

43^o Encontro Nacional

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Um Novo Futuro para a MGF



PROGRAMA

WORKSHOPS

Tróia

Tróia Design Hotel

8 a 11
abril
2026



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

43º ENCONTRO NACIONAL DE MGF

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

8 a 11 de abril de 2026

Tróia

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



Presidente

Nuno Jacinto

Secretária-geral

Nina Monteiro

Comissão Organizadora e Científica

André Reis

António Pereira

Carina Ferreira

Carlos Mestre

Conceição Outeirinho

Denise Cunha Velho

Gil Correia

Inês Ribeiro de Castro

Joana Torres

Luís Monteiro

Madalena Leite Rio

Mário Santos

Susete Simões

Vera Pires Silva

Organização:

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Programa Científico

4ª Feira, 8 de abril

WORKSHOPS

(inscrição prévia)

14:00 – 15:30

SALA 1

Workshop - “Doutor, mas eu vi num estudo que...” – Como analisar, desconstruir e comunicar evidência científica na era da desinformação

Coordenação:

Departamento de Investigação APMGF

A crescente disseminação de informação médica nas redes sociais, frequentemente veiculada por influencers sem formação científica, tem vindo a transformar a relação médico-doente. Cada vez mais, os médicos são confrontados em consulta com argumentos baseados em “estudos” isolados, interpretações enviesadas da evidência ou conclusões cientificamente frágeis, o que representa um desafio tanto clínico como comunicacional.

Este workshop tem como objetivo dotar os participantes de competências práticas para a análise crítica da evidência científica e para a identificação de má evidência, pseudociência e desinformação em saúde. Serão abordados conceitos fundamentais de medicina baseada na evidência, incluindo hierarquia da evidência, vieses mais frequentes, erros de interpretação estatística, conflitos de interesse e estratégias comuns de *cherry-picking* científico.

Paralelamente, o workshop focar-se-á na comunicação em saúde, fornecendo ferramentas para responder de forma clara, empática e cientificamente rigorosa aos utentes, promovendo a literacia em saúde e a tomada de decisão partilhada. Através de exemplos reais, estudos de caso e exercícios práticos, os



participantes irão treinar estratégias para desconstruir argumentos baseados em má evidência sem comprometer a relação terapêutica.

No final do workshop, espera-se que os médicos se sintam mais confiantes na avaliação crítica da informação científica e mais preparados para responder com ciência, clareza e empatia aos desafios da desinformação em contexto clínico.

SALA 2

Workshop - Chemsex na Prática Clínica — Uma Abordagem Ética, Relacional e de Redução de Danos

Coordenação:

GE Diversidades Sexuais e de Género – APMGF

O chemsex refere-se ao uso intencional de substâncias psicoativas em contextos de intimidade e sexualidade, sendo uma prática observada sobretudo, mas não exclusivamente, em homens que têm sexo com homens e noutras pessoas com diversidade sexual e de género.

É importante referir que o chemsex não se limita apenas ao uso de substâncias no contexto sexual, é um fenómeno cultural, que afeta comunidades com diversidade sexual e de género especialmente homens que tem sexo com homens em todo o mundo.

Para além dos riscos biomédicos, o chemsex constitui um fenómeno sindemico de circunstâncias complexas e desafiante, influenciado por fatores relacionais, emocionais, identitários e socioculturais, frequentemente invisibilizados na prática clínica.

Na Medicina Geral e Familiar, o tema permanece muitas vezes silenciado, seja por desconhecimento, desconforto de profissionais, receio de estigmatização ou ausência de ferramentas comunicacionais adequadas.

Esta lacuna pode comprometer a identificação precoce de riscos, a relação terapêutica e o acesso e encaminhamento a cuidados apropriados.

Neste workshop propomos uma abordagem sem julgamento, baseada nos princípios da redução de danos, do consentimento e dos cuidados centrados na pessoa.

O objetivo não é promover ou condenar a prática, mas capacitar as pessoas médicas de família para reconhecer, enquadrar e abordar o chemsex de forma ética, informada e clinicamente útil.

Serão explorados temas como:

- Chemsex enquanto fenómeno relacional e comunitário, para além do comportamento individual
- Consentimento, limites e tomada de decisão em contextos mediados por substâncias
- Riscos físicos e psicológicos mais frequentes e sinais de alerta na consulta
- Barreiras à revelação e impacto do estigma na relação médico-doente
- Estratégias práticas de comunicação clínica e acompanhamento em MGF
- Encaminhamento para cuidados secundários

O workshop terá um formato interativo, com discussão de casos clínicos e exercícios de reflexão, promovendo competências práticas aplicáveis à consulta.

Pretende-se reforçar a capacidade das pessoas médicas de família conseguirem criar espaços seguros de diálogo, reduzir riscos e melhorar a qualidade dos cuidados prestados a pessoas envolvidas em contextos de chemsex.

SALA 3

Workshop - Nutrição, exercício físico e análogos do GLP-1: uma abordagem integrada no controlo do peso e da saúde metabólica

Coordenação:

GENEF - APMGF

Os análogos do recetor do peptídeo semelhante ao glucagon tipo 1 (GLP-1) têm assumido um papel crescente no tratamento da obesidade e das doenças metabólicas, demonstrando eficácia significativa na redução ponderal e na melhoria do controlo glicémico. No entanto, o seu efeito máximo e sustentado depende de uma abordagem integrada que inclua intervenções no estilo de vida, nomeadamente nutrição adequada e exercício físico regular.



Do ponto de vista nutricional, a utilização de análogos do GLP-1 associa-se a redução do apetite e da ingestão energética, o que exige uma atenção particular à qualidade da alimentação para prevenir défices nutricionais e preservar massa magra. Dietas equilibradas, ricas em proteína de elevada qualidade, fibra, micronutrientes essenciais e com padrão alimentar mediterrânico, parecem potenciar os benefícios metabólicos e contribuir para uma melhor adesão terapêutica.

O exercício físico desempenha um papel central na otimização dos resultados clínicos. O treino aeróbio contribui para a melhoria da sensibilidade à insulina e do perfil cardiovascular, enquanto o treino de força é fundamental para a manutenção da massa muscular e da taxa metabólica basal, frequentemente ameaçadas durante a perda de peso induzida por fármacos.

A combinação de ambos os tipos de exercício mostra benefícios adicionais na composição corporal, funcionalidade e qualidade de vida.

A integração de nutrição, exercício físico e terapêutica farmacológica com análogos do GLP-1 deve ser individualizada, considerando idade, comorbilidades, nível de atividade física prévio e contexto psicossocial. Nos cuidados de saúde primários, esta abordagem multidisciplinar representa uma oportunidade para promover uma perda de peso clinicamente significativa, sustentável e associada a ganhos globais em saúde.

SALA 4

Workshop - Obesidade: o essencial que sustenta o sucesso

Coordenação:

Grupo Estudos de Obesidade (GEO) – APMGF

A Obesidade é uma doença crónica, multifatorial e de elevada prevalência na prática da Medicina Geral e Familiar. A evolução recente das opções farmacológicas trouxe novas oportunidades terapêuticas, mas também o risco de se perder de vista aquilo que continua a ser a base indispensável da abordagem da Obesidade: nutrição, estilo de vida, contexto familiar e relação terapêutica.

Este workshop propõe lembrar o essencial, focando-se nas intervenções que não podem ser negligenciadas e que são determinantes para assegurar resultados sustentáveis a longo prazo, independentemente da utilização (ou não) de terapêutica farmacológica.

Com uma abordagem prática e orientada para a realidade da consulta de Medicina Geral e Familiar, o workshop organiza-se em três eixos fundamentais:

1. **Nutrição:** o essencial que faz a diferença, com mensagens simples, claras e exequíveis para discutir em consulta, afastando abordagens complexas ou irrealistas e reforçando pequenos ajustes com impacto real.
2. **Mudanças de estilo de vida em contexto familiar,** valorizando o papel da família na adoção e manutenção de comportamentos saudáveis e apresentando estratégias concretas para envolver o agregado familiar no plano terapêutico.
3. **Entrevista motivacional aplicada à Obesidade,** com ferramentas práticas para estruturar a conversa clínica, gerir ambivalência, lidar com frustração e definir objetivos realistas, progressivos e mensuráveis.

Este workshop não será naturalmente um curso exaustivo sobre Obesidade, mas sim um espaço de consolidação das bases que sustentam qualquer intervenção terapêutica eficaz. No final da sessão, os participantes deverão sair com instrumentos concretos e aplicáveis, reforçando que os medicamentos são uma ferramenta importante, mas que sem o essencial bem trabalhado não há resultados duradouros.

SALA 5

Workshop - Trivial MENTAL - Edição “Perturbações do humor ansioso e depressivo”

Coordenação:

Grupo Estudos de Saúde Mental - APMGF

A área da saúde mental representa um dos maiores desafios de saúde pública em Portugal, pela elevada carga global por doença no país. Estudos epidemiológicos indicam que mais de um quinto da população adulta portuguesa apresenta pelo menos uma perturbação psiquiátrica, com perturbações de ansiedade e depressão a figurarem entre os quadros mais frequentes. Revisões sistemáticas apontam para uma prevalência de 12–38% de problemas de saúde mental nos registos eletrónicos em Cuidados Primários.



O Grupo de Estudos de Saúde Mental (GESM) vem desafiar os participantes do 43º Encontro Nacional a testarem os seus conhecimentos e aprenderem sobre a abordagem das perturbações depressivas e de ansiedade nos Cuidados de Saúde Primários, através de um jogo interativo.

De um modo lúdico, este workshop pretende dar mais ferramentas aos médicos de família para melhor poderem ajudar os seus doentes.

O que vão os participantes poder aprender?

- Epidemiologia das perturbações de ansiedade e depressão
- Prevenção das perturbações de ansiedade e depressão
- Critérios de diagnóstico de perturbações de ansiedade e depressão
- Tratamento não farmacológico das perturbações de ansiedade e depressão
- Tratamento farmacológico das perturbações de ansiedade e depressão
- Critérios de referência das perturbações de ansiedade e depressão

SALA 6

Workshop - Consulta em Jogo: Emoções Difíceis, Decisões Inteligentes

Coordenação:

Grupo Estudos Medicina Centrada na Pessoa - APMGF

A gestão de emoções fortes do doente, como raiva, tristeza, ansiedade ou frustração, constitui um desafio central na prática da Medicina Geral e Familiar. A evidência demonstra que respostas comunicacionais inadequadas ou a evitação da dimensão emocional podem comprometer a relação terapêutica, contribuir para a hiperfrequência, aumentar a utilização de recursos de saúde e agravar o desgaste emocional do médico, potenciando o risco de burnout. Paralelamente, muitos profissionais referem dificuldades em integrar respostas empáticas eficazes sem comprometer a gestão do tempo de consulta.

A implementação de intervenções formativas baseadas em metodologias ativas e experiencialmente

orientadas, recorrendo à gamificação, tem demonstrado eficácia na aquisição de competências clínicas e comunicacionais, particularmente quando simulam contextos clínicos reais e permitem reflexão estruturada sobre a prática.

Objetivos

Com o presente workshop pretende-se:

- Desenvolver competências na identificação e validação de emoções fortes em consulta
- Promover estratégias de comunicação empática estruturada compatíveis com a gestão do tempo
- Capacitar os participantes para definir limites e estruturar o fecho da consulta
- Tornar explícita a relação entre decisões comunicacionais, hiperfrequência e desgaste profissional
- Contribuir para consultas mais sustentáveis, centradas na pessoa e no profissional

Metodologia

O workshop recorre a uma metodologia participativa baseada num jogo de tabuleiro projetado em ecrã, inspirado no Jogo da Glória, que simula o percurso completo de uma consulta médica. O tabuleiro integra diferentes momentos críticos da consulta, desde o início até à sua conclusão, incorporando situações clínicas que evocam emoções fortes.

