

41º Encontro Nacional

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

3 a 6
abril
2024

Dignificar a MGF,
Valorizar a Saúde

Albufeira

Grande Real Santa Eulália



WORKSHOPS



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

 Evento amigo das famílias

Programa Científico

4ª Feira, 3 de abril

WORKSHOPS

(inscrição prévia)

14:00 – 15:30

Workshop - Compreender a Doença Renal na População Idosa

Coordenação:

Grupo de Estudos de Saúde do Idoso (GESI) – APMGF

Dinamizadores:

Ana Viegas

Médica de Família. UCSP Faro, Unidade Local de Saúde Algarve. Competência em Geriatria

Joana Gonçalves

Médica de Família. UCSP Monchique, Unidade Local de Saúde Algarve

Nefrologista do Serviço de Nefrologia do Hospital de Faro

Unidade Local de Saúde Algarve

2

Introdução

O aumento da prevalência de doenças renais na população idosa, especialmente a doença renal crónica (DRC), é um desafio crescente. Este workshop pretende abordar questões de diagnóstico, gestão e prevenção das doenças renais em adultos mais velhos, explorando a complexa relação entre o envelhecimento e a função renal.

Distinguir as mudanças na função renal relacionadas à idade das alterações causadas pela doença é fundamental para compreender o significado clínico dessas mudanças e seu impacto nas estratégias terapêuticas.

Objetivos de aprendizagem

- 1.** Compreender a complexidade das doenças renais na população idosa;
- 2.** Reconhecer a importância da diferenciação entre alterações relacionadas com a idade e patologias renais em idosos.
- 3.** Adquirir conhecimentos para uma abordagem abrangente e prática no cuidado dos idosos com patologia renal.

Metodologia

A metodologia de aprendizagem para este workshop inclui palestras, casos clínicos e discussões interativas, onde os participantes aplicarão o conhecimento a situações reais, promovendo a compreensão das complexidades destas patologias na população idosa. Iremos abordar os seguintes temas:

- Abordagem das alterações renais associadas ao envelhecimento, explorando as mudanças fisiológicas que afetam a função renal neste grupo etário e sua relação com o desenvolvimento de patologias renais crónicas;
- Apresentação de estratégias práticas e específicas para a gestão da patologia renal em idosos. Serão discutidos métodos para a gestão de problemas renais, tendo em consideração as particularidades desta faixa etária, juntamente com a gestão de comorbilidades como hipertensão, diabetes, o controlo lipídico, as doenças ósseas e a fragilidade;
- Resumo das práticas clínicas recomendadas para a gestão integral dos doentes idosos com patologias renais, fornecendo uma visão integrada para a abordagem destes casos na prática médica.

Discussão

Com este workshop pretendemos abordar de forma completa a saúde renal em idosos, incidindo sobre as mudanças na função renal relacionadas à idade, os tipos mais prevalentes de doenças renais, bem como os sinais e sintomas que requerem a nossa atenção.

O nosso objetivo principal é capacitar os médicos de família para uma abordagem prática e completa no cuidado dos idosos com patologia renal, considerando as complexidades e desafios específicos deste grupo populacional.

Workshop - Primeiros Socorros Psicológicos: Como atuar em urgências psíquicas e emocionais em MGF

Coordenação:

Grupo de Estudos Saúde Mental (GESM) – APMGF

3

Dinamizadores:

André Dinis

Médico Interno de MGF. USF Dafundo, ULS Lisboa Ocidental. Membro do Grupo de Estudo de Saúde Mental

Inês Miranda Paulo

Médica Interna de MGF. USF Travessa da Saúde, ULS Lisboa Central. Membro do Grupo de Estudos de Saúde Mental da APMGF. Pós-Graduada em Literacia em Saúde pelo ISPA

Márcio Pereira

Médico Interno de MGF. USF Gilão, ULS Algarve. Membro do Grupo de Estudos de Saúde Mental da APMGF

Nuno Florêncio

Médico de Família. Hospital da Luz - Clínica da Amadora e consultório particular. Formação avançada em Saúde Mental (UCP), psicoterapeuta de orientação psicodinâmica dual e de grupo (membro efetivo da SPGPAG), coordenador do Grupo de Estudos de Saúde Mental da APMGF

Introdução

Nenhum ser humano passa pela vida sem experenciar eventos potencialmente traumáticos e cenários de crise psicológica que podem consolidar-se em psicopatologia e dificuldades a longo prazo. Existem ainda eventos de maiores dimensões como as catástrofes naturais ou humanitárias que afetam dramaticamente as vidas das pessoas com perdas e traumas que daí derivam. O MGF encontra-se em posição privilegiada para



3 a 6 abril 2024
Albufeira Grande Real Santa Eulália

realizar uma primeira intervenção preventiva pelo que importa o treino em modelos que permitam esta ajuda. Os primeiros socorros psicológicos são uma metodologia validada pela OMS (2011; 2014) para a primeira abordagem das pessoas expostas a cenários potencialmente traumáticos. Este modelo deriva de um consenso mundial de especialistas em psicotraumatologia (Hobfoll, 2007), realizado após a queda das torres gémeas nos EUA e que visou a uniformização de procedimentos na gestão de cenários de catástrofes. Este modelo tem ainda vindo a ser adaptado para a intervenção nas situações de crise do dia-a-dia.

Pertinência

Na consulta de MGF, confrontamo-nos diariamente com doentes em situação de crise e sofrimento psíquico e emocional intensos, pelo que é fundamental o médico de família ter conhecimentos e competências para a aplicação do modelo dos primeiros socorros psicológicos em consulta.

Objetivos de aprendizagem

- 1.** Reconhecer a importância dos primeiros socorros psicológicos na prevenção da psicopatologia, aplicado em consulta de MGF;
- 2.** Conhecer e treinar a aplicação do modelo dos primeiros socorros psicológicos a situações específicas.
- 3.** Reconhecer a importância do estabelecimento da relação médico-doente, transmitir segurança, estabilização, desenvolvimento da auto-eficácia, rede de suporte social e restabelecimento da esperança

Metodologia

Breve revisão teórica, treino prático com vinhetas e fornecimento de material de apoio.

Discussão

4

O conhecimento e treino em prática simulada de cenários do dia-a-dia do MGF no que respeita a situações de crise e ou emergências psíquicas conferem uma maior preparação ao MGF para abordar estes cenários. A estruturação da intervenção de acordo com o modelo dos primeiros socorros psicológicos permite uma sistematização e uniformização importante ao lidar com as crises do foro emocional e psíquico, conferindo ainda uma primeira abordagem que é em si mesmo preventiva da consolidação do sofrimento atual em psicopatologia futura.

Workshop - E quando o utente traz a família à consulta? Metodologia e estratégias de intervenção

Coordenação:

Grupo Estudos da Família - APMGF

Dinamizadores:

Nelson Calado,

Médico de Família e terapeuta da família. USF de Alvalade

Josefina Marau

Médica de Família

Mariana Lopes dos Santos

Médica interna de MGF. USF Alma Mater

Florinda Ribeiro

Médica interna de MGF. USF Costa do Estoril

Relevância do tema

É frequente na nossa prática clínica, o utente trazer ou querer trazer outros elementos da família à nossa consulta de medicina geral e familiar. Essa iniciativa é útil por permitir novos entendimentos ou é perigosa pelo risco de provocar atrasos numa gestão do tempo sempre difícil.

Metodologia

Numa primeira parte serão abordados alguns conceitos teóricos sobre o tema e na segunda metade através de casos clínicos todos os participantes irão discutir e praticar uma abordagem familiar.

Os exemplos da prática clínica são numerosos e reais: uma mãe está preocupada com os comportamentos de uma filha adolescente e quer acompanhá-la à consulta. Ou, a mãe vai à consulta com a filha porque quer saber se esta iniciou vida sexual. Uma idosa que vem com a filha à consulta após queixas anteriores de falta de apoio familiar. Os pais, em divórcio litigioso, vêm com o filho lactente à consulta e logo percebemos que os achados no exame objetivo serão usados como arma contra o cônjuge (e talvez contra nós).

Noutros exemplos, é o médico que sente a necessidade de consultar outros elementos da família. Será essa uma necessidade útil? Por exemplo, uma mãe vem à consulta com o filho de 10 a em que ela culpa o marido (ausente) pela obesidade do filho. Noutro exemplo, a mãe revela à médica de família que a filha 18a, lhe contou ter sido vítima de abusos sexuais.

A nossa formação treinou-nos no modelo biomédico e estamos mais familiarizados a realizar consultas individuais. Teremos a mesma destreza de atuação quando esses sinais e sintomas envolvem simultaneamente vários elementos da família? Sim, nos sinais e sintomas biomédicos. E se forem psicossociais? É lícito investigar e confirmar hipóteses estabelecer planos terapêuticos quando os sinais e sintomas são psicossociais e envolvem todos os elementos da família? Como podemos então rentabilizar a consulta sem muito tempo, sem quebrar o sigilo profissional e de forma a tempo, sem quebrar o sigilo profissional e de forma a ajudar a família a encontrar soluções? Qual a principal vantagem em ampliar uma ajuda a família a encontrar soluções? Qual a principal vantagem em ampliar uma consulta envolvendo uma diáde para mais elementos? Consulta envolvendo uma diáde para mais elementos?

Objetivo principal: aperfeiçoar o método o de consulta de grupo, aperfeiçoar estratégias de intervenção com resultados terapêuticos

Objetivo secundário

traduzir queixas biomédicas em problemas psicossociais e observar a circularidade do problema

No fim do workshop os formandos estarão aptos a realizar uma auscultação sistémica à família:

- 1.** Saberão as principais aptidões a cultivar e os principais obstáculos a evitar para uma intervenção com sucesso,
- 2.** Conhecerão os critérios e objetivos da consulta familiar
- 3.** Estarão aptos a estruturar a consulta e nomeadamente a: organizar e preparar, percorrer as diferentes fases, saber concluir.
- 4.** Saberão traduzir queixas biomédicas em semiologia psicossocial, observar a circulação da doença pelo sistema familiar, construir uma hipótese sistémica de intervenção e formular 3 tipologias de plano.



3 a 6 abril 2024
Albufeira Grande Real Santa Eulália

Como escrever e publicar um artigo científico? Um workshop prático

Coordenação:

Departamento de Investigação – APMGF

Dinamizadores:

Margarida Gil Conde

Médica de Família. USF Jardins da Encarnação. Departamento Investigação APMGF

Paulo Nicola

Médico de Família. Instituto de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Departamento Investigação APMGF

João Lemos

Avelino Tavares

Enquadramento

Não há ciência sem comunicação e a publicação científica é o meio, por exceléncia, da construção do conhecimento científico.

O workshop “Como Escrever e Publicar um Artigo Científico?” é uma oportunidade para médicos de família envolvidos, ou que se pretendem envolver, em estudos de investigação clínica ou académica. Durante esta formação intensiva, serão apresentadas orientações claras e práticas para a escrita científica de artigos, boas práticas e critério de qualidade, uso de software de gestão de referências bibliográficas, a seleção de revisoras científicas, a submissão e a discussão com editores e revisores. Serão realizados exercícios breves, várias demonstrações e facultados materiais práticos (tutoriais) e de aprofundamento dos temas abordados. Serão facultadas orientações para o uso útil e crítico de recursos de inteligência artificial (AI) na pesquisa, escrita e revisão dos artigos de forma eficaz. Serão igualmente abordados conselhos práticos de aspectos associados à escrita, como a gestão de tempo, delegação e trabalho em equipa, critérios de autoria, conflitos de interesse e a resolução de conflitos entre os autores.

O workshop contará com um conjunto de formadores experientes na escrita científica no contexto da MGF. Os participantes são organizados em pequenos grupos e será também uma oportunidade para colocarem questões, trocarem experiências entre si e conhecerem colegas motivados que partilham o mesmo interesse na publicação científica.

Não será abordada a escrita de artigos de revisão, casos clínicos ou o desenho de estudo científicos.

Objetivos

Capacitar os Médicos de Família para o trabalho de escrita e publicação científica de artigos com estudos originais.

No final desta formação, os participantes deverão saber:

- Identificar os vários aspectos a abordar nas seções de um artigo;
- Organizar o processo de escrita de artigos científicos;
- Identificar e aplicar orientações e critérios de qualidade de reporte de trabalhos de investigação;
- Compreender e saber identificar os vários aspectos a considerar na escolha da revista-alvo para publicação;
- Compreender os pontos de vista dos editores e revisões e saber comunicar com eficiência no processo de revisão;
- Compreender principais erros na escrita e publicação de artigos científicos;

Metodologia

Mista: expositiva e participativa. Os formandos serão desafiados à criação de uma estrutura de artigo científico e organização dos vários passos do processo. Serão realizados exercícios curtos por parte dos participantes com software gratuito. Não sendo obrigatório, cada participante deverá trazer um computador portátil.

16:00 – 17:30

Workshop - A abordagem do doente “difícil” com a Medicina Centrada Pessoa – pequenas mudanças com grande impacto

Coordenação:

Grupo de Estudos Medicina Centrada na Pessoa (MCP) - APMGF

Dinamizadores:

Luiz Miguel Santiago

Médico de Família. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra

Joana Silva Monteiro

Médica de Família. USF Oceanos, ULSM; MEDCIDS, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Ana Catarina Andrade Nascimento

Médica Interna de MGF. USF Coimbra Centro

José Augusto Simões,

Médico de Família. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e Coordenação do Internato de MGF da Zona Centro

7

Introdução

Estima-se que os médicos de família (MF) considerem cerca de 15% das consultas realizadas como tendo sido “difíceis”. O doente dito “difícil” define-se como o que apresenta um padrão de hiper-utilização, em quadros de somatização, problemas psiquiátricos ou uma postura mais agressiva ou desafiante, não cumprindo o papel que lhe seria, à partida, esperado, levando à insatisfação e frustração dos profissionais com o ato médico. É sabido que, além do doente, há fatores que contribuem para um “encontro difícil” e que dependem do próprio médico e das circunstâncias em que decorre a consulta.

Objetivos

A Medicina Centrada na Pessoa (MCP), tendo por objetivo explorar a dolença e a doença, abordar e compreender a pessoa como um todo e construir uma relação médico-doente de confiança, poderá ser um passo-chave para ajudar os médicos de família a terem ferramentas para a gestão destes encontros clínicos mais desafiantes. O encontro de técnicas práticas de consulta é objetivado.

Metodologia

No presente workshop (WS), realizar-se-á trabalho de exposição inicial. Os participantes, médicos em formação específica, recém-especialistas ou especialistas, serão convidados a refletir acerca do doente “difícil” através da discussão de casos clínicos, em pequenos grupos aleatórios e a descobrir que pequenas (grandes) mudanças podem ocorrer na sua abordagem destes doentes, criando novos paradigmas. Seguir-se-ão, apresentações plenárias e sua discussão. O WS será avaliado pelos seus frequentadores.



3 a 6 abril 2024
Albufeira Grande Real Santa Eulália

Discussão:

Workshop interativo com desafios de análise, transmissão de conhecimentos e prática de MCP pelos participantes em área específica da prática da MGF.

Resultados

Espera-se que as descobertas realizadas pelos grupos possam levar a resultados radicalmente diferentes na relação estabelecida e na satisfação dos intervenientes na consulta de doente difícil.

Workshop - Em bons lençóis – Abordagem ao sono das crianças em MGF

Coordenação:

Grupos de Estudos de Saúde Infantil e Juvenil (GESIJ) – APMGF

Dinamizadores:

Ângela Santos Neves

Médica de Família. USF Araceti. Coordenadora do Grupo de Estudos de Saúde Infantil e Juvenil da APMGF

Inês Campos Pinto

Médica Interna de MGF. Unidade de Saúde Familiar Ria Formosa – Unidade Local de Saúde do Algarve EPE. Membro do Grupo de Estudos de Saúde Infantil e Juvenil da APMGF

Sofia Pinto da Costa

Médica Interna de MGF. Unidade de Saúde Familiar São João – Unidade Local de Saúde Entre o Douro e Vouga EPE. Membro do Grupo de Estudos de Saúde Infantil e Juvenil da APMGF

Introdução

O sono é uma função básica e sujeita a evolução ao longo da vida, sendo essencial para o normal crescimento e desenvolvimento, seja ao nível físico ou emocional. O dormir ocupa uma parte significativa da vida da criança, podendo apresentar-se com alguns desafios para os pais e gerar um impacto negativo significativo na criança/família.

O sono desempenha um papel importante na modulação da relação precoce entre os pais e o bebé, sendo um passo fundamental na aprendizagem da sua separação. Em condições normais, o sono favorece o desenvolvimento de processos de autorregulação. Mas, por vezes, o ato de adormecer e a manutenção do sono, bem como a gestão dos despertares noturnos, podem tornar-se momentos angustiantes, com eventual deterioração da relação entre pais e filhos, até mesmo do casal/família, e, num espetro mais polarizado, com compromisso do desenvolvimento.

Apesar de comuns na prática clínica, os problemas do sono tendem a ser desvalorizados ou erradamente diagnosticados. Como tal, uma abordagem prática dos problemas mais comumente expostos pelos pais/família é essencial para a avaliação adequada e gestão destas situações.

Objetivos de aprendizagem

Promover competências práticas na gestão de situações recorrentes dentro da temática do sono na criança, abordando a fisiologia do sono em idade pediátrica e ideias chave para melhoria/modificação de comportamentos associados ao sono.

Metodologia

Teórico-prática, com momentos de exposição e sistematização de conceitos, intercalados com exercícios práticos baseados em casos clínicos. A sessão prevê-se dinâmica, alternando entre avaliação inicial de conhecimentos, abordagem teórica, exercícios práticos de resolução com base nas evidências atuais e avaliação final de aquisição de conhecimentos.

Discussão

A Medicina Geral e Familiar é a linha da frente na promoção da saúde, pelo que deve fomentar, desde o nascimento, práticas adequadas ao crescimento saudável. Os problemas do sono são comuns, tendo um espectro que vai desde as dificuldades em adormecer ou despertares noturnos, cuja variabilidade pode ser normal, até às condições graves que interferem com o desenvolvimento. Ajudar os pais e fornecer orientações claras promotoras de padrões saudáveis de sono é necessário, de forma que este seja encarado pelas crianças como uma experiência positiva.

Workshop - Distúrbios hemorrágicos e tromboembólicos - o papel do Médico de Família

Coordenação:

Grupo Estudos Hematologia- APMGF

Dinamizadores:

Rita Pombal

Médica de Família. Coordenadora do GEH

Lúcia Vieira

Assistente de Imuno-Hemoterapia. IPO Porto.

9

Dentro da trombose e hemostase surgem várias entidades clínicas, como coagulopatias, tromboembolismo pulmonar, trombose venosa profunda, trombofilias, síndrome do anticorpo antifosfolípido, etc. Com este workshop pretendemos dar uma visão de quando valorizar queixas hemorrágicas, nomeadamente, menstruação abundante, epistaxis, gengivorragias, equimoses; mostrar que ferramentas existem para nos ajudar no seu diagnóstico; como orientar e quando referenciar. Em relação aos eventos tromboembólicos, pretendemos sistematizar a informação sobre a duração do tratamento do tromboembolismo venoso; como orientar; quando devemos descartar trombofilia congénita ou adquirida e quando referenciar.

Workshop - Suplementação desportiva- O que preciso de saber?

Coordenação:

Grupo de Estudos de Nutrição e Exercício Físico (GENEF) – APMGF

Dinamizadores:

Andreia Lobo

Médica de Família. ULS Coimbra, Coordenação do GENEF

Bernardo Pereira

Médico de Família. ULS Algarve

Rute Magalhães

Médica de Família. ULS Loures Odivelas, Coordenação do GENEF

Nutricionista (a confirmar)



3 a 6 abril 2024
Albufeira Grande Real Santa Eulália

Enquadramento

A alimentação deverá ser sempre encarada como um dos pilares fundamentais que permite ao indivíduo atingir a sua melhor performance. Deve ser equilibrada e variada, satisfazendo as necessidades individuais. Deve resultar de um equilíbrio entre o consumo energético, a ingesta glicídica/lipídica, a qualidade/quantidade proteica e o aporte de água, vitaminas e sais minerais.

Não obstante, a evicção da desidratação, desequilíbrios eletrolíticos e metabólicos, distúrbios gastrointestinais e perturbações no equilíbrio ácido-base tornam-se também relevantes neste contexto.

Apenas se os objetivos nutricionais não forem passíveis de serem atingidos exclusivamente com a dieta, o recurso à suplementação poderá ser ponderado. Existem diversos suplementos com eficácia e segurança documentados, tais como as proteínas, proteína whey (proteína do soro do leite), caseína, crea8na monohidrato, cafeína, bicarbonato de sódio, β-alanina, HMB (β-hidroxi β-me8lbu8rato), aminoácidos de cadeia ramificada, aminoácidos essenciais, vitaminas C, D e E, nitratos, fosfato de sódio, ferro, cálcio entre outros.

Objetivos de aprendizagem

Perceber quais os suplementos disponíveis no mercado e quais as suas implicações, riscos, benefícios e mitos da suplementação. Sensibilizar a comunidade médica para o impacto destes suplementos e a utilização correta pela população.

Metodologia

Apresentação e contexto; Sessões expositivas/Explicação de rótulos; Casos clínicos interativos discutidos em grupo; Quiz interativo.

Pertinência do workshop

10

O médico de família encontra-se numa posição privilegiada, pelo contato próximo e longitudinal com os utentes e suas famílias. Os profissionais de saúde contatam frequentemente com esta temática e deverão ser capazes de aconselhar ainda de que forma generalista, informando sobre as suas vantagens e potenciais riscos, e encaminhando para profissionais especializados quando necessário.

Workshop - Gestão da Qualidade em Saúde – Desvendar os segredos da auditoria clínica

Coordenação:

Grupo Estudos Gestão em Saúde (GEST) - APMGF

Dinamizadores:

António Luz Pereira

Médico de Família. USF Prelada, ULS Santo António

Deolinda Beça

Médica de Família. USF Carvalhido, ULS Santo António

José Pedro Antunes

Médico de Família. USF Arte Nova, ULS da Região de Aveiro

Miguel Azevedo

Médico de Família. USF Arca D'Água, ULS S. João

Rui Macedo

Médico de Família. USF MaxiSaúde, ULS Braga

Introdução

A auditoria clínica é uma prática crucial de melhoria da qualidade e segurança nos cuidados de saúde. Este workshop oferece uma introdução abrangente aos princípios e práticas da auditoria, destacando a sua importância no contexto clínico.

Objetivos Pedagógicos

Compreender os fundamentos da auditoria clínica.

Desenvolver habilidades práticas na condução de auditorias.

Aplicar métodos de análise para identificar áreas de melhoria.

Atividades

O workshop combinará exposição teórica com estudos de caso e simulações práticas. Os participantes terão a oportunidade de aplicar os conceitos aprendidos em situações do dia a dia de modo a promover a integração de conhecimento.

Métodos/Técnicas

Exposição interativa, discussões em grupo e exercícios práticos para facilitar a compreensão dos participantes. Será demonstrado como aplicar ferramentas de auditoria e avaliação de desempenho em ambientes clínicos.

18:00 - 19:30

Workshop - Aleitamento materno – mitos e dicas

11

Coordenação:

Grupo Estudos Saúde da Mulher - APMGF

Introdução

A intervenção em pediatria corresponde a atuar nos períodos críticos da vida humana; assim, os «pontos de viragem» são entendidos como oportunidades preferenciais para a intervenção em saúde, através da promoção de práticas saudáveis, e neste contexto tem especial relevância a prática do aleitamento materno. A decisão de amamentar é uma decisão pessoal, sujeita a muitas influências, resultantes da socialização de cada mulher. A amamentação não é, nem deve ser um obstáculo para a mãe.

Objetivos

- Tornar os Médicos de Família confortáveis perante qualquer dúvida ou dificuldade referidas nas consultas de reavaliação do puerpério ou de saúde infantil, com o intuito de melhorar o atendimento às famílias com bebés e crianças;
- Incentivar a procura ativa de erros ou obstáculos na amamentação, ajudando a mantê-la de forma motivada e prazerosa, com benefício para a mãe, para o bebé e para a família;
- Capacitar as famílias para uma experiência de amamentação positiva;

Temas a abordar

Formação com médica e enfermeira especializadas em amamentação, que irão abordar:

- Compreender a fisiologia da lactação;
- Como resolver questões práticas com a subida de leite;



3 a 6 abril 2024
Albufeira Grande Real Santa Eulália

- Como perceber os sinais deque o bebé está a mamar bem ou não;
- Como assegurar uma boa produção de leite;
- Prevenir e resolver eventuais desafios iniciais (exº gretas, feridas, ingurgitamento), entre outros obstáculos que podem surgir nos primeiros 15 dias ou primeiro mês;
- Desconstruir mitos associados;
- Perspetiva integrada da amamentação com o bem-estar, saúde mental e descanso familiar (importância do enquadramento e apoio familiar, mantendo a máxima funcionalidade familiar e o bem estar de todos os elementos)
- Como realizar o desmame;
- Casos práticos.

Workshop - O Trivial da Dor

Coordenação:

Grupo de Estudos da Dor – APMGF

Dinamizadores:

César Vinicius José

Médico de Família. USF Eça

Cláudia Mourato Silva

Médica de Família. USF Villa Longa

Diana Falcão

Médica de Família. USF do Minho

Inês Oliveira Dias

Médica de Família. ULS Braga

12

Enquadramento

A dor é, desde os tempos mais antigos da Medicina, uma das principais queixas que motiva a procura de cuidados de saúde. Atualmente, é indiscutível que a dor deve ser identificada e tratada adequadamente, tendo os médicos de Medicina Geral e Familiar um papel crucial na abordagem precoce da dor para melhorar a qualidade de vida dos seus doentes.

Objetivos e Metodologia

Com este workshop, o Grupo de Estudos de Dor da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (MGF.dor) pretende relembrar os conceitos mais importantes nas áreas de diagnóstico e tratamento da dor. A sessão irá decorrer de forma interativa em formato de jogo de tabuleiro, dividindo os participantes em 3 equipas distintas. Cada equipa terá um jogador representante no tabuleiro (podem trocar de jogador ao longo do jogo) e irão existir várias categorias (como por exemplo, dor aguda, dor crónica, abordagem farmacológica da dor, abordagem não farmacológica da dor, dor músculo esquelética e dor em pediatria). O objetivo do jogo será conseguir responder acertadamente a pelo menos uma pergunta de cada categoria. Os jogadores lançam um dado e movem-se ao longo do tabuleiro, recebendo uma questão da categoria atribuída. Serão colocadas perguntas consideradas pertinentes para a temática da Dor na prática clínica nos cuidados de saúde primários, em formato de questões de resposta curta (ou escolha múltipla) e, nos níveis mais avançados, serão apresentadas perguntas “bónus” com mini casos clínicos que, caso as equipas consigam resolver, serão contabilizados como resposta correta a uma categoria à escolha, permitindo continuar a avançar no jogo. As respostas e dúvidas levantadas serão discutidas em conjunto

Workshop - Asma e DPOC – do diagnóstico aos fenótipos tratáveis

Coordenação:

GRESP – APMGF

Dinamizadores:

Maria João Barbosa

Médica de Família. USF Gualtar - ULS de Braga. Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde/Escola de Medicina, Universidade do Minho

Pedro Fonte

Médico de Família. USF do Minho - ULS de Braga. Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde/Escola de Medicina, Universidade do Minho

Inês Domingues

Médica de Família. USF do Minho - ULS de Braga

Na área das doenças respiratórias, é fundamental a atualização dos conhecimentos e o investimento na melhoria das práticas em saúde.

As doenças respiratórias representam um importante desafio de saúde pública, permanecendo uma das principais causas de morte em todo o mundo, cursando com considerável morbi-mortalidade. É consensual que, em Portugal, permanecem de forma significativa o subdiagnóstico e os erros de diagnóstico, em parte devidos ao desafio do diagnóstico diferencial na prática clínica, nomeadamente entre DPOC e asma. Consequentemente, o tratamento insuficiente e os erros de orientação destas mesmas doenças permanecem muito frequentemente.

Face a isto, propomos uma oficina interativa em que os participantes serão chamados a intervir ao longo de uma apresentação dinâmica. Serão utilizadas vinhetas clínicas que irão versar essencialmente sobre o exercício de diagnosticar um doente de novo, bem como de escolher o tratamento inicial mais adequado e de fazer os devidos ajustes de acordo com a evolução do quadro clínico.

Com estes exercícios, tentar-se-á promover a reflexão acerca da identificação e caracterização dos diferentes fenótipos tratáveis, os quais devem conduzir a uma orientação terapêutica mais personalizada e eficaz, melhorando a qualidade de vida das pessoas com doença respiratória crónica como asma e/ou DPOC. A percepção de que fatores do hospedeiro e múltiplos fatores ambientais, e a sua interação ao longo do tempo, contribuem para o desenvolvimento da doença abre uma janela de oportunidade à sua prevenção, diagnóstico precoce e orientação terapêutica rápida e adequada, podendo representar um impacto muito significativo em termos de morbi-mortalidade.

No final desta oficina espera-se que os participantes sejam capazes de:

- Distinguir as características definidoras de DPOC e asma;
- Identificar os fenótipos tratáveis na gestão destas doenças;
- Atuar preventivamente no desenvolvimento destas doenças e suas agudizações.



Workshop - Abordagem da Sexualidade nos Cuidados de Saúde Primários

Coordenação:

Grupo de Estudos da Sexualidade – APMGF

Dinamizadores:

Ana Sá

Médica de Família. Hospital Trofa Saúde Braga Centro. Pós-graduação em Sexologia Clínica INSPSIC

Ana Gonçalves

Médica interna de MGF. Unidade de Santa Luzia do CS Funchal zona 1. Pós-graduação em Sexologia Clínica INSPSIC

Ana Sá Rocha

Médica interna de MGF. USF do Minho, ULS de Braga.

Rafaela Miranda

Médica interna de MGF. USF Torrão. Pós-graduação em Sexologia Clínica INSPSIC

Enquadramento

A Medicina Geral e Familiar (MGF) é uma especialidade que envolve uma abordagem holística e abrangente, numa sequência de cuidados longitudinais, estando presente em todas as fases do ciclo da vida do indivíduo. A sexualidade é parte integrante da vida do ser humano e, neste contexto, a compreensão dos fatores que podem afetar a função sexual está intimamente ligada com a forma como o indivíduo vê e lida com a sexualidade e com os modelos de resposta sexual estudados, tendo implicações não só na fisiologia, como também no âmbito psicológico e emocional do indivíduo.

14

Objetivos

Pretendemos, com este workshop, dotar os participantes de ferramentas para uma comunicação mais efetiva e orientação na área da sexualidade clínica em contexto de consulta, indo ao encontro das necessidades do médico de família.

Discussão

Com este workshop, o GeSex pretende quebrar as barreiras médicas na abordagem da sexualidade em consulta, facilitando o papel do médico e indo ao encontro das expectativas do utente. Para tal, pretende-se rever assuntos como a introdução ao tema da sexualidade em consulta; a identificação das principais dificuldades inerentes ao tema e possíveis formas de as gerir; o uso do Modelo PLISSIT em consulta e a abordagem das principais disfunções性uais, importante motivo de consulta nos CSP, assim como a orientação mais adequada.

Conclusões: A sexualidade deve ser abordada de acordo com a singularidade e o contexto biopsicossociocultural de cada indivíduo, devendo ser discutida como em qualquer outro

tema médico, livre de juízos de valor ou preconceitos. Neste sentido, é fundamental que o médico de família saiba abordar, avaliar e orientar adequadamente o indivíduo em cada etapa da sua vida sexual, procurando esclarecer dúvidas, desmistificar ideias existentes, perceber expectativas individuais e/ou do casal quanto à saúde sexual e dar resposta às diferentes necessidades, respeitando sempre as crenças e o tempo de cada um.

Workshop - Otimização do Trabalho através do Microsoft 365: ferramentas de automatização

Coordenação:

Grupo de Estudos Saúde Digital - APMGF

Dinamizadores:

Rodrigo Umbelino

Microsoft

Rui Veloso

Microsoft

Ana Luis Pereira

Médica de Família. HSC – Healthy Smart Cities

Daniel Beirão

Médico de Família. Luz Saúde

Este workshop tem como objetivo explorar as potencialidades do Microsoft 365 para revolucionar a eficiência e a gestão do tempo no contexto clínico. Uma ênfase especial é colocada no Power Automate, Power Apps e Microsoft Copilot, ferramentas poderosas e que permitem a automatização de tarefas repetitivas.

Ao longo do workshop, os participantes serão guiados através de funcionalidades práticas do Microsoft 365, com demonstrações de como integrá-las em suas atividades diárias, como:

Automatizar o agendamento e lembretes.

Automatizar o arquivo de documentos

Automatizar a extração de informação de documentos

Facilitar a comunicação e colaboração com outros profissionais de saúde.

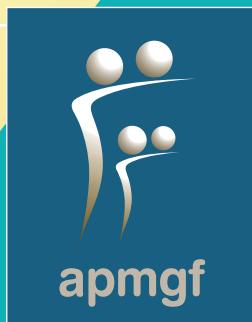
Além disso, o workshop apresentará cenários práticos, que demonstram como estas ferramentas podem ser utilizadas em situações do dia a dia dos médicos de família. Os médicos de famílias poderão personalizar as suas soluções de forma a dar resposta às suas necessidades.



3 a 6 abril 2024
Albufeira Grande Real Santa Eulália

41º
Encontro
Nacional

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Rua Ivone Silva, nº 6, Edifício Arcis, 16º andar
1050-124 LISBOA – PORTUGAL
+351 217 615 250
APMGF@APMGF.PT