



**Prof. Dr. Romeu Mendes**  
Médico na Unidade de Saúde Pública do ACES Douro I – Marão e Douro Norte; Professor na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Investigador do ISPUP – Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto; Diretor-Geral do *Diabetes em Movimento*®

### Em 2016 foi lançada uma Plataforma associada ao *Diabetes em Movimento*®. O que é concretamente?

O *Diabetes em Movimento*® começou por ser um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2. Apesar de ser desenvolvido com materiais de baixo custo e estratégias de exercício de elevada aplicabilidade, a necessidade de supervisão das atividades limitou a sua replicação. Tivemos inúmeras solicitações, especialmente de Médicos dos Cuidados de Saúde Primários, para criarmos uma ferramenta que possibilitasse a aplicação das estratégias de exercício do programa comunitário, mas a nível individual. Surgiu assim a Plataforma de Prescrição de Exercício do *Diabetes em Movimento*®.

### Como funciona a Plataforma?

A Plataforma foi inspirada na prescrição eletrónica de medicamentos e permite construir um programa personalizado a partir de uma base de dados de exercícios (com o apoio de fotografias e vídeos), editar os parâmetros básicos de prescrição (frequência semanal, duração, séries, repetições e intensidade), selecionar recomendações para a prevenção de eventos adversos de acordo com as comorbidades da diabetes e ainda ajustar a insulino-terapia nos dias de exercício. No final, é possível imprimir o programa de

exercício para entregar ao utente. A sua utilização, embora gratuita, é reservada a Médicos registados em Portugal e pode ser acedida em [www.diabetesemmovimento.com](http://www.diabetesemmovimento.com).

### Só pode ser usada para pessoas com diabetes?

Pode ser usada para apoiar a prescrição de exercício para qualquer pessoa, especialmente no contexto da prevenção e tratamento das doenças crónicas não transmissíveis.

### E o que aconteceu ao programa comunitário de exercício?

Depois de ter sido desenvolvido e testado na cidade Covilhã (2011-2013), foi implementado na cidade de Vila Real em 2014 pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Em 2016 desafiamos algumas instituições de ensino superior (ISMAI – Instituto Universitário da Maia, Universidade de Évora e Escola Superior de Desporto de Rio Maior) a replicar o modelo de implementação que usamos em Vila Real e o programa foi expandido para as cidades da Maia, Évora e Rio Maior. Possibilitamos que cerca de 200 pessoas com diabetes possam praticar exercício físico supervisionado de forma regular e gratuita (3 sessões semanais, durante 9 meses por ano). Contudo, em Portugal existe cerca de 1 milhão de pessoas com diabetes, a grande maioria sedentária. É preciso fazer muito mais.

### Quem são os agentes operacionais deste programa?

Este programa é multi-institucional e multidisciplinar. Está dependente de parcerias entre instituições prestadoras de cuidados de saúde e instituições com a tutela de instalações desportivas e com recursos humanos na área do desporto. As sessões são monitorizadas por técnicos de exercício físico e por enfermeiros, mas o sucesso do programa aumenta com o envolvimento de nutricionistas, psicólogos, podologistas, fisioterapeutas e várias especialidades médicas.

### De que forma as pessoas se podem inscrever?

Podem participar pessoas com diabetes tipo 2 através de referenciação dos seus médicos assistentes das instituições de saúde envolvidas. Só assim conseguimos garantir a participação com segurança e avaliar os efeitos na saúde.

### As vossas publicações científicas têm sido muitas. São, certamente, um instrumento para melhorar este programa.

As publicações e as participações em eventos científicos são um meio de divulgarmos as nossas atividades, mas também de trocarmos ideias, discutirmos, recebermos críticas e sugestões. Permitiram-nos melhorar e ajustar as nossas soluções às necessidades que quem trabalha no terreno. Fechamos o ano de 2016 com uma publicação numa das mais importantes e prestigiadas revistas na área da Medicina Desportiva, o *British Journal of Sports Medicine*, mas o impacto em Portugal desta e de outras publicações internacionais é muito reduzido. Curiosamente, a publicação que mais divulgou o *Diabetes em Movimento*® a nível nacional foi um artigo publicado nesta Revista de Medicina Desportiva *informa* em Junho de 2013.

### Quais os projetos para o futuro imediato?

Estamos a preparar uma nova fase de expansão do Programa Comunitário, mais direcionada para os Municípios e os Cuidados de Saúde Primários. Deposito muita esperança no Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde para apoiar o crescimento do *Diabetes em Movimento*® e de outras iniciativas que promovam o aumento dos níveis de atividade física da população.

**DIABETES**  
EM MOVIMENTO