Os participantes são convidados a tomar decisões comunicacionais, em grupo, perante vinhetas clínicas realistas. A progressão no tabuleiro é condicionada pelas escolhas efetuadas, incluindo casas facilitadoras (respostas empáticas eficazes), casas penalizadoras (respostas invalidantes), casas associadas à “consulta que se arrasta” e casas que representam desgaste profissional (“burnout”). O jogo inclui ainda um marcador simbólico de energia do médico, permitindo visualizar o impacto cumulativo das decisões comunicacionais no bem-estar profissional.

A atividade é acompanhada de reflexão orientada pelos formadores, com integração de modelos teóricos de comunicação clínica, estratégias práticas e exemplos de frases-chave aplicáveis à prática diária.

Resultados esperados

Espera-se que os participantes melhorem a sua confiança e competência na gestão de emoções difíceis em consulta, potenciando maior eficiência comunicacional, redução do desgaste profissional e promoção de consultas sustentáveis centradas na pessoa.



SALA 7

Workshop - Gestão do Tempo em MGF

Coordenação:

Grupo de Estudos de Gestão em Saúde (GEST) – APMGF

Num contexto em que a tecnologia prometia simplificar, muitos profissionais sentem-se presos a métricas e tarefas que pouco contribuem para a qualidade assistencial. Este workshop pretende ser um espaço de reflexão prática sobre como gerir tempo com propósito.

O que esperar?

Vinhetas reais do dia-a-dia clínico para ilustrar desafios e soluções.

Discussão sobre falsa produtividade e impacto das agendas sobrecarregadas.

Ferramentas concretas para equilibrar exigência, qualidade e humanidade nos cuidados.

Práticas que vamos explorar:

Priorizar o que realmente importa: como distinguir urgência de relevância.

Reduzir o ruído burocrático: estratégias para simplificar processos.

Competências a adquirir:

Gestão estratégica do tempo.

Priorização baseada em valor.

Liderança em contextos de pressão.

Desenvolvimento de práticas clínicas sustentáveis.

16:00 – 17:30

SALA 1

Workshop - Erros metodológicos que consomem tempo: Melhorar a eficiência na submissão a Comissão de Ética

Coordenação:

Comissão Ética - APMGF

A realização de investigação em Medicina Geral e familiar é atividade de valor tangível e não-tangível de afirmação da especialidade e Portugal. A existência de uma Comissão de Ética da APMGF (CE-PMGF) ajudará a melhorar a qualidade da investigação. Contribui, também, para uniformizar critérios de apreciação ética e promover uma cultura de rigor científico. Este processo reforça também a proteção dos participantes e a credibilidade da investigação realizada no contexto dos Cuidados de Saúde Primários.

Objetivos

Evitar perda de calendário nas submissões à Comissão de Ética. Melhorar a qualidade ética das submissões. Capacitar os investigadores para a elaboração de protocolos claros, completos e alinhados com as exigências regulamentares.

Métodos

WS com avaliação inicial e final, interativo e prático no qual os formandos são confrontados com a leitura crítica e resposta a quesitos, em pequenos grupos, de protocolos sucintos em 20 minutos. Segue-se exposição partindo da análise dos principais problemas encontrados na análise das submissões à CE-APMGF analisadas em 2025, em 10 minutos. No período restante os grupos fazem a apresentação de erros encontrados, que é orientada pelos formadores, discutindo-se as propostas de correção de cada grupo, ainda sendo reservado tempo para a discussão de temas dos formandos. A metodologia privilegia a aprendizagem participada e a aplicação imediata de conceitos éticos a situações reais de investigação.

Resultados

Espera-se que haja melhoria no conhecimento de atitudes éticas a ter aquando da submissão de protocolo à Comissão de Ética. Espera-se que no questionário a ser respondido no início e no fim do WS haja melhoria. Prevê-se também que os formandos adquiram maior autonomia e confiança na preparação das futuras submissões.



SALA 2

Workshop - Sexualidade nos CSP: abordagem progressiva da Infância à Adolescência**Coordenação:****Grupo de Estudos da Sexualidade (GESEX) - APMGF**

A Medicina Geral e Familiar (MGF) ocupa um lugar privilegiado na educação para a sexualidade, acompanhando indivíduos e famílias ao longo de todo o ciclo de vida. A abordagem de temas sensíveis - especialmente os relacionados com saúde sexual na infância e adolescência - pode, contudo, gerar desconforto ou incerteza nos profissionais. Este workshop, promovido pelo Grupo de Estudos da Sexualidade (GESEX) da APMGF, visa capacitar os médicos (especialistas e internos) a gerir de forma segura, estruturada e empática alguns dos dilemas do foro sexual mais comuns da infância e adolescência e complexos do consultório.

No final do workshop, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar e abordar a relutância da criança/jovem em permitir o exame genital;
- Diferenciar o desenvolvimento sexual normal (ex: comportamentos masturbatórios na infância) de comportamentos que requerem intervenção, e de como aconselhar cuidadores acerca destas questões;
- Discutir e aplicar estratégias de comunicação para abordar o consentimento (e riscos éticos/legais) com adolescentes, particularmente no contexto da partilha de imagens e novas tecnologias (IA, sexting);
- Utilizar ferramentas práticas de comunicação e recursos baseados na evidência de apoio na gestão de situações sensíveis em contexto da MGF.

