



**Anabela
Raimundo**

O desejo
de tornar a
aterosclerose
uma doença rara

■ P. 8

Vítor Parola

O papel dos
enfermeiros
de Reabilitação
na eficiência e
humanização do SNS

■ P. 4

FUNDAÇÃO
Bial
Instituição de utilidade pública

PUB

JORNAL MÉDICO

DOS CUIDADOS DE SAÚDE MULTIDISCIPLINARES

Diretor: José Alberto Soares
Mensal • Outubro 2025
Ano XIII • Número 139 • 3 euros

Publicação Periódica

**"É a HTA cronicamente
não controlada que origina
mais casos de emergência
hipertensiva"**, refere a
internista Francisca Abecasis,
admitindo ser muitas vezes
difícil "descartar com
clareza" uma situação
cujo diagnóstico obriga a
valorizar o tipo de sintomas
que o doente apresenta.

■ P. 10



PUB



VIII JORNADAS
MULTIDISCIPLINARES DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

2026
19 a 21 de março
PORTO



A CONVICÇÃO DE CLÁUDIA VICENTE NO 20.º ANIVERSÁRIO DO GRESP:

"As pessoas que o integram são realmente
**apaixonadas pelas
doenças respiratórias**"

■ P. 24/25



Jaime Correia de Sousa • Rui Costa • João Ramires • Carlos
Gonçalves • Victor Ramos • Raquel Castro • Manuel Luciano Silva

O testemunho dos 7 fundadores do Grupo mais dinâmico da APMGF e ainda outros 17 depoimentos
de quem, neste momento, integra a sua Comissão Coordenadora e lidera os onze Grupos de Trabalho



A coordenadora do GRESP com Rui Costa, seu
antecessor no cargo, e Jaime Correia de Sousa, o
grande impulsionador deste Grupo



**USF Almonda
(Torres Novas)**

■ P. 14/20

Certificada pela DGS/ACSA no início de 2025, esta Unidade da ULS do Médio Tejo vive uma
fase de estabilidade. Na foto, a enfermeira Isabel Anastácio com o médico com quem partilha
o ficheiro de utentes, Pedro Ferreira de Sousa, coordenador da USF, numa visita domiciliária

**Paulo
Pessanha**



Há mais crianças
com depressão
e ansiedade

■ P. 6

**LÍVIA GALVÃO, PRESIDENTE
DA CO DO 16.º ENCONTRO
NACIONAL DAS USF:**

"O SECRETÁRIO CLÍNICO
É O ELO QUE LIGA A
COMUNIDADE
À EQUIPA DE SAÚDE"



■ P. 22



VIII JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

2026

19 a 21 de março
PORTO



PAULO PESSANHA, CO-PRESIDENTE DAS JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MGF:

“Há um aumento crescente dos casos de depressão e de ansiedade em crianças”

O MÉDICO DE FAMÍLIA PAULO PESSANHA ESTÁ DEVERAS PREOCUPADO COM A QUANTIDADE DE SITUAÇÕES DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO EM CRIANÇAS COM QUE SE DEPARA NA SUA PRÓPRIA PRÁTICA CLÍNICA. ATÉ PORQUE “SÃO CONSIDERADOS PROBLEMAS DE SAÚDE MUITO RELEVANTES”.

Paulo Pessanha recua no tempo uns 40 anos e garante que quando começou a exercer medicina “era raríssimo” deparar-se, por exemplo, com um caso de depressão num menor. “Não estamos a falar de adolescentes, mas sim de crianças com 10 anos!”, refere, afirmando que a Medicina Geral e Familiar é, hoje em dia, confrontada com muitos mais casos de patologias psiquiátricas na infância.

“O médico de família deve estar muito atento a este tipo de situações, de modo a poder intervir de forma rápida e, eventualmente, referenciar para uma consulta de Psicologia ou de Pedopsiquiatria, evitando ou minimizando complicações futuras. A depressão e a ansiedade em crianças são cada vez mais frequentes, sendo considerados problemas de saúde mental muito relevantes”, alerta.

A causa para esta realidade, segundo Paulo Pessanha, “é multifatorial, envolvendo fatores biológicos, psicológicos e sociais”. E enumera que na sua origem pode estar uma eventual história familiar de depressão, ansiedade ou outra perturbação psiquiátrica, mas também uma situação de baixa autoestima, um enorme desejo de perfeccionismo, dificuldades escolares ou problemas de aprendizagem. Os conflitos familiares, a perda de alguém muito próximo, a negligência e os maus tratos, o *bullying*, a exclusão social e a exposição a redes sociais e videojogos podem contribuir igualmente, de modo significativo, para provocar depressão e ansiedade na infância.

“Hoje em dia, os filhos são deixados pelos pais no infantário ou na escola cedo pela manhã e estes só voltam a vê-los à noite. Assim sendo, resta-lhes muito pouco tempo para darem atenção às crianças, conversar com elas, inteirarem-se de como correu o dia... Ora, se a isso adicionarmos o uso indiscriminado e frequente do telemóvel e das redes sociais, facilmente concluímos que temos aqui um problema importante”, considera Paulo Pessanha.

E sublinha, desde logo, que a prevenção é fundamental. Como? “É

necessário promover a comunicação e o afeto, estabelecer rotinas — nomeadamente, no que respeita ao sono e às refeições —, evitar as críticas excessivas, monitorizar o uso de redes sociais e de videojogos. É preciso prevenir ativamente o *bullying*, fomentar a prática de exercício físico regular e, por exemplo, assegurar que é prestado o apoio psicopedagógico na escola no caso de haver dificuldade de aprendizagem.”

O papel “fundamental e privilegiado” do médico de família

“Nesta matéria, o médico de família tem um papel fundamental e privilegiado, sendo importante reconhecer sinais de alerta como irritabilidade persistente, hiperatividade, alterações do sono e do apetite, mau aproveitamento escolar e queixas psicossomáticas, entre outros. Detetando-se alterações deste tipo, deve-se alertar a família, aconselhando sobre o modo como lidar com os diversos problemas. A deteção precoce é crucial e fundamental”, frisa.

“É muito importante que nós, médicos de família, procuremos prevenir situações do foro psiquiátrico em crianças que nos aparecem sofrendo de ansiedade, de depressão, de perturbações do sono associadas... Nós que conhecemos a família, o pai, a mãe, os avós... para além da própria criança e os seus hábitos desde o

Paulo Pessanha: “É muito importante que nós, médicos de família, procuremos prevenir situações do foro psiquiátrico em crianças.”



nascimento, estamos numa posição privilegiada para darmos conta de pequenos sinais e sintomas que poderão indicar que algo não está bem”, refere Paulo Pessanha, prosseguindo:

“Por vezes, os pais não se apercebem dos problemas que os seus filhos têm, o que faz com que o nosso papel seja ainda mais relevante. Daí ser fundamental sabermos lidar e acompanhar de perto estas situações que, não sendo tratadas, poderão vir a ter, no futuro, graves consequências para a criança e a sua família. Aliás, sempre que se justifique, a criança deve ser orientada no sentido de ter apoio da Psicologia ou da Pedopsiquiatria.”

“O meu filho não dorme, acorda a chorar e aos gritos durante a noite” — esta é uma queixa que o nosso entrevistado já ouviu várias vezes da boca de pais desesperados por não saberem o que fazer. E aproveita para lamentar “a enorme dificuldade que um médico de família tem em dispor de tempo suficiente para conversar com uma criança ou adolescente que precisa de ajuda, para ver estes doentes adequadamente”.

“A depressão e a ansiedade infantis resultam de uma interação de múltiplos fatores biológicos, psicológicos e ambientais. Prevenir é fundamental e passa por fortalecer os laços familiares, a integração escolar e a prática de um estilo de vida saudável. Por sua vez, o médico deve estar atento a sinais precoces, referenciando para cuidados especializados quando necessário”, resume Paulo Pessanha, em jeito de conclusão.

“Os médicos de família estão ávidos de formação”

“É um grande orgulho para nós que as Jornadas tenham singrado e que a participação dos colegas venha aumentando significativamente ao longo dos anos. Apostamos sobretudo na formação pós-graduada e o interesse dos internos e dos especialistas de MGF é significativo e cada vez maior, o que nos deixa muito satisfeitos”, afirma Paulo Pessanha.

“Os médicos de família estão ávidos de formação”, frisa o co-presidente das Jornadas Multidisciplinares de MGF, que em março de 2019, juntamente com os seus colegas Manuel Viana e Rui Costa, viu concretizar-se a primeira edição de um evento que logo nessa altura foi considerado um êxito. O número então registado de 600 participantes nunca parou de subir, tendo quintuplicado nas VII Jornadas, em março de 2025, ao ultrapassar a barreira dos 3000.

“Temos crescido exponencialmente!”, exclama Paulo Pessanha, encontrando justificação para tal no facto de se tratar de uma reunião organizada por médicos de família para médicos de família. Mas também na circunstância de ser híbrida, permitindo alcançar uma quantidade de profissionais que, por diversas razões, nunca

“As Jornadas têm crescido exponencialmente!”, exclama o médico de família.

poderiam estar fisicamente presentes no Centro de Congressos do Sheraton Porto, o mesmo local de sempre.

Mas o nosso entrevistado aponta ainda outra razão para o êxito do projeto: “Convidamos para abordar as mais diversas temáticas especializadas que, para além de serem tecnicamente muito diferenciados em áreas específicas, são excelentes comunicadores, tendo grande capacidade de criar empatia com quem está fisicamente a assistir ou a acompanhar as sessões online.

Uma das coisas que mais satisfaz Paulo Pessanha é ver a participação conjunta dos especialistas hospitalares convidados e dos médicos de família na discussão dos casos clínicos, fazendo dessas sessões das mais atrativas das Jornadas.