



Cristina Bárbara

“O MF nunca esteve tão bem preparado para lidar com as doenças respiratórias”

P. 8/9

Catarina Jesus

A elevada comorbilidade entre dor crónica e patologia psiquiátrica

P. 11



Pedro Melo

Anemia
democratocítica
P. 2

GASOXIVED

Cuidados
Respiratórios
Domiciliários

24 horas/365 dias
800 50 60 90
GRATUITO

PUB

Publicações
justNews
www.justnews.pt

Nesta edição

Especial
Primeiros 1000 Dias de Vida
Espaço
Dor - ASTOR 2024

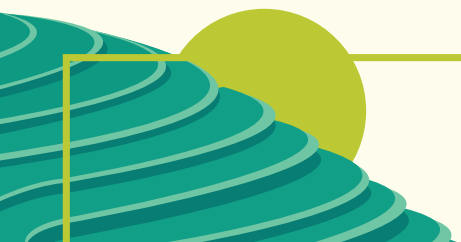


Diretor: José Alberto Soares
Mensal • Abril 2024
Ano XII • Número 123 • 3 euros

Jornal Médico

DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

PUB



30° CNMI

23 – 26 Maio 2024

Congresso Nacional de Medicina Interna

9º Congresso Ibérico de Medicina Interna

Centro de Congressos do Algarve, Vilamoura

■ USF ALBURRICA, ULS DO ARCO RIBEIRINHO ■

Dinamizar consultas específicas

adequadas às necessidades dos seus utentes

P. 14/19

Criada há menos de três anos, a equipa tem procurado conquistar o seu espaço e crescer progressivamente, a fim de atrair colegas e abraçar mais listas de utentes. A criação das consultas de Obesidade, Contraceção e Cessação Tabágica insere-se nesse objetivo, que tem como desígnio maior servir a população do Barreiro.



ESPECIAL

Primeiros 1000 Dias de Vida

Joana Sousa

Alimentação e suplementação na grávida: qual a evidência?

Rafaela B. Campanha

Tabaco na grávida: quais os riscos?

Inês Lima Ferreira

O impacto da alimentação e da nutrição no leite materno

Carolina Andrade e Sousa

Atividade física na grávida: quais as recomendações?

Rita Cabrita

Amamentação: dos mitos à evidência

Ana Helena Pinto

Como promover uma alimentação saudável e sustentável?

Ana Margarida Pinto

Baby led weaning – qual a evidência?

Marta Barroca

Hábitos de sono saudáveis no bebé: qual o segredo?

Ana Margarida Pinto / Mariana Liñan Pinto / Marta Filipa Lopes / Telma Nogueira

Fortalecer a literacia alimentar

Mariana Vaz Marques

Mindfulness na gravidez e no puerpério

Vanda Guerra

Atividade física

P. 21/27



CLÁUDIO REBELO, PRESIDENTE DA SECÇÃO DE MENOPAUSA DA SPG:

“Os CSP têm de estar habilitados a olhar para as mulheres conforme elas vão amadurecendo”

P. 4/5

“A MGF não recebe o reconhecimento proporcional à sua importância”



A afirmação foi proferida por Rui Costa na sessão de abertura das VI Jornadas Multidisciplinares de MGF, evento que bateu o recorde de participação.

P. 6/7

CLÁUDIA VICENTE, COORDENADORA DO GRESP:

“Dispondo de mais armas terapêuticas, o médico de família consegue gerir hoje melhor o doente respiratório, otimizando de forma individualizada o seu tratamento, o que é desafiante mas igualmente interessante”

P. 9

DIAGNÓSTICO DE ENFERMAGEM

Anemia *democratocítica*



Pedro Melo

Doutor em Enfermagem. Professor adjunto na Escola Superior de Enfermagem do Porto

Na medicina há um diagnóstico de um tipo de anemia, designada por anemia macrocítica, que, numa definição genérica, se caracteriza pela existência de glóbulos vermelhos com um tamanho maior do que o normal. Neste “Diagnóstico de Enfermagem” vamos refletir sobre um novo conceito, adaptado do referido: a anemia *democratocítica*.

À semelhança da anemia macrocítica, neste caso, temos uma diminuição no volume de cidadania plena, por um tamanho aumentado da democracia. Parece

estranho fazer esta afirmação, não é? Mas vou usar outro exemplo para me tornar mais compreensível: As vacinas têm sido vítimas do seu próprio sucesso. Porquê?

Porque desde que o Programa Nacional de Vacinação começou a ser implementado em Portugal, nos anos sessenta do século XX, a maior parte das doenças foram erradicadas ou diminuídas de tal forma que não é fácil conhecer alguém que padeça de uma doença para a qual estamos universal e gratuitamente protegidos. Isso significa que, como diz o velho ditado português, “o que os olhos não veem o coração não sente”. E, por isso, o medo das doenças deixou de ser

O exercício da cidadania orientada para a Liberdade tem sido vítima do sucesso da democracia, que faz este abril de 2024 cinquenta anos de plenitude em Portugal.

uma emoção impulsionadora à adesão às vacinas e os movimentos antivacinas foram, por isso, aumentando.

Pois bem, o exercício da cidadania orientada para a Liberdade tem sido vítima do sucesso da democracia, que faz este abril de 2024 cinquenta anos de plenitude em Portugal. Cinquenta anos chegam para que as gerações que foram nascendo e crescendo não tenham tido contacto com um regime político ditatorial e, portanto, da mesma forma que o medo das doenças não permite ter o mesmo sentido de adesão às vacinas, o medo da repressão e da punição pelo exercício pleno da cidadania deixou de estar presente no sentido de adesão à defesa da democracia.

Por isso a designação de anemia *democratocítica*, um vazio de compreensão plena do sentido da Liberdade, por um aumento do ambiente democrático. Mas o aumento do ambiente democrático não é positivo? É o mesmo que o oxigénio, fundamental para respirar e viver, mas se consumido em ambientes de ausência de controlo pode provocar hiperoxia (excesso de oxigénio), com danos graves para a saúde. A exposição a informação não controlada, que aumenta ideais de uma toxicidade social, pode, da mesma forma, ser altamente mortal para uma sociedade democrática.

Atualmente, na arena virtual das redes sociais, por exemplo, as pessoas são expostas a informação tóxica (ainda que também a informação saudável), mas cuja ausência

A exposição a informação não controlada, que aumenta ideais de uma toxicidade social, pode, da mesma forma, ser altamente mortal para uma sociedade democrática.

de controlo permite uma sobredosagem de desinformação e informações falsas, o que aliado a uma iliteracia para o filtro e processamento de informação torna os ambientes atuais democraticamente asfixiantes.

Não é um problema exclusivo de Portugal. Tal como as alterações climáticas, as alterações democráticas são igualmente um flagelo que à distância de um clique pode ativar uma bomba atómica, potenciar genocídios, instigar o racismo, a xenofobia, a homofobia e uma roupagem de ódio, tecida com linhas de desumanização, que nos afastam da condição de Pessoas Humanas.

É um privilégio a ciência, a filosofia, a construção histórica do desenvolvimento humano nos demonstrar que ser Pessoa Humana é diferente de ser apenas um Ser Humano biológico, que assim se designa por se distinguir de outras espécies, como os cães, os gatos, os insetos. A espécie humana, desde logo, desenvolveu competências que lhe permitiu andar em pé, inventar a roda, descobrir o fogo, construir cidades, desenvolver sociedades.

As pólis, na Grécia antiga, onde os “Politikos” tinham o privilégio de exercer direitos e viver numa cidade organizada em eixos sociais evoluídos, são um exemplo das qualidades da espécie humana. Mas ser Pessoa Humana, nos preceitos de Arendt, é usar uma inteligibilidade de que somos dotados para garantir a nossa dignidade e as dos outros. Quando afirmamos, então, que alguém não tem direito a viver, a existir, a decidir sobre a sua identidade e condição, estaremos a ser Pessoas Humanas?

A anemia *democratocítica* tem, felizmente, tratamento. Alimentar os Seres Humanos de informação (desde a idade pré-escolar), de Amor (desde que nascem), de sentido de respeito (desde as escolas às ruas onde vivemos), para que se tornem Pessoas Humanas e o aumento das Pessoas Humanas torna a democracia viva em dose saudável.

Abril é um bom mote para pensar nisso com a seriedade que merece.



É este o número que vai ficar para sempre associado às VI Jornadas Multidisciplinares de MGF. Representa o total de inscritos numa reunião que à nascença (2019) já fazia adivinhar que haveria de crescer muito, em participação e em notoriedade! Os principais “culpados” por este sucesso aparecem na foto mais pequena, compreendendo-se, obviamente, o ar satisfeito de Manuel Viana, Rui Costa e Paulo Pessanha.

Nota importante: as próximas Jornadas vão decorrer entre 20 e 22 de março de 2025.



Siga-nos
**just
news**

JORNAL MÉDICO

Diretor: José Alberto Soares **Redação:** Miguel Anes Soares, Raquel Braz Oliveira **Fotografia:** Nuno Branco, Nuno Cruz **Publicidade:** Ana Mota, Diogo Varela **Diretor de Produção Gráfica:** José Manuel Soares **Diretor de Multimédia:** Luís Soares **Morada:** Alameda dos Oceanos, Nº 25, E 3, 1990-196 Lisboa **Jornal Médico é uma publicação híbrida da Just News**, de periodicidade mensal, dirigida a profissionais de saúde, isenta de registo na ERC, ao abrigo do Decreto Regulamentar 8/99, de 9/06, Artigo 12º nº 1A **Tiragem:** 12.000 exemplares **Preço:** 3 euros **Depósito Legal:** 355.701/13 **Notas:** 1. A reprodução total ou parcial de textos ou fotografias é possível, desde que devidamente autorizada e com referência à Just News. 2. Qualquer texto de origem comercial eventualmente publicado neste jornal estará identificado como “Informação”.

geral@justnews.pt
agenda@justnews.pt
Tel. 21 893 80 30
www.justnews.pt

Publicações



Notícia

RUI COSTA, COPRESIDENTE DAS VI JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR:

“A MGF não recebe o reconhecimento proporcional à sua importância”

“A valorização profissional é determinante para atrair e manter médicos qualificados nesta especialidade” – alertou Rui Costa ao intervir na sessão de abertura da última edição das Jornadas Multidisciplinares de MGF, evento que o seu copresidente classificou como “a grande referência formativa da área atualmente”.

A VI edição destas Jornadas anuais, que manteve o formato híbrido adotado em 2021, em consequência das restrições originadas pela pandemia de covid-19, foi a mais concorrida de sempre, tendo o número de inscrições superado a barreira das 2500, cerca de metade das quais presenciais. O local da reunião manteve-se (Sheraton Porto), decorrendo a mesma entre os dias 21 e 23 de março.

Projeto lançado em março de 2019 pelos médicos de família Paulo Pessanha, Manuel Viana e Rui Costa, logo ficou decidido que a condução da sessão de abertura de cada edição iria rodando entre os três, cabendo ao anterior coordenador do GRESP-APMGF assumir essa tarefa agora em 2024.

Para além dos três responsáveis pelas Jornadas, a mesa de abertura, cuja sessão aconteceu ao final da manhã do primeiro dia de trabalhos, incluía o bastonário da Ordem dos Médicos, Carlos Cortes, e a vereadora da CM do Porto, Catarina Araújo.

Na sua intervenção, Rui Costa afirmou que “os médicos de MGF atuam como coordenadores da prestação de cuidados de saúde, integrando informações de diferentes especialidades e garantindo uma abordagem unificada e efetiva para o utente”.

Complementarmente, salientou que “o trabalho em equipa e a adequa-



da articulação entre os diferentes níveis de prestação de cuidados de saúde, de forma a promover o custo-efetividade, a produtividade e a verdadeira integração dos cuidados de saúde, são desafios que o médico de MGF deve assumir e liderar”.

Quanto aos desafios que a MGF enfrenta, referiu “a falta de recursos, tanto humanos quanto materiais e financeiros”, sugerindo ser necessário, nomeadamente, promover remunerações adequadas

“para garantir o crescimento, a eficiência e a eficácia dos serviços de MGF e a satisfação de quem trabalha nesta área”.

Rui Costa lembrou ainda que “a constante evolução da medicina requer uma formação e atualização profissional contínua”. Nesse sentido, será preciso “garantir que os médicos estejam atualizados com as últimas práticas e avanços científicos”, pois, isso será “essencial para oferecer cuidados de saúde de elevada qualidade”.

Não excluindo o papel das novas tecnologias na medicina, defendeu que deviam ser “criadas e adotadas soluções de Inteligência Artificial que tornem os CSP atrativos, melhorando a eficiência, tanto para os médicos como para os doentes, e contribuir para os tão necessários e desejados cuidados de saúde de menor custo, mais eficientes e mais seguros.”

Carlos Cortes: “Vocês têm de saber continuar a defender a vossa especificidade”

Reagindo às palavras de Rui Costa sobre a falta de valorização da MGF, o bastonário da Ordem dos Médicos frisou que “a OM dá muito valor à MGF” e disse inclusivamente que a considera, a título pessoal, “a especialidade mais importante



Carlos Cortes, Manuel Viana, Catarina Araújo, Rui Costa e Paulo Pessanha

do SNS e do Sistema de Saúde em Portugal, porque tem características únicas e diferenciadoras”.

A primeira característica que apontou foi “a maneira como concebe a relação médico/doente”, adiantando tratar-se, provavelmente, da “única especialidade que tem esta proximidade com o doente, porque não se envolve só com ele, mas com todo o seu ambiente familiar e a comunidade, o que lhe confere uma capacidade única de privilegiar, valorizar, dignificar e dar uma plataforma humana à relação médico-doente”.

Carlos Cortes deixou vários elogios à MGF. Reconhecendo o “desenvolvimento notável na área técnico-científica” observado nos últimos anos, disse desconhecer a existência de “outra especialidade em que a formação médica esteja tão bem organizada e seja tão exigente do ponto de vista do seu internato médico como na MGF.”

Mas também partilhou algumas das suas preocupações, uma das quais relacionada com o futuro dos CSP no seio das ULS: “Acho que Portugal tem de desenvolver a integração de cuidados de saúde,

mas não defendo que tenha de ser uma fagocitose e que os CSP tenham de ser engolidos pelos hospitais”.

Nesse contexto, disse “temer muito pelo futuro da MGF e, obviamente, pelo acesso dos doentes, pela alta diferenciação que esta especialidade tem tido, pela sua especificidade, face ao que está a acontecer nas ULS”.

E acrescentou ainda: “Tenho as maiores reservas sobre a independência e autonomia dos CSP, absolutamente fundamental para o seu funcionamento. Receio verdadeiramente que venham a perder aquilo que conquistaram ao longo dos anos, com o desenvolvimento muito infuso e atabalhado, sem nenhuma preparação, das ULS.”

Lembrando que “os CSP são, neste momento, o lugar de duas especialidades – MGF e Saúde Pública –, em que uma não tem nada a ver com a outra”, Carlos Cortes afirmou não querer que haja “a tentação de os dirigentes políticos confundirem o médico de família, que é um médico altamente diferenciado e especializado na prestação de cuidados de saúde à comunidade”.





Para evitar essa situação, fez um pedido à audiência: “Vocês têm de saber continuar a defender a vossa especificidade!”

E alertou que essa proatividade tem de ser maior no contexto atual: “Vivemos um momento particularmente decisivo, de grande incerteza, onde teremos um novo Governo com alguma instabilidade. Saímos de uma maioria absoluta para uma maioria muito ténue e é relevante termos essa noção, porque vai colocar em cima dos médicos, da OM e das organizações que representam os médicos uma responsabilidade que não tiveram nos últimos anos. Passamos a ter um papel muito mais decisivo num momento da vida do país em que as nossas soluções, opiniões e posições vão importar mais do que alguma vez foram consideradas nestes últimos anos. Não queria que nós falhássemos e que os médicos de MGF falhassem esse desafio.”

No que respeita ao trabalho da Ordem dos Médicos, referiu estar a tentar organizar, juntamente com o Colégio da Especialidade de MGF, a APMGF e a USF-AN, “uma plataforma para defender as conquistas que a MGF tem conseguido alcançar nestes últimos anos e um caminho para o futuro que diferencie e valorize ainda mais a especialidade”. E convidou cada um dos participantes nas Jornadas a abraçar a causa: “Não depende só da OM, mas de todos os MF. Cada um, na sua posição e unidade, tem um contributo a dar para este caminho. É este grande desafio que vos convido a abraçar.”

Catarina Araújo: a necessidade de “um olhar cuidado e redobrado”

Catarina Araújo, vereadora da Câmara Municipal do Porto, também usou da palavra para salientar o papel dos CSP como “o primeiro contacto com o Sistema Nacional de Saúde, colocando os especialistas em MGF na linha da frente,

em proximidade e em comunicação com a população.”

Tendo como um dos seus pelouros a Saúde e Qualidade de Vida, Juventude e Desporto, a vereadora não pôde deixar de transmitir uma mensagem de esperança: “No atual momento político, em que foi já indigitado um primeiro-ministro, que

a Saúde e em particular a MGF venham a ter um olhar cuidado e redobrado da atenção, do papel e do reconhecimento que lhe é merecido e devido.”

Catarina Araújo sublinhou que “o aumento da esperança média de vida, fruto dos avanços em Medicina, quer-se acompanhado de um aumento da esperança de

vida com saúde, o que representa, simultaneamente, um ganho e um desafio, exigindo a adoção de medidas combinadas, que incluam o reconhecimento da importância do estilo de vida como uma forma de promoção da saúde e de prevenção da doença”.

Quanto à construção e à execução

do Plano Municipal de Saúde, realizadas em conjunto com os CSP e as restantes entidades parceiras locais, disse estar a ser feito “um acompanhamento próximo do plano de ação, mobilizando recursos comunitários para ultrapassar constrangimentos, adequar decisões e orientar ações no sentido da melhoria constante.”