O workshop terá a duração de 90 minutos e será eminentemente prático e interativo, com criação de grupos de trabalho e assente segundo o modelo de case-based learning. Assim, esta metodologia interativa permite a educação não formal e a aquisição de conhecimentos e competências de forma dinâmica, ativa e construtiva, com a partilha de checklists e apresentação de recursos disponíveis. As temáticas a serem abordadas serão os comportamentos masturbatórios e estratégias de aconselhamento parental; formas de sexualidade; violência sexual; sinais de alerta para os profissionais de saúde, a promoção de autonomia e conhecimento.

A gestão adequada destes pontos críticos é fundamental para a promoção da saúde sexual, prevenção do abuso e proteção dos mais jovens. Este workshop oferece aos internos e especialistas de MGF as ferramentas necessárias para uma intervenção segura e informada, fortalecendo a confiança e a qualidade da abordagem da sexualidade desde o primeiro contacto com os utentes.

SALA 3

Workshop - Da horta ao prato: escolhas alimentares com impacto

Coordenação:

Grupos de Estudos One Health – APMGF

A alimentação é uma das áreas do quotidiano com maior impacto ambiental, influenciando diretamente as emissões de gases com efeito de estufa, o consumo de água, o uso do solo e a perda de biodiversidade. A adoção de padrões alimentares mais sustentáveis, nomeadamente de base vegetal (plant-based), representa uma oportunidade concreta e imediata para mitigar estes impactos, promovendo simultaneamente ganhos em saúde pública.

Este workshop tem como objetivo sensibilizar e capacitar os participantes para escolhas alimentares mais conscientes, através da exploração da relação entre alimentação plant-based e sustentabilidade ambiental. Utilizando uma abordagem prática, participativa e baseada em evidência científica, o workshop articula conceitos-chave sobre impacto ambiental dos alimentos com exemplos do dia a dia, facilitando a sua aplicação em contextos reais.

Ao longo da sessão, os participantes serão convidados a refletir sobre os impactos ambientais de diferentes padrões alimentares, a desconstruir mitos associados à alimentação plant-based e a analisar alternativas sustentáveis a pratos tradicionais. Serão desenvolvidas atividades interativas incluindo a reformulação de refeições para versões de base vegetal, a leitura crítica de rótulos e a identificação de critérios como sazonalidade, origem dos alimentos e grau de processamento.

A sessão termina com a definição de compromissos individuais de mudança, promovendo a adoção gradual e realista de práticas alimentares mais sustentáveis. Ao promover pequenas mudanças com impacto significativo, pretende contribuir para escolhas alimentares mais completas, saudáveis e ambientalmente responsáveis.



SALA 4**Workshop - Insulinoterapia na Prática Clínica****Coordenação:****Grupo de Estudos em Diabetologia (GED) - APMGF**

A insulinoterapia continua a ser um dos principais desafios na abordagem da Diabetes Mellitus (DM) em Medicina Geral e Familiar, sendo frequentemente associada a insegurança clínica, receio de hipoglicemia e dificuldades na adesão por parte dos doentes. Apesar disso, a insulina mantém um papel central no controlo glicémico de um número significativo de pessoas com DM.

Este workshop tem como objetivo capacitar os médicos de família para uma utilização segura, eficaz e confiante da insulinoterapia na prática clínica diária. Serão abordados, de forma pragmática, os princípios fundamentais da iniciação da insulina, a titulação adequada, a intensificação terapêutica quando necessária e a desintensificação em contextos específicos, nomeadamente em doentes idosos, frágeis ou com elevado risco de hipoglicemia.

A sessão será centrada na discussão de casos clínicos reais, representativos da prática em Medicina Geral e Familiar, promovendo a participação ativa dos formandos e a tomada de decisão baseada em cenários clínicos frequentes. Serão discutidas estratégias simples de ajuste posológico, critérios de escolha do esquema de insulinoterapia e integração com terapêuticas não insulínicas.

No final do workshop, os participantes deverão sentir-se mais confiantes na abordagem da insulinoterapia, capazes de individualizar decisões terapêuticas e de integrar a insulina numa estratégia global de controlo metabólico da DM, centrada no doente e na continuidade de cuidados.

SALA 5

Workshop - Consultas que mudam o prognóstico

Coordenação:

Grupo de Estudos de Doenças Cardiovasculares (GEsDCard) – APMGF

No teu dia-a-dia, há consultas que passam despercebidas, que são repetitivas e que fazemos praticamente em piloto automático ... mas também há consultas que podem mudar destinos.

Na Medicina Geral e Familiar, decisões aparentemente pequenas — pedir um exame, ajustar uma dose, reconhecer um sinal de alarme — podem alterar o curso de uma doença e até de uma vida.

Neste workshop, vais percorrer várias estações rotativas, cada uma um cenário clínico diferente, onde o tempo é curto mas onde a tua decisão tem um peso importante. Em cada caso, és tu quem decide o que não pode falhar. O foco é prático, direto e desafiador: que pormenores da anamnese são indispensáveis; que exames pedir e quando; que ajustes terapêuticos devem ser feitos e quando e que situações exigem referência urgente?

Em equipa e com o apoio de ferramentas clínicas digitais que apoiam e facilitam a nossa decisão, vais entrar num ambiente dinâmico de discussão, raciocínio rápido e tomada de decisão. Vais perceber exatamente o que faz a diferença entre uma “mais uma consulta” e uma intervenção decisiva que irá mudar prognóstico cardiovascular do nosso doente. Aceita o nosso convite e vem testar o teu instinto clínico, afinar o teu olhar de médico de família e aprender a recorrer a ferramentas práticas que podem transformar o dia a dia da tua consulta.

SALA 6

Workshop - Modelos Relacionais e Prática Clínica em MGF - uma introdução a relações não monogâmicas

Coordenação:

GE Diversidades Sexuais e de Género – APMGF

Na Medicina Geral e Familiar, a ausência de formação específica sobre diversidade relacional pode levar a pressupostos implícitos de monogamia, dificultando a abordagem de temas como saúde sexual, saúde mental, consentimento, acordos relacionais, gestão do risco e bem-estar emocional.



