

Exercício Clínico



PAULO
OLIVEIRA



O Exercício Clínico tem por base o exercício físico. É-lhe reconhecido inúmeros benefícios na promoção da saúde e bem-estar, em especial na sua capacidade enquanto coadjuvante terapêutico de múltiplas doenças.

Assim, o Exercício Clínico tem como objetivo atuar em conjunto com os cuidados médicos, diminuindo desta forma alguns dos sinais e sintomas de doença, acelerando a sua recuperação e proporcionando uma melhor qualidade de vida aos utentes.

Quais as áreas de atuação do Exercício Clínico?

Doença Cardiovascular – Ajuda no controlo dos fatores de risco modificáveis (Tensão arterial, Colesterol e Triglicéridos).

Doença Respiratória – Ajuda na diminuição da dispneia, na melhoria dos padrões respiratórios e na melhoria da qualidade de vida.

Doença Oncológica – O cancro divide-se em 2 fases pré-diagnóstico (pré-rastreio e de rastreio/diagnóstico) e 4 fases pós-diagnóstico (pré-tratamento, tratamento, pós-tratamento e retorno), nas quais se postula que o exercício físico tem impacto, nomeadamente na prevenção, pré-habilitação, tolerância aos tratamentos, reabilitação e palição. [PEACE].

Paulo Oliveira

Exercício Clínico



PAULO
OLIVEIRA

Doença Reumatológica – Ajuda no controlo e diminuição da dor e inflamação em patologias como a Artrite, Artrite Reumatoide, Espondilite Anquilosante, Fibromialgia, etc.

Excesso de Peso/Obesidade – Ajuda na diminuição da Massa Gorda e aumento da Massa muscular.

Diabetes – Ajuda na manutenção de um peso saudável e na regulação da glicemia.

Osteoporose – Aumenta a densidade mineral óssea e diminui o risco de fratura.

Como é prescrito e personalizado?

O exercício físico não deve ser encarado como a panaceia de todo o mal. Não “é como o Melhoral®, não faz bem nem faz mal”, como infelizmente ainda é encarado por diversos setores da sociedade, inclusive alguns profissionais de saúde. No caso do exercício clínico, é uma medida terapêutica de suporte que, como referido antes, tem efeito benéfico em vários sinais e sintomas de doença. Tal como os restantes tratamentos, é benéfico quando administrado nas doses certas. Tal como outros medicamentos, tem efeitos secundários associados, que devem ser identificados, graduados e abordados. Se mal administrado, poderá ter complicações limitantes, algumas das quais potencialmente fatais. Assim, é importante referir que a prescrição do exercício físico é realizada de acordo com os princípios FITT – frequência, intensidade, tipo e tempo. É a junção destes que permite atingir as doses adequadas. A prescrição de exercício físico é encarada com a responsabilidade de outras prescrições, sejam de medicamentos ou de medidas. Deverá ser efetuado por profissionais com competência e que estejam enquadrados em equipas multidisciplinares, que tenham rede de suporte para resolver potenciais complicações.

Paulo Oliveira