma profissão de cuidados de saúde primários, que se foca no diagnóstico, tratamento, prevenção e reabilitação de transtornos músculo-esqueléticos e suas repercussões no estado de saúde geral do paciente”.

Em que situações é que a osteopatia pode ajudar?

A Osteopatia é muito útil nas lesões por esforços repetitivos e/ou distúrbios osteo-musculares relacionados com o trabalho. Estas lesões são provocadas por movimentos repetitivos ou por posições inadequadas, designadas por posturas não ergonómicas, de que resultam patologias, nomeadamente, tendinites, bursites, e/ou alterações álgicas ao nível dos segmentos da coluna vertebral.

Por outro lado, nas situações de stress, pode verificar-se alguma sintomatologia, nomeadamente, dores musculares e articulares, cefaleias, problemas com o sono, alterações no apetite e na digestão, etc., que poderão ser minimizadas com a ação de técnicas osteopáticas.

O osteopata visa tratar as lesões físicas, principalmente conduzindo ao alívio da sintomatologia dolorosa, procurando desta forma criar condições para que exista uma harmonia em todas as funções orgânicas, e desta forma, poder contribuir para o bem-estar geral.

Assim podemos apostar na Osteopatia como uma aliada para melhorar a saúde no trabalho.

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Periodicidade | Mensal

Grupo 4 Work

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66 Home
Page: www.4work.pt | E-mail: geral@4work.pt