

43^o Encontro Nacional

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Um Novo Futuro para a MGF



PROGRAMA PRELIMINAR

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 Luz 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 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 de 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 Saúde 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 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.



9 de abril – 5ª feira

08:30 – 09:45

Apresentação de Comunicações Livres

10:00 – 11:00

AUDITÓRIO

Condições laborais, *burnout* e o futuro da carreira médica

Moderação:

Susete Simões

Médica de Família. USF Beira Saúde, ULS Castelo Branco

Cláudia Pires

Médica de Família

Ana Silvestre

Psicóloga clínica

SALA ARRÁBIDA

Ensaio Clínicos nos Cuidados Saúde Primários: estamos preparados?

Moderação:

Gil Correia

Médico de Família. APMGF

João Lemos

Médico de Família. Departamento de Investigação APMGF

Susana Marques

Médica de Família. AMPIF (Associação Portuguesa de Medicina Farmacêutica)

A investigação clínica está a mudar de forma acelerada. O crescimento dos Ensaios Clínicos Descentralizados, impulsionado pela pandemia de COVID-19 e consolidado pelas recentes orientações das instituições internacionais está a redefinir profundamente os modelos tradicionais de investigação.

Neste novo contexto, os Cuidados de Saúde Primários surgem como o espaço natural para o desenvolvimento destes ensaios. A proximidade aos cidadãos, a continuidade assistencial e o conhecimento dos contextos reais de vida colocam os médicos de Medicina Geral e Familiar numa posição privilegiada para assumir um papel central, não apenas como participantes, mas como líderes da investigação clínica.

Esta mudança estrutural só será possível se for acompanhada por modelos organizativos que sustentem a investigação no terreno e o trabalho em parceria. Estes modelos assumem um papel estratégico na articulação entre a assistência, o ensino e a investigação, promovendo um ecossistema que valoriza a evidência e o conhecimento entre todas as especialidades.

As PBRNs CACs são redes colaborativas de unidades de saúde que trabalham em conjunto para gerar conhecimento científico a partir da prática real. Ao trabalhar em rede, ultrapassam-se os constrangimentos de isolamento profissional e assegura-se a massa crítica necessária para uma investigação relevante e representativa.

Mas o desafio permanece: estamos, enquanto médicos de família, preparados para liderar esta revolução ou vamos assistir à mudança a partir da margem?

11:30 – 12:45

AUDITÓRIO

Conferência Inaugural

Margarida Graça Santos

Médica de Família. Autora do Podcast «Consulta Aberta» na @sicnoticias

CERIMÓNIA DE ABERTURA



14:00 – 15:00

AUDITÓRIO

MGF e Inteligência Artificial

Moderação:

Luís Monteiro

Médico de Família. USF Esgueira+, ULS Região de Aveiro. Investigador e Professor no Departamento Ciências Médicas, Universidade de Aveiro

André Reis

Médico de Família. ULS Nordeste

Luís Monteiro

Médico de Família. USF Esgueira+, ULS Região de Aveiro. Investigador e Professor no Departamento Ciências Médicas, Universidade de Aveiro

Ana Luis Pereira

Médica de Família. CEO, HSC Healthy Smart Cities

SALA ARRÁBIDA

Terapia hormonal de substituição na peri e menopausa

Moderação:

Vera Silva

Médica de Família. USF Génesis, ULS Loures-Odivelas

Catarina Reis de Carvalho

Ginecologista-Obstetra

15:00 – 16:00

AUDITÓRIO

Simpósio BIAL

16:15 – 17:15

AUDITÓRIO

Descomplicar a Burocracia em MGF - Sessão de Perguntas e Respostas

Moderação:

Carlos Mestre

Médico de Família. Coordenador da USF Cartaxo Terra Viva, Unidade Local de Saúde da Lezíria. Direção Nacional da APMGF

Inês Rosendo

Médica de Família. Diretora clínica para os cuidados de saúde primários da ULS de Coimbra. Professora auxiliar e regente da cadeira de Medicina Geral e Familiar da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Daniel Beirão

Médico de Família. Coordenador Médico do NVI do Instituto de Segurança Social, membro do Conselho Médico Nacional do Instituto de Segurança Social. Presidente do Colégio de Competência em Peritagem Médica da Segurança Social da Ordem dos Médicos. Docente convidado FMUP, Hospital da Luz / Luz Saúde

A burocracia continua a ser uma das principais causas de frustração, ineficiência e perda de tempo no exercício da Medicina Geral e Familiar, com impacto direto na qualidade dos cuidados e no bemestar dos profissionais. Esta sessão em formato de Perguntas e Respostas pretende criar um espaço aberto, prático e orientado para soluções, onde médicos de família possam discutir os desafios burocráticos do dia a dia e explorar estratégias para os ultrapassar.

Com enfoque em casos reais, obstáculos frequentes e oportunidades de simplificação, esta sessão convida os participantes a partilhar dúvidas, dificuldades e sugestões. O objetivo é, em conjunto, identificar caminhos de melhoria que promovam uma prática clínica mais centrada no doente, mais eficiente e menos pesada administrativamente.



SALA ARRÁBIDA**Prescrição cultural****Moderação:****Nina Monteiro**

Médica de Família. Direção da APMGF

Patrícia Claudino

Psicóloga

Sofia Bodas de Carvalho

SPMEV - Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida

Joana Manarte

Investigadora. Centro de Investigação e Intervenção em Educação da Universidade do Porto

A prescrição cultural tem vindo a ser cada vez mais implementada a nível dos cuidados de saúde primários e consiste na recomendação de atividades culturais, como visitas a museus, participação em eventos artísticos, leitura, música ou teatro, como um complemento terapêutico. Este conceito baseia-se no reconhecimento do impacto positivo da cultura na saúde física, mental e social, alinhando-se com o modelo biopsicossocial que orienta a Medicina Geral e Familiar.

Na prática, o objetivo da prescrição cultural é promover o bem-estar global do utente, reforçando a integração social e reduzindo fatores de risco associados ao isolamento, depressão e ansiedade. Ao incluir atividades culturais no plano de cuidados, o médico de família contribui para uma abordagem centrada na pessoa, que valoriza não apenas a dimensão clínica, mas também os determinantes sociais da saúde.

Estudos demonstraram que a participação em atividades culturais está associada a uma melhoria da qualidade de vida e da saúde mental, redução do stress, aumento da autoestima e uma maior adesão aos cuidados de saúde bem como o fortalecimento da relação médico-utente.

A prescrição cultural pode também atuar como ferramenta preventiva, promovendo estilos de vida saudáveis e reforçando a ligação à comunidade. A integração desta prática requer uma abordagem personalizada, baseada nos interesses e contexto sociocultural do utente. Os profissionais de saúde devem primeiramente identificar oportunidades locais e articular com instituições culturais, garantindo acessibilidade e adequação das recomendações. A implementação pode ser facilitada por protocolos e parcerias entre unidades de saúde e entidades culturais.

Assim, a prescrição cultural representa uma oportunidade para inovar nos cuidados de saúde, reforçando a promoção da saúde e a humanização da prática clínica.

17:15 – 17:45

AUDITÓRIO

Conferência

18:15 – 19:15

AUDITÓRIO

Impacto dos ecrãs na infância

Moderação:

Madalena Leite Rio

Médica de Família

Mariana Norton Reis

Presidente da Direção da Mirabilis

Apresentação de Comunicações Livres

19:15

AUDITÓRIO

Receção aos novos internos sócios da APMGF

19:45

Assembleia Geral de Sócios da APMGF



10 de abril – 6ª feira

08:30 – 09:45

Apresentação de Comunicações Livres

08:45 – 09:45

AUDITÓRIO

A Dior está de volta? O império da qualidade contra-ataca

Moderação:

António Pereira

Médico de Família. USF Prelada, ULS Santo António. Colaborador do Departamento de Contratualização da ARS Norte. Membro do GEST

José Pedro Antunes

Médico da Família. USF Arte Nova, ULS da Região de Aveiro. Representante da Coordenação Regional de Saúde Mental. *Fellow da European Academy of Clinical Leadership*

Deolinda Chaves Beça

Médica de Família. USF Carvalhido, ULS Santo António. Adjunta da Direção Clínica. Membro da Direção do Colégio de MGF. Coordenadora Executiva na DGS

Rui Macedo

Médico de Família. USF MaxiSaúde, ULS Braga. Docente da Escola de Medicina da Universidade do Minho. Membro da Coordenação Regional de Saúde Mental Norte

Miguel Azevedo

Médico de Família. USF Arca d'Água, ULS São João. Mestre em Gestão e Direção de Serviços de Saúde. *Fellow da European Academy of Clinical Leadership*

10:00 – 11:00

AUDITÓRIO

Pequenos, mas complexos - doença aguda na primeira infância

Moderação:

Mónica Oliva

Pediatra. Presidente da Sociedade Portuguesa de Pediatria

Nuno Jacinto

Médico de Família. Presidente da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Mariana Domingues

Pediatria. Hospital Pediátrico de Coimbra

Lia Gata

Pediatria. Hospital Pediátrico de Coimbra

Organizada em parceria com a Sociedade Portuguesa de Pediatria, nesta mesa serão abordadas algumas das causas mais importantes de doença aguda na primeira infância e com as quais os Médicos de Família são frequentemente confrontados na sua prática clínica. De forma didática, clara e concisa irão ser discutidas as doenças exantemáticas e as infeções respiratórias, permitindo que sejam sedimentados conhecimentos relativos à anamnese, diagnóstico diferencial e abordagem terapêutica destas patologias. Pediatras e Médicos de Família são desde há muito os parceiros de eleição na vigilância de Saúde Infantil e Juvenil, sendo esta uma oportunidade de eleição para partilharmos saberes entre as duas especialidades.

SALA ARRÁBIDA

Medicina em Rede: Integração com hospital, saúde pública, autarquias e comunidade

Moderação:



11:00 - 11:30

SALA ARRÁBIDA

Entrega Diplomas Postgraduate Medicine

11:30 – 12:30

AUDITÓRIO

Simpósio

12:30– 13:00

AUDITÓRIO

Conferência AbbVie - Enxaqueca

14:00 – 15:00

AUDITÓRIO

Vende-nos o teu projeto

Moderação:

Gil Correia

Médico de Família. USF CelaSaúde, ULS Coimbra. Departamento de Investigação da APMGF. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

SALA ARRÁBIDA

Medicina Narrativa

Moderação:

Inês Castro Médica Interna em MGF.

Mário Santos Médico de Família.

Abel Abejas

Médico de Família.

SALA ATLÂNTICO

Oficina - Asthma Escape Room

Coordenação/Dinamização:

GRESP

Pede-se aos participantes que tenham consigo PC ou tablet, uma ferramenta fundamental para otimizar a experiência.

15:00 – 16:00

AUDITÓRIO

Simpósio

16:15 – 17:15

AUDITÓRIO

Abordagem da violência familiar nos CSP

Moderação:

Carina Ferreira

Médica de Família. UCSP Vieira do Minho, ULS Braga

Maria Dantier

Subintendente da PSP

Nina Monteiro

Médica de Família. Direção Nacional da APMGF

A violência familiar constitui um grave problema de saúde pública, com repercussões físicas, psicológicas e sociais, que afetam não apenas as vítimas diretas, mas também todo o núcleo familiar e a comunidade. Nos cuidados de saúde primários, os profissionais assumem um papel estratégico na deteção precoce, intervenção e encaminhamento, sendo frequentemente o primeiro ponto de contacto para pessoas em situação de vulnerabilidade.



Esta sessão irá abordar a importância de uma resposta integrada e humanizada, baseada em evidência científica e boas práticas. Serão discutidos sinais de alerta, estratégias de comunicação para criar um espaço seguro e confidencial, e procedimentos para garantir a proteção das vítimas, respeitando princípios éticos e legais. Além disso, será explorada a articulação com redes de apoio social, serviços especializados e estruturas comunitárias, reforçando a necessidade do trabalho multidisciplinar.

O objetivo é capacitar os médicos de família para reconhecer e intervir de forma eficaz, promovendo a prevenção, a redução do impacto da violência e a melhoria da qualidade de vida das pessoas afetadas.

SALA ARRÁBIDA

Equidade como critério: acesso, resultados e valor em MGF

Moderação:

Paula Broeiro

Médica de Família

Mário Santos

Médico de Família

Mónica Granja

Médica de Família com experiência em populações vulneráveis

Ivone Gonçalves Gaspar

Investigadora em Saúde Pública / Resultados em Saúde

João Pereira

Economista da Saúde

Esta sessão propõe uma abordagem integrada à equidade em saúde no contexto da MGF, partindo do reconhecimento de que a universalidade formal do Serviço Nacional de Saúde não garante, por si só, acesso equitativo ou resultados justos. Em Portugal, a inexistência de Médico de Família para uma parte significativa da população, associada a desigualdades socioeconómicas, territoriais, administrativas, linguísticas e culturais, tem impacto direto no acesso aos cuidados de saúde primários e contribui para diferenças sistemáticas e evitáveis nos resultados em saúde, particularmente entre populações pobres e migrantes.

A sessão está estruturada, iniciando-se com um enquadramento conceptual utilizando metodologias ativas por parte da moderação, seguido de três intervenções temáticas que

refletem dimensões complementares da equidade em saúde. A primeira dimensão centra-se na equidade no acesso, discutindo o impacto da falta de médicos de família, das barreiras organizacionais e das desigualdades territoriais na continuidade de cuidados, bem como o papel do médico de família na mitigação dessas barreiras. A segunda dimensão aborda a equidade nos resultados em saúde, explorando a evidência de piores resultados em grupos socialmente desfavorecidos e questionando que indicadores são atualmente monitorizados na prática clínica e nos sistemas de informação, bem como quais permanecem invisíveis à avaliação rotineira. A terceira dimensão incide sobre a equidade na avaliação de tecnologias da saúde, na sua componente económica, analisando as limitações das abordagens tradicionais de custo-efetividade, que tendem a tratar ganhos em saúde como socialmente neutros, e introduzindo conceitos como avaliação distributiva, pesos de equidade e decisões sensíveis ao contexto social.

Combinando perspetivas clínicas, de investigação e de política de saúde, e recorrendo a dinâmicas de aprendizagem ativa, a sessão pretende promover uma reflexão crítica incentivando a integração consciente da equidade como dimensão central da qualidade e do valor em saúde.

SALA ATLÂNTICO

Oficina - Asthma Escape Room

Coordenação/Dinamização:

GRES P

Pede-se aos participantes que tenham consigo PC ou tablet, uma ferramenta fundamental para otimizar a experiência.

17:15 – 17:45

Conferência

17:45 – 19:00

GRANDE AUDITÓRIO

Clube de Leitura APMGF

Apresentação de Comunicações Livres



11 de abril – sábado

08:45 – 09:45

AUDITÓRIO

Tribunal dos indicadores

SALA ARRÁBIDA

Do rastreio ao tratamento preventivo: o impacto decisivo do Médico de Família no controlo da tuberculose

10:00 – 11:00

AUDITÓRIO

APMGF Open Meeting - Conversas com a Direção Clínica

Moderação:

Denise Velho

Médica de Família. Direção da APMGF

Nuno Jacinto

Médico de Família. Presidente da APMGF

Fátima Fonseca

Médica de Família

Gonçalo Envia

Médico de Família

Rui Macedo

Médico de Família

Esta sessão pretender ser uma conversa aberta e frontal entre todos os colegas presentes, contando com a intervenção de palestrantes e moderadores que já foram, ou ainda são, Diretores Clínicos dos Cuidados de Saúde Primários. A ideia é discutirmos de forma livre e transparente qual o efetivo papel (atual e potencial) da Direção Clínica dos CSP numa ULS, analisando as reais competências desta função, as limitações e possibilidades existentes, bem como abordar algumas regras e procedimentos inerentes à Gestão Pública. Considerando a diversidade dos contextos de exercício dos vários intervenientes, esta partilha permitirá trocar experiências, percebendo como replicar o que já se faz bem e de que forma podemos melhorar alguns pontos menos positivos.

SALA ARRÁBIDA

Cuidados às Pessoas Mais Velhas

11:30 – 12:00

AUDITÓRIO

Conferência de Encerramento

Mayara Floss

Médica de família e comunidade, investigadora e escritora brasileira

Cerimónia de Encerramento

Entrega do Prémio de Fotografia

Entrega bolsas de apoio à investigação

Entrega dos Prémios de Comunicações Orais e Posters



Informações sobre Comunicações Livres e Posters

Comunicações Orais

Comunicação oral - O autor dispõe de 10 minutos para apresentação, seguidos de cinco minutos para discussão.

Protocolos - cada projeto tem 10 minutos para apresentação e discussão, sendo que quanto menor for o tempo de exposição mais tempo terá para a discussão. Assim aconselha-se que os autores resumam os seus trabalhos a uma apresentação objetiva e dirigida, centrando-se nos objetivos e nas metodologias propostas.

O suporte informático da apresentação deve ser enviado por email até 30 de março.

Até ao início da sessão de apresentação em sala, é imprescindível que valide o ficheiro com o Técnico de audiovisuais.

A apresentação é presencial e os autores/apresentadores devem estar inscritos no Encontro Nacional.

Na atribuição de prémios às comunicações orais, o resumo é um elemento diferenciador que permite selecionar os melhores trabalhos. Assim, o júri de cada área temática apenas irá avaliar presencialmente os trabalhos previamente selecionados.

Posters

Durante o congresso os ePosters selecionados estarão disponíveis para consulta nos plasmas disponibilizados para o efeito na área de exposição do evento.

Os trabalhos selecionados pelo Júri para discussão, serão anunciados no local e no site do Encontro no **final do dia 9 de abril**. Estes trabalhos serão objeto de discussão em sessão a ocorrer **no dia 10 de abril**.

Na discussão de poster o autor dispõe de 3 minutos para apresentação, seguidos de 5 minutos para discussão.

Os autores dos e-posters deverem estar inscritos no Encontro Nacional. No caso do e-Poster ser selecionado para discussão em sala, esta discussão decorrerá presencialmente.

Secretariado e Informações Gerais

Secretariado Científico

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
Rua Ivone Silva, Edifício ARCIS, nº 6, 16º andar, 1050-124 Lisboa
Tel: +351. 21 761 52 50
Email: apmgf@apmgf.pt

Inscrições/Alojamentos

Leading

Tel: + 351 21 771 26 28 Fax: 351 21 771 26 39
E-mail: apmgf@leading.pt

Inscrições* e Preços

	1º Prazo Até 31/12/2025	2º Prazo Até 28/02/2026	3º Prazo Após 28/02/2026
Sócios da APMGF	150 €	200 €	300 €
Internos de Formação Geral	150 €	200 €	300 €
Não socio	280 €	300 €	400 €

Sócios internos 1º ano – (início internato a 1/1/2026) – inscrição oferta até 28/02/2026

Novos sócios – a partir de 01/01/2026 – inscrição oferta até 28/02/2026



Workshops

	Até 28/02/2026		Após 28/02/2026	
	sócio APMGF	Não sócio	sócio APMGF	Não sócio
1 workshop	30 Euros	50 Euros	40 Euros	60 Euros
2 workshop	40 Euros	60 Euros	50 Euros	70 Euros
3 workshop	45 Euros	70 Euros	45 Euros	75 Euros

A inscrição de congressista permite o acesso presencial ao evento, assistir às atividades científicas, exposição técnica, almoço de trabalho de 5.ª e 6.ª feira e restantes atividades organizadas. O Programa Científico completo e o Livro de Resumos estão disponíveis para download no site do 43º Encontro Nacional de MGF em www.43enmgf.pt.

Os congressistas terão direito a certificado de participação, que será enviado por email após o evento.

Os campos referentes ao nome, email, número de sócio da APMGF se for o caso, o número de Cédula Profissional da Ordem dos Médicos é de preenchimento obrigatório na inscrição de congressistas.

Cancelamentos

Os cancelamentos de inscrições efetuadas no 1º e 2º prazo recebidos por escrito até 28 de fevereiro de 2026 serão reembolsados na totalidade, com uma penalização de 20 euros de taxa de serviço. A partir dessa data não haverá lugar a reembolso. Os reembolsos serão processados após o Encontro.

Os valores das inscrições efetuadas no 3º prazo não são reembolsáveis em caso de cancelamento.

Horário de Funcionamento do Secretariado durante o Encontro

4.ª Feira, 8 de abril	12:00 - 19:30
5.ª Feira, 9 de abril	08:00 - 19:00
6.ª Feira, 10 de abril	08:00 - 19:00
Sábado, 11 de abril	08:30 - 13:00

Circulação nos espaços do Encontro

Só é permitida a circulação no espaço do Encontro das pessoas inscritas e devidamente credenciadas. O uso de identificação é obrigatório.

A organização reserva-se ao direito de solicitar a credenciação sempre que tal se justifique. O extravio de credencial fica sujeito à penalização de 20€ para emissão de nova credencial.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR