

Plano de Atividades

2025

ÍNDICE

ENQUADRAMENTO	3
PILARES ESTRATÉGICOS	6
PROJETOS 2025	9
IDENTIDADE ASSOCIATIVA	9
<i>Comunicação e Divulgação</i>	9
Website	9
Redes Sociais	10
Consultoria de comunicação/ Media Relations	10
Newsletter trimestral informativa	11
DOENTE	12
<i>Atividades de Apoio ao Doente</i>	12
MiGRA Responde – Linha de Apoio ao Doente com Enxaqueca e Cefaleias	12
CeFALAR – Grupos de Partilha Regionais e Fórum Nacional	13
<i>Promoção da Literacia em Saúde junto do Doente</i>	14
Workplace MiGRA-Care - Diminuir o impacto das cefaleias no local de trabalho - rubrica nas redes sociais	14
<i>Materiais de Apoio ao Doente</i>	15
Guias e Artigos de Apoio ao Doente com Cefaleias	15
CONSCIENCIALIZAÇÃO DA POPULAÇÃO	16
<i>Consciencialização da sociedade</i>	16
Campanha de sensibilização “Com a enxaqueca, nunca sabes o que te calha na rifa”	16
Desenvolvimento de material informativo sobre enxaqueca e outras cefaleias para jovens e adolescentes nas escolas	17
<i>Consciencialização dos profissionais de saúde</i>	18
Presença em congressos médicos e na área da saúde	18
<i>Consciencialização de outras entidades</i>	18
Evento sobre enxaqueca no trabalho no Congresso Europeu de Cefaleias - Lisboa	18
Projeto Workplace MiGRA-Care	19
INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA	20
Nova edição do estudo “Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias”	20
REFERÊNCIAS	21

ENQUADRAMENTO

As **cefaleias** estão entre as doenças mais comuns do sistema nervoso, afetando cerca de 50% da população mundial [1]. Cefaleias em mais de 15 dias por mês são prevalentes em 1,7% a 4% da população adulta [1]. A prevalência da enxaqueca é de cerca de 8% a 15% da população, sendo mais frequente do que doenças como a asma ou a diabetes [2].

De acordo com o *Global Burden of Disease Study 2017*, as cefaleias foram consideradas a **segunda causa de anos vividos com incapacidade na população portuguesa dos 5 aos 49 anos**, sendo a enxaqueca, em si mesmo, a sexta causa a nível mundial [3]. As crises de enxaqueca severas estão ainda classificadas pela Organização Mundial de Saúde como uma das doenças mais incapacitantes do mundo, comparável à demência, quadriplegia e psicose ativa [4].

As cefaleias são patologias caracterizadas, não só pelas fortes dores de cabeça recorrentes, como também por um conjunto de outros sintomas sistémicos, que as tornam incapacitantes [1]. A Classificação Internacional de Cefaleias inclui 14 grandes tipos de cefaleias, as quais se subdividem em cerca de 200 formas diferentes [2]. Existem cefaleias primárias, como a enxaqueca, cefaleia de tensão e cefaleia em salvas, e cefaleias secundárias, que são causadas por uma outra condição, tal como o uso excessivo de medicação [1].

A **enxaqueca** apresenta-se como uma dor pulsátil de intensidade moderada a severa, normalmente de um dos lados da cabeça. Outros sintomas, como náuseas, vômitos, intolerância à luz, ao ruído e a alguns cheiros, são comuns durante a crise de enxaqueca. Alguns doentes referem ainda a presença de sintomas mais complexos, como a aura [2]. Uma crise de enxaqueca dura usualmente dois a três dias [2]. É uma patologia que afeta maioritariamente mulheres, devido à influência hormonal, e pessoas em idade produtiva, implicando assim grandes custos económicos, sociais e familiares [2]. Geralmente inicia-se na puberdade, apesