

2021-02-11 18:13:42

<http://justnews.pt/noticias/insomnia-e-prescricao-do-exercicio-fisico-em-foco-nas-jornadas-medicas-maiavalongo-2021>



## **A insónia e o exercício físico «além das caminhadas» estarão em foco nas JMMV 2021**

Não é por acaso que a insónia e a prescrição de exercício físico foram os dois temas centrais escolhidos para as 8.as Jornadas Médicas Maia Valongo (JMMV). Agendado para maio, o evento é organizado por médicos internos de Medicina Geral e Familiar (MGF) de várias unidades de saúde familiar (USF) do ACeS Grande Porto III - Maia/Valongo.

### **Queixas de insónia têm aumentado "de forma preocupante"**

De acordo com Francisco Santos Coelho, presidente da Comissão Organizadora, face ao impacto da pandemia, que tem gerado elevadíssimos níveis de ansiedade na população, "temos verificado um aumento muito preocupante de utentes com insónia nas nossas USF. É algo inegável e incontornável".

Nesse sentido, "por ser um dos primeiros sintomas psiquiátricos a surgir, um dos que mais impacto tem na qualidade de vida dos utentes e um dos que mais desafios nos coloca para a sua correta caracterização e gestão, a insónia é um tema que realmente ´nos tira o sono` enquanto médicos de família".

Na sua opinião, é fundamental existir uma rápida intervenção para lidar com este "grave problema de saúde pública", até para evitar que ganhe outras proporções, conforme explica:

"A prevenção e a atuação precoces são princípios-chave para a Medicina Geral e Familiar, precisamente porque, dessa forma, otimizamos os ganhos em saúde e conseguimos aumentar a qualidade de vida dos nossos utentes, o que, em assuntos como este, faz mesmo a diferença. Seja no adulto seja na criança."

### **Diagnóstico e tratamento: as melhores práticas**

Em declarações à Just News, o médico interno da USF Valongo revela que, para abordar devidamente o tema nas jornadas e reforçar as competências dos participantes neste tema, a Comissão Organizadora "conseguiu reunir um leque de oradores de referência nas suas áreas de intervenção, com uma extraordinária experiência":

"Teremos a Dr.ª Marta Azevedo Gonçalves, psiquiatra especialista em Medicina do Sono, que nos vem falar sobre diagnóstico e caracterização da insónia. O Prof. Dr. Pedro Morgado, vindo de Braga, que irá esclarecer-nos sobre a gestão medicamentosa desta queixa. E teremos ainda um pediatra, o Dr. Hugo Rodrigues, autor do conhecido blog Pediatria Para Todos, que nos irá elucidar acerca da melhor forma de ajudar crianças com insónia."



Francisco Santos Coelho (à direita) com dois elementos da Comissão Organizadora, que já estiveram envolvidos na edição de 2020: Pedro Gonçalves e Ana Cláudia Paiva

### **Redobrar esforços na promoção de atividade física dos utentes**

Se é certo que a insónia, apesar de pouco abordada, é uma consequência visível da pandemia, já a grande redução ou mesmo abandono da prática de exercício físico por parte dos utentes será algo menos evidente e não tão abordado, mas que preocupa igualmente Francisco Santos Coelho e os outros elementos da Comissão Organizadora.

Se antes da pandemia já era muito importante, "agora ganha uma dimensão ainda maior".

"Os confinamentos não foram benéficos para a maioria dos nossos utentes, a quebra de rotinas foi (e tem sido) altamente desreguladora dos seus hábitos", sublinha o médico interno.

Também por esse motivo, o outro grande tema das Jornadas deste ano é precisamente a interação entre a Medicina Desportiva e a Medicina Geral e Familiar. "Nós, médicos de família, temos o dever de aumentar a nossa capacitação sobre esta temática, para podermos ser uma melhor ajuda no momento deste aconselhamento."

### **Prescrição personalizada: "Faça uma caminhadinha"**

De acordo com o responsável, o objetivo desta mesa passa mesmo por aprofundar o tema, promovendo uma prescrição adaptada de exercício e dá um exemplo. Se é certo que "as caminhadas são sempre benéficas e devem ser incentivadas", pode-se e deve-se ir mais além.

Assumindo mesmo uma visão algo disruptiva, afirma: "A frase ´faça uma caminhadinha` não serve, nem de longe nem de perto, a todos os nossos utentes."

Francisco Santos Coelho salienta que "cada utente tem as suas limitações, os seus horários, as suas condicionantes e, acima de tudo, as suas preferências". Assim, "tudo isso deve ser tido em linha de conta no momento de prescrever exercício físico".

E sublinha: "Devemos procurar utilizar todo o potencial de proximidade dos cuidados de saúde primários para a alteração de comportamentos. Da mesma forma que personalizamos a prescrição do anti hipertensor ou do antidiabético oral, devemos fazê-lo também com o exercício físico."



Francisco Santos Coelho

**Online, mas com "muita envolvimento e interatividade"**

Será o segundo ano em que as JMMV se vão realizar em modo online. Para que as intervenções sejam "mais envolventes", Francisco Santos Coelho destaca o empenho e a disponibilidade de todos os oradores para, à semelhança do ano passado, "estarem presentes fisicamente no auditório da Junta de Freguesia de Águas Santas", onde terá lugar a transmissão. "Durante o período estritamente necessário e cumprindo todas as medidas de segurança recomendadas", acrescenta.

Um "pequeno pormenor" que faz uma grande diferença: "Percebemos, em 2020, que isso conferiu mais dinâmica, mais envolvimento, mais qualidade (inclusive na transmissão streaming) e, acima de tudo, maior interatividade com os nossos participantes. Vamos repetir!"

Contudo, com a experiência já adquirida, "os participantes vão poder contar até com uma maior dinâmica", assegura. O presidente das JMMV 2021 recorda que, ao longo do último ano, não se têm realizado praticamente quaisquer congressos presenciais, "sem a networking que eles permitiam, sem a aprendizagem e partilha científicas in loco".

Uma realidade que motivou a Comissão Organizadora a procurar implementar nova soluções: "Este ano, apesar de decorrem novamente em modo virtual, as nossas Jornadas terão uma série de novidades para os nossos participantes, para reforçar ainda mais a sua vontade de estarem presentes".



Alguns dos elementos da Comissão Organizadora das JMMV 2020. A grande maioria está novamente envolvida na organização deste ano.

### **Conviver "para além da Medicina"**

Uma das novidades das Jornadas passará pelo "programa surpresa" que está a ser preparado para o primeiro dia. "Há muito tempo que não temos oportunidade de conviver ´para além da Medicina`, entre pares, num evento científico. Este ano vamos ter isso, na noite de 5ª-feira. Em que moldes, não posso ainda revelar", indica, mas garante: "Vai valer a pena!"

Na sua opinião, não há qualquer dúvida quanto à importância e alcance destes convívios, ainda para mais neste momento: "Precisamos todos deste tipo de contacto! Não é presencial, é certo – e sabemos que não é a mesma coisa. Mas, enquanto médicos, precisamos de arranjar soluções seguras e viáveis, que nos permitam manter acesa essa vontade de partilhar ideias, de criar e desenvolver projetos conjuntos, de conversar."

Mas não só. "Precisamos também de nos conhecer, de saber quem somos e quais as nossas ambições, porque a Medicina vive essencialmente disso, das pessoas".

### **Das Jornadas mais antigas organizadas por internos de um ACeS**

A expectativa dos participantes relativamente a mais uma edição das JMMV é "extremamente elevada", reconhece Francisco Coelho, desde logo, porque, na verdade, se trata de uma das jornadas mais antigas organizadas, de forma continuada, por médicos internos de um ACeS em Portugal.

"Sinto-me verdadeiramente orgulhoso da equipa que coordeno! Tem sido um enorme desafio, mas um imenso privilégio. Todos os meus colegas têm sido inexceláveis e, mais do que isso, vestem a camisola das Jornadas", refere o médico interno, destacando o "brio e dedicação" de cada colega.

E acrescenta: "Sabemos que temos em ombros um legado precioso, o que nos responsabiliza muito, sim, mas que nos motiva ainda mais. Queremos continuar a honrar os que consideram as JMMV um evento científico diferenciado, mas com relevância, que propõe variedade, mantendo a isenção. Por outro lado, queremos desafiar quem ainda não participou a marcar presença, na certeza de que voltarão no ano seguinte."



SABER MAIS, FAZER MELHOR.  
DE MGF PARA MGF.

### “Saber mais, fazer melhor”

O contributo das JMMV na formação de médicos internos de MGF está também bem patente no facto da última edição ter contado com cerca de 300 inscrições, "com internos de todo o país, provenientes, literalmente, do Norte, Centro, Sul e ilhas".

No fundo, "queremos proporcionar a quem participa a oportunidade de “saber mais, fazer melhor”, num evento pensado “de MGF para MGF”, conclui Francisco Coelho, que deixa o convite: "[Contamos convosco](#) nos dias 20 e 21 de maio de 2021. Vai mesmo valer a pena!". O programa pode ser consultado [AQUI](#).