Neste workshop propomos uma abordagem não julgadora e afirmativa, centrada nos princípios da ética relacional, do consentimento informado e dos cuidados centrados na pessoa. O objetivo é capacitar as pessoas medicas de família a reconhecer, compreender e abordar relações não monogâmicas de forma clínica, informada e inclusiva.

Serão explorados temas como:

- Conceitos e modelos de relações não monogâmicas consensuais
- Consentimento, acordos e negociação relacional ao longo do tempo
- Saúde sexual e gestão do risco sem pressupostos normativos
- Impacto do estigma, da invisibilidade e da mononormatividade na saúde mental
- Estratégias de comunicação clínica inclusiva e criação de espaços seguros na

Consulta

O workshop terá um formato interativo, recorrendo a discussão de casos clínicos e exercícios práticos de comunicação, com foco na aplicabilidade à prática diária em Medicina Geral e Familiar. Pretende-se reforçar a relação terapêutica, reduzir barreiras no acesso aos cuidados e promover uma abordagem mais equitativa da diversidade relacional.

SALA 7

Workshop - Cancro Ginecológico e o Papel do Médico de Família

Coordenação:

Grupo de Estudos de Saude da Mulher – APMGF

Os cancros ginecológicos englobam estruturas como o útero, o endométrio e o ovário sendo estes dois últimos menos abordados, visto que não há, à data, um rastreio organizado dos mesmos. Neste workshop serão abordados o cancro do endométrio e o cancro do ovário, com enfoque no diagnóstico precoce e na referência adequada. Pretende-se promover a discussão entre profissionais de saúde, com vista à otimização do acompanhamento clínico, refletindo-se em ganhos significativos de sobrevivência e qualidade de vida destas mulheres.

O Cancro do Endométrio é um dos cancros ginecológicos mais diagnosticados em Portugal, sendo o quinto tumor mais comum nas mulheres portuguesas. Quando identificado em fases iniciais, apresenta um bom

prognóstico. A sua incidência tem vindo a aumentar, estando frequentemente associada à obesidade. O principal sintoma de alarme é a hemorragia vaginal anormal, cuja valorização precoce é essencial.

O Médico de Família (MF) desempenha um papel central na prevenção, através da promoção de estilos de vida saudáveis e do combate à obesidade, bem como na educação da população para o reconhecimento e valorização destes sintomas.

O Cancro do Ovário, apesar de não ser o cancro ginecológico mais comum, é o mais letal. Em 2022, foi responsável por 472 mortes em Portugal, sendo o oitavo cancro mais mortal no sexo feminino. Cerca de 60% dos diagnósticos são efetuados em estádios avançados (III e IV), o que se deve, em grande parte, à ausência de sintomas específicos nas fases iniciais. Os sintomas são frequentemente inespecíficos, levando muitas mulheres a recorrerem inicialmente aos cuidados de saúde primários.

Entre os fatores de risco relevantes para o cancro do ovário destaca-se a história familiar, particularmente portadoras de mutações genéticas conhecidas, como BRCA1 e BRCA2.

Neste contexto, o MF assume o papel de primeiro contacto, sendo fundamental na capacitação das mulheres e na valorização das suas queixas. As orientações clínicas, como as guidelines da NICE, constituem ferramentas úteis na decisão sobre quando solicitar marcadores tumorais (CA 125) e ecografia transvaginal.

A referenciação atempada e a articulação eficaz entre os diferentes níveis de cuidados são determinantes para reduzir atrasos no diagnóstico e melhorar os resultados clínicos. Face à tendência crescente destas patologias, torna-se essencial reforçar a formação em Medicina Geral e Familiar nesta área.

O acompanhamento longitudinal das utentes pelo Médico de Família, aliado à relação de proximidade estabelecida, ao conhecimento do seu contexto, nível de literacia em saúde e fatores de risco individuais, permite a identificação precoce de alterações subtis e sintomas persistentes, com um aconselhamento adequado e uma abordagem personalizada, adaptada à realidade de cada mulher.



18:00 - 19:30

SALA 1**Workshop - Questionários que fazem a diferença: como criar, adaptar e validar questionários que produzem boa ciência (e não ruído) em Medicina Geral e Familiar****Coordenação:**

Departamento de Investigação APMGF

Os questionários são uma ferramenta central na investigação em Medicina Geral e Familiar, permitindo explorar percepções, comportamentos, resultados em saúde e práticas clínicas em contextos reais. No entanto, questionários mal concebidos podem introduzir vieses significativos, comprometer a validade dos resultados e limitar a utilidade da investigação produzida.

Por outro lado, são comuns as dúvidas sobre o uso de questionários traduzidos pelos investigadores, validados em contextos fora da MGF / CSP, ou noutro país, se há inconvenientes em misturar num questionário questões que provêm de outros questionários, e de como podemos examinar e demonstrar a validade dos questionários que pretendemos aplicar.

Este workshop tem como objetivo capacitar Médicos de Família para a conceção, validação e aplicação de questionários de investigação. Serão abordados os princípios fundamentais da construção de questionários, incluindo definição clara de objetivos, escolha do tipo de perguntas, tradução de questionários, formulação de itens, escalas, validade, bem como erros comuns que devem ser evitados.

Através de exemplos concretos, análise crítica de situações reais e exercícios práticos, os participantes irão desenvolver competências para criar instrumentos de recolha de dados claros, eficientes e cientificamente robustos.

No final do workshop, espera-se que os participantes se sintam mais confiantes na utilização de questionários como ferramenta de investigação, contribuindo para a produção de conhecimento relevante e de qualidade em Medicina Geral e Familiar.

SALA2

Workshop - POCUS: do caso clínico à decisão em 90 minutos

Coordenação:

Grupo de Estudos em Ecografia Point-of-Care (GEco) - APMGF

A Ecografia Point-of-Care / Point-Of-Care UltraSound (POCUS) tem vindo a afirmar-se como uma extensão do exame objetivo, permitindo responder de forma rápida e integrada a questões clínicas frequentes, não só no contexto hospitalar como também no contexto dos cuidados de saúde primários, tendo vindo a captar interesse crescente no panorama da MGF portuguesa. Ainda assim, para muitos colegas o primeiro contacto com a técnica continua a ser um desafio, tanto do ponto de vista técnico como da sua integração na prática clínica.

Este workshop foi concebido como uma sessão de descoberta, uma iniciação ao POCUS, dirigida a médicos de família sem experiência prévia ou em fase inicial de aprendizagem. O seu principal objetivo é proporcionar um primeiro contacto estruturado com a técnica, demonstrando o seu impacto clínico através de casos clínicos reais e permitindo aos participantes manusear uma sonda ecográfica pela primeira vez, em estações práticas hands-on, num ambiente supervisionado e orientado para a prática clínica diária.

A sessão terá um formato híbrido, iniciando-se com a discussão de casos clínicos reais, nos quais a utilização de POCUS teve impacto relevante na clarificação diagnóstica ou na tomada de decisão clínica. Estes casos funcionarão como fio condutor do workshop, ilustrando de forma concreta quando, como e com que objetivos pode o POCUS ser utilizado no contexto dos cuidados primários. Após um breve enquadramento técnico, centrado nos princípios essenciais da ecografia clínica, segue-se a componente prática: estações práticas hands-on, em pequenos grupos, onde os participantes terão contacto directo com o ecógrafo e farão aquisição de imagens ecográficas e a sua interpretação sob a orientação dos formadores. As estações abordarão aplicações clínicas diversas de POCUS relevantes no contexto da MGF.



SALA 3**Workshop - Ponto a Ponto: Workshop de Sutura para Médicos de Família****Coordenação:**

Grupo de Estudos de Pequena Cirurgia (GEPeCx) - APMGF

A realização adequada de sutura é dependente da prática e treino, sendo os conhecimentos nesta área muitas vezes negligenciados na formação específica de Medicina Geral e Familiar. Frequentemente, os profissionais têm seu primeiro contato prático com suturas em ambientes clínicos reais, enfrentando pacientes reais. Tal resulta em insegurança na realização de técnicas de sutura e de procedimentos de pequena cirurgia nos Cuidados de Saúde Primários.

É nesse contexto que surge a necessidade de preencher essa lacuna, transformando a sutura num ato de autonomia e desenvolvimento profissional. Uma formação prática e direcionada torna-se essencial para sustentar uma prática clínica segura e informada em suturas de feridas cutâneas.

O Workshop “Ponto a Ponto: Workshop de Sutura para Médicos de Família” é direcionado para médicos especialistas e internos de Medicina Geral e Familiar de modo a capacitar e promover o desenvolvimento de competências e confiança na realização de sutura no seu quotidiano.

Objetivo geral

Adquirir as competências básicas para realização de diferentes técnicas de sutura.

Objetivos específicos

1. Identificar situações e indicações em que se recorre à sutura.
2. Conhecer os diferentes tipos de pontos de sutura.
3. Identificar e saber escolher e manipular o material necessário para realizar suturas.
4. Executar corretamente as técnicas de assépsia.
5. Executar corretamente técnicas de anestesia local.
6. Aprender a realizar pontos simples e complexos.
7. Conhecer cuidados pós-sutura e gestão de complicações.

Atividades

O workshop será dividido em duas componentes: teórica e prática.

Componente teórica - 30 minutos

Em formato de apresentação teórica, com exposição dos seguintes conteúdos:

- I. Definição e princípios básicos de feridas e cicatrização.
- II. Instrumentos básicos e sua manipulação para a realização de sutura.
- III. Assepsia e preparação do campo cirúrgico.
- IV. Princípios básicos das técnicas de anestesia local e caracterização dos diferentes anestésicos locais.
- V. Identificação e seleção do fio e de sutura adequado para cada situação.
- VI. Tipos de sutura: pontos simples e pontos complexos.
- VII. Cuidados de penso e gestão de complicações.
- VIII. Apresentação do “Manual de Boas Práticas em Pequena Cirurgia nos Cuidados de Saúde Primários”

Componente prática - 1 hora

Demonstração da técnica de assepsia, técnica de anestesia local e dos diferentes tipos de sutura (pontos simples e complexos). Prática em modelos, com tutoria dos formadores.

SALA 4

Workshop - Escape Room IC

Coordenação:

Grupo de Estudos de Doenças Cardiovasculares (GESDCard) – APMGF

A insuficiência cardíaca (IC) é uma importante causa de morbimortalidade, mas continua subdiagnosticada e subtratada a nível dos Cuidados de Saúde Primários. E se, numa consulta aparentemente banal, estivesse o início de uma história que pode mudar o prognóstico do teu doente?

Neste workshop, serás desafiado a decifrar o enigma da IC num formato interativo estilo “escape room”. Em cenários realistas da prática da Medicina Geral e Familiar, terás de seguir pistas clínicas, interpretar exames e tomar decisões terapêuticas rápidas e fundamentadas. A cada nova etapa, uma pergunta-chave: quando suspeitar de IC?; quando pedir NT-proBNP ou ecocardiograma?: como interpretar e agir sobre cada resultado?; quando iniciar terapêuticas modificadoras de prognóstico ou referenciar para o Serviço de Urgência?



Entre decisões, enganos e descobertas, vais testar o teu raciocínio clínico e consolidar competências essenciais para o diagnóstico precoce, estratificação de risco e otimização terapêutica de acordo com as recomendações atuais — sempre com a realidade da consulta de MGF em mente. No final, cada grupo revelará as mensagens-chave que “desbloqueiam” o sucesso na abordagem à IC: o que não pode falhar para transformar uma consulta quotidiana numa oportunidade real de melhorar o prognóstico e a qualidade de vida dos nossos doentes.

SALA 5

Workshop - Fragilidade - Ferramentas de Rastreio e Intervenção em Cuidados de Saúde Primários

Coordenação:

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

A fragilidade é uma síndrome geriátrica caracterizada por uma reserva funcional limitada, decorrente do declínio cumulativo de múltiplos sistemas fisiológicos. Acarreta menor capacidade de manter a homeostasia após um evento adverso como uma doença aguda, aumentando o risco de incapacidade, hospitalização e morte.

Em Portugal, segundo dados do projeto Nutrition UP 65, a prevalência de fragilidade nas pessoas mais velhas na comunidade é de 21,5%, mas a pré-fragilidade afeta mais de metade dos indivíduos (54,3%), sublinhando o papel preventivo crucial da Medicina Geral e Familiar.

O objetivo deste workshop é capacitar os profissionais de saúde para a identificação sistemática da fragilidade através de ferramentas validadas e para a implementação de intervenções multicomponentes personalizadas, visando a preservação da funcionalidade e autonomia da pessoa mais velha.

Objetivos de Aprendizagem

Após a participação no workshop, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender a Síndrome de Fragilidade: diferenciar o modelo fenotípico do modelo de acumulação de défices e a sua relação com a sarcopenia;
- Identificar e estratificar: selecionar e aplicar ferramentas de rastreio e diagnóstico clínico, preferencialmente validadas para a população portuguesa;

- Intervir na pessoa mais velha frágil e pré-frágil com base na evidência;
- prescrever programas de exercício físico multicomponente (Vivifrail);
- prescrever intervenções nutricionais específicas;
- gerir medicação potencialmente inapropriada usando os critérios STOPP/START versão 3.

Metodologia

O workshop adota metodologias ativas de ensino-aprendizagem, focadas na prática clínica dos Cuidados de Saúde Primários (CSP), nomeadamente:

- Case Based Learning: discussão de casos clínicos focando diferentes graus de fragilidade, permitindo explorar ferramentas de rastreio e estratégias de intervenção individualizadas;
- Hands-on: simulações práticas para execução do Short Physical Performance Battery e uso da aplicação digital Vivifrail;
- Team-Based Learning: divisão e trabalho em equipas para a discussão dos casos clínicos e elaboração de Planos de Cuidados Personalizados.

Discussão

A abordagem proativa da fragilidade nos CSP é essencial para inverter o declínio funcional em pessoas mais velhas. Esta gestão não só melhora a independência e a qualidade de vida da pessoa mais velha, como também contribui para a sustentabilidade do sistema de saúde.

SALA 6

Workshop - Sexualidade e Polimedicação – Impactos, Mecanismos e Estratégias Clínicas

Coordenação:

Grupo de Estudos da Sexualidade (GESEX) – APMGF

A sexualidade humana, componente essencial da saúde e do bem-estar, é profundamente influenciada por condições clínicas crónicas e pelas terapêuticas utilizadas. Com o aumento da esperança média de vida, existe um aumento de comorbilidades e com isto um aumento da quantidade de fármacos utilizados numa só pessoa. Esta tornou-se uma realidade clínica dominante na prática dos médicos e outros profissionais de saúde que acompanham utentes de forma integrada. Com ela, cresce a incidência de problemas e disfunções sexuais induzidas ou agravadas por interações farmacológicas ou efeitos adversos diretos.



A prevalência destes problemas é elevada tanto em homens quanto em mulheres em qualquer faixa etária ou etapa do ciclo de vida. Estes efeitos podem repercutir na adesão terapêutica, na saúde mental e na qualidade de vida. Conhecer os impactos e os mecanismos que a eles levam é o primeiro passo para adotar estratégias eficazes que satisfaçam o profissional e o utente, em tempo útil e de forma realista e personalizada.

Com este objetivo, aposta-se num workshop interativo baseado em casos clínicos que mimetizem o dia-a-dia do médico e profissional de saúde. A proposta inclui uma breve introdução sobre a fisiologia e farmacologia com cedência de materiais atualizados e práticos, de consulta rápida, e, posteriormente, o treino de ferramentas comunicacionais, essenciais para que o clínico possa abordar o tema de forma natural, técnica e humanizada, e de opções aplicáveis perante as queixas sexuais mais comuns associadas à polimedicação (diminuição da libido, disfunção erétil, diminuição da lubrificação, dispareunia, perturbação do orgasmo, etc) em utentes com diversos perfis.

Pretende-se relembrar que cuidar da sexualidade faz parte de cuidar da saúde como um todo e que, por isso, a sexualidade merece um lugar regular na anamnese, que a polimedicação traz riscos, frequentemente subvalorizados e que as equipas de saúde podem ter um papel que fortalece a adesão terapêutica, impacta de forma positiva a saúde mental e aumenta a qualidade de vida do utente.

SALA 7

Workshop - Prescrever menos, cuidar mais benzodiazepinas em foco

Coordenação:

Grupo de Estudos de Comportamentos Aditivos (GEsCAD)

O consumo excessivo de ansiolíticos, sedativos e hipnóticos é um problema transversal a nível nacional e internacional, sendo uma parte significativa da sua prescrição e gestão realizada nos Cuidados de Saúde Primários. As benzodiazepinas apresentam indicações clínicas bem definidas, devendo a sua prescrição ser criteriosa. A sua utilização prolongada não é, de forma geral, recomendada, tendo em conta os efeitos indesejáveis e os riscos conhecidos associados ao uso a longo prazo, com repercussões negativas em diferentes faixas etárias, particularmente na população idosa. Neste workshop serão abordadas, de forma prática e baseada na evidência, as indicações adequadas para prescrição, os critérios para iniciar a desprescrição e protocolos seguros de descontinuação, aplicáveis diretamente na consulta.

Serão ainda discutidas estratégias de comunicação com o doente e gestão de dificuldades frequentes no processo de redução. Uma sessão pensada para apoiar decisões clínicas no dia a dia e promover cuidados mais seguros e eficazes.

SALA 8

Workshop - O papel dos Grupos Balint na prática clínica do Médico de Família

Coordenação:

Associação Portuguesa Grupos Balint (APGB)

Enquadramento

Michael Balint desenvolveu um método inovador para estudar a relação médico-utente pretendendo transpor alguns dos fundamentos da psicanálise para a prática clínica diária.

Assim surgiram os Grupos Balint (GB), uma forma de prática reflexiva grupal onde se discutem casos clínicos vivenciados pelos participantes. A principal tarefa destes grupos é a análise da relação médico-utente proporcionando um espaço seguro onde podem expressar-se dificuldades e emoções decorrentes de um encontro clínico. A segurança do grupo é mantida sob diretrizes claras quanto à confidencialidade e respeito. Estes grupos representam deste modo, um meio estruturado para discutir dificuldades, promover o auto-conhecimento profissional, partilhar ideias e emoções e quebrar o isolamento em que tão frequentemente o exercício da medicina geral e familiar é praticado.

Objetivos

Permitir a participação experimental num GB, compreender a sua dinâmica de funcionamento e adquirir através da experiência grupal novas formas de pensar e gerir encontros difíceis na prática clínica.

Metodologia

Inicialmente será realizada uma nota introdutória à criação e evolução dos GB. De seguida, os participantes serão convidados a participar num GB. Será realizada a discussão e reflexão de um caso clínico, sob orientação de um facilitador e um cofacilitador.

O caso apresentado deverá ser relatado de forma livre, facultando ao grupo os detalhes necessários ao seu esclarecimento. Após o relato, os participantes podem solicitar alguma clarificação e apresentar recortes de



situações similares vivenciadas. O conhecimento da situação irá ser aprofundado e dissecado, aproveitando a situação médico-utente-doença como um campo de análise.

Discussão

A relação médico-doente é uma entidade imaterial viva e complexa, em que a análise e avaliação dos dois intervenientes não chega para compreender os resultados obtidos durante uma consulta. Neste processo interactivo e recorrente, no qual existe a confrontação entre sistemas diversos, mas que se conjugam para uma mesma finalidade, a importância desta relação tem vindo a ser realçada como uma ferramenta fundamental, que obedece a princípios e métodos que estão para além da simples presença de um médico e de um paciente. A compreensão dos fatores com potencial de interferência na relação clínica revela-se essencial para a prestação de cuidados eficientes. Neste âmbito, a tarefa do GB centra-se na análise do que se passa na relação médico-doente, e não apenas na avaliação do modo de sentir do médico. O grupo deverá ajudar o médico a permitir que ao doente seja reconhecida a possibilidade de expressar as suas próprias emoções. Assim, os GB devem ser vistos como um meio de aprendizagem contínua e de encorajamento para a prática de um estilo de consulta humanístico e empático, fortalecendo a abordagem centrada na pessoa.

SALA 9

Workshop - Como publicar um artigo científico?

Coordenação:

Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (RPMGF)

Relevância do tema

A publicação científica é fundamental para o desenvolvimento profissional dos médicos de família e para a consolidação da evidência produzida na prática clínica. Contudo, muitos autores enfrentam dificuldades na estruturação, na redação e na submissão de seus trabalhos. Este workshop pretende clarificar o processo editorial, fornecer ferramentas práticas e permitir que os participantes exercitem a preparação de um manuscrito para submissão a uma revista científica, incluindo a Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (RPMGF), treinando a identificação dos erros mais frequentes e explorando estratégias eficazes para os evitar.

Objetivo geral

Capacitar os participantes para preparar e submeter com sucesso um artigo científico a uma revista científica.

Objetivos específicos

No final do workshop, os participantes deverão:

1. Compreender o processo editorial;
2. Reconhecer os tipos de artigos aceites;
3. Estruturar um artigo científico segundo boas práticas de redação;
4. Evitar erros frequentes de submissão;
5. Aplicar checklists e guidelines de submissão;
6. Iniciar a preparação ou revisão de um manuscrito.

Metodologia

A sessão combina uma apresentação teórico-prática com um trabalho aplicado. Na primeira parte, os dinamizadores apresentam os passos do processo editorial, os critérios utilizados na avaliação inicial e os erros que mais contribuem para a rejeição de manuscritos. São discutidos os principais tipos de artigos da RPMGF, a estrutura IMRaC e as reporting guidelines mais relevantes, ilustradas com exemplos reais que evidenciam aspetos a melhorar e boas práticas de escrita científica.

Na segunda parte, os participantes trabalham em pequenos grupos sobre um manuscrito modelo, utilizando uma checklist fornecida pelos editores. O exercício visa identificar falhas estruturais, problemas de clareza metodológica e incoerências formais, promovendo a aplicação imediata dos conceitos apresentados. Os dinamizadores acompanham o processo, oferecendo orientação e feedback. A sessão termina com uma breve discussão plenária, onde se sintetizam aprendizagens e estratégias essenciais para preparar um manuscrito sólido e pronto para submissão.

Resultados esperados

Os participantes deverão adquirir competências práticas para avaliar criticamente um manuscrito, identificar prioridades de melhoria e aplicar, de forma autónoma, ferramentas de apoio à escrita científica. Serão capazes de melhorar a clareza, a coerência e o rigor metodológico de um texto, de estruturar adequadamente cada secção do artigo e de preparar os elementos necessários para a submissão. Ganharão ainda mais segurança na interação com o processo editorial e na resposta a revisores, bem como na adoção de práticas de integridade científica que garantam transparência, qualidade e responsabilidade na publicação.

Conclusão

O workshop reforça a confiança e a capacidade prática dos participantes para transformar ideias e dados clínicos em manuscritos publicáveis.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR