

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MÉDICA EM MEDICINA ESPORTIVA

1. OBJETIVO GERAL

Formar e habilitar médicos a reconhecer, prevenir, diagnosticar e tratar afecções clínicas e musculoesqueléticas relacionadas ao exercício, ao treinamento e à prática esportiva, em pessoas saudáveis ou doentes. Avaliar as capacidades físicas e habilidades motoras, desde iniciantes aos atletas de alto rendimento, orientando a prescrição de treinos para diferentes objetivos. Orientar e prescrever exercício para promover estilo de vida ativo e evitar hipocinesia e sedentarismo, visando prevenir, tratar e reabilitar diversas doenças associadas e prevalentes na população.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Prover conhecimento teórico e treinamento prático para realizar avaliação funcional e de saúde, bem como prescrever atividade física específica, eficaz e segura, desde a infância até a senescência, inclusive em populações com restrições e doenças, promovendo bem-estar biopsicossocial. Na população de atletas, atuar nas especificidades do treinamento, nutrição, suplementação e lesões osteomusculares; avaliar e atestar o risco cardiovascular; prevenir, diagnosticar e tratar doenças clínicas agudas e crônicas, que impactam na saúde e no desempenho esportivo. Atuar na modalidade individual ou coletiva de exercício, em treinamento ou competição, integrar equipe multidisciplinar, atuar em eventos esportivos, no atendimento pré-hospitalar de urgências e emergências e outros.

3. COMPETÊNCIAS POR ANO DE TREINAMENTO

COMPETÊNCIAS AO TÉRMINO DO R1

1. Dominar as respostas fisiológicas ao exercício, agudas e crônicas, dos sistemas cardiovascular, respiratório, nervoso, endócrino e musculoesquelético, incluindo o controle neuromotor do movimento e os conceitos de bioenergética e transferência de energia no exercício.
2. Dominar o metabolismo dos macros e micronutrientes, as principais fontes alimentares, o equilíbrio hidroeletrólítico, assim como a utilização dos substratos energéticos em diferentes situações de esforço.



3. Dominar a anamnese e exame físico (geral e específico), adulto e pediátrico, além da solicitação e análise de exames complementares, incluindo em crianças e adolescentes, a antropometria e exame puberal, integrando os conhecimentos do processo de crescimento e desenvolvimento.
4. Propor condutas para as afecções prevalentes na população, em Medicina Interna ou Pediatria, especialmente aquelas em que o exercício físico é benéfico e/ou faz parte de sua prevenção ou tratamento, incluindo o atendimento de urgências e emergências em crianças, adolescentes e adultos.
5. Dominar a anatomia musculoesquelética, identificando estruturas anatômicas, em especial as particularmente demandadas em diferentes exercícios ou modalidades esportivas e potencialmente envolvidas em lesões.
6. Identificar alterações laboratoriais e hematológicas relacionadas ao exercício como diagnóstico diferencial de doenças.
7. Dominar a indicação, realização e interpretação de eletrocardiograma de repouso, incluindo a diferenciação de achados patológicos e alterações fisiológicas associadas ao exercício físico; do teste ergométrico e ergoespirométrico e o uso de suas informações para avaliação cardiopulmonar e aptidão aeróbia.
8. Dominar a avaliação médica pré-participação, englobando desde candidatos a ingressar num programa de exercícios até atletas de alto rendimento.
9. Dominar os protocolos de avaliação funcional para análise e intervenção nos componentes de aptidão física relacionados à saúde e/ou desempenho, para a população geral, grupos especiais e atletas.
10. Dominar os princípios de aptidão física, periodização de treinamento, estratégias de controle de carga de treino, métodos de recuperação, qualidade do sono e mecanismos de fadiga.
11. Dominar os diferentes tipos e métodos de treinamento (resistência, força, flexibilidade e outros).
12. Dominar indicações, prescrição, benefícios e eventuais riscos da realização de exercícios para a população geral.
13. Dominar a comunicação com os pacientes/responsáveis informando diagnóstico, plano terapêutico, complicações, efeitos inesperados, mudanças de planos terapêuticos e outros.

14. Valorizar o relacionamento profissional com a equipe de saúde, em especial com nutricionista, fisioterapeuta, educador físico e outros integrantes de grupos multidisciplinares.
15. Aplicar os conceitos de ética médica e os aspectos médico-legais na prática médica.
16. Estabelecer relação respeitosa com o preceptor, com a equipe de trabalho e os funcionários.
17. Analisar os custos da prática médica e utilizá-los em benefício do paciente.

COMPETÊNCIAS AO TÉRMINO DO SEGUNDO ANO (R2)

1. Dominar o exame físico ortopédico, a fisiologia e processo de consolidação de fraturas e cicatrização de ligamentos, tendões, meniscos, discos intervertebrais e cartilagem, a fisiopatologia e os princípios de tratamento das tendinopatias e as funções e particularidades da fáscia muscular.
2. Dominar as características e mecanismos das lesões e de "overuse" na prática esportiva, aplicar tratamento e analisar evolução do quadro clínico.
3. Dominar a correlação de fatores de risco de lesões com os achados do exame físico para orientação do raciocínio clínico, seguindo a particularidade de cada modalidade esportiva.
4. Dominar as principais afecções ortopédicas que acometem atletas e praticantes de exercício físico.
5. Dominar a indicação e avaliação de exames complementares de imagem de lesões esportivas.
6. Dominar os fundamentos, principais ferramentas de diagnóstico e métodos clínicos da Cardiologia, em especial para detecção, diagnóstico diferencial e tratamento das doenças cardiovasculares mais prevalentes, especialmente as relacionadas com a prática de exercício físico.
7. Dominar a prevenção, epidemiologia, diagnóstico, tratamento, indicação, prescrição, benefícios e riscos do exercício físico para populações especiais (idoso, mulher, gestante, criança/adolescente, HAS, DM, obesidade, dislipidemia, cardiopatias, pneumopatias e outros).
8. Analisar as adaptações musculoesqueléticas ao exercício, correlacionando conceitos de biomecânica e sinergia de movimento ao controle motor.

9. Dominar o cálculo de calorias ingeridas, distribuição de macronutrientes, indicações de suplementação de nutrientes, conforme as demandas específicas da modalidade esportiva, incluindo vegetarianos, veganos e outros.
10. Dominar a prática de exercício em ambientes extremos (frio e calor) e situações especiais (como mergulho e altitude) e suas principais intercorrências, doenças e lesões relacionadas.
11. Distinguir as funções do "Team Physician" na equipe.
12. Planejar e intervir em situações de viagem, incluindo aclimatação, "jet lag", prevenção de doenças infecciosas, entre outras intercorrências.
13. Dominar a escala de analgesia, indicações e contraindicações das principais drogas.
14. Dominar os princípios do Código Mundial Antidopagem, o processo do controle antidopagem e principais substâncias e métodos proibidos na lista anual da Agência Mundial Antidopagem (WADA).
15. Promover o "fair-play" no contexto de antidoping.
16. Valorizar os princípios éticos, morais, sociais e econômicos da relação médico-paciente e profissionais de equipe de saúde.
17. Desenvolver prática crítica-reflexiva, atualizando-se continuamente.

COMPETÊNCIAS AO TÉRMINO DO TERCEIRO ANO (R3)

1. Dominar o diagnóstico, prevenção, tratamento e orientação de doenças mais prevalentes no atleta.
2. Dominar a avaliação de disfunção e incapacidade física de pacientes com doenças respiratórias, incluindo a reabilitação.
3. Dominar a avaliação de disfunção e incapacidade física de pacientes com doenças cardiovasculares, incluindo a reabilitação.
4. Dominar o diagnóstico, prevenção e tratamento das principais etiologias de morte súbita no exercício ou esporte.
5. Dominar a reabilitação traumato-ortopédica para um praticante de exercícios físicos ou atleta competitivo.
6. Dominar as estratégias de tratamento das lesões esportivas.

7. Compreender os principais tratamentos cirúrgicos nas intercorrências do esporte, dominando o preparo pré-operatório e seguimento pós-cirúrgico.
8. Analisar as particularidades de cada modalidade esportiva e correlacionar com as principais lesões e doenças clínicas de diferentes áreas (na oftalmologia, odontologia, otorrinolaringologia, dermatologia, gastroenterologia e outras).
9. Dominar as adaptações fisiológicas em portadores de deficiência, especialmente os benefícios, limitações e respectivos cuidados associados.
10. Dominar o processo de classificação de atletas paraolímpicos nas diferentes modalidades.
11. Dominar o acompanhamento do atleta paraolímpico (espasticidade, lesões de escara, autossondagem, sobrecarga de membros superiores por uso de cadeira ou muletas, avaliação de composição corporal, polifarmácia e outros).
12. Avaliar o controle motor no gesto esportivo ideal.
13. Dominar as estratégias de perda e/ou controle de peso corporal no atleta de alto rendimento.
14. Supervisionar, educar e gerenciar a suplementação de atletas de alto rendimento, em especial quanto aos riscos de dopagem.
15. Dominar o manuseio, a indicação e contra-indicação de medicamentos proibidos fora e dentro de competição, os conceitos e o processo relacionado à Autorização de Uso Terapêutico (AUT).
16. Diferenciar os conceitos, investigação, prevenção e tratamento de "overreaching" funcional/disfuncional e síndrome de "overtraining".
17. Dominar os mecanismos etiopatogênicos da dor, avaliar as características, fatores de risco e manejo (medicamentoso e não-medicamentoso) da dor crônica.
18. Dominar o atendimento pré-hospitalar de urgências e emergências clínicas e traumatológicas, em ambiente de treinamento ou competição esportiva.
19. Tomar decisões sob condições adversas, com controle emocional e equilíbrio, demonstrando conhecimento e liderança para minimizar eventuais complicações, mantendo consciência das limitações.
20. Valorizar os princípios de epidemiologia clínica, bioestatística e medicina baseada em evidências.

21. Compreender as atividades de ensino junto aos estudantes de Medicina, Fisioterapia, Educação Física, Nutrição e outras áreas da saúde, bem como Médicos Residentes de especialidades clínicas diversas.

22. Aplicar os conhecimentos de ética em pesquisa, metodologia científica, epidemiologia e bioestatística para produzir um trabalho científico, utilizando o método de investigação adequado e apresentá-lo em congresso médico, ou publicar em revista científica ou apresentar publicamente em forma de monografia.

Fonte: RESOLUÇÃO CNRM Nº 47, DE 2 DE SETEMBRO DE 2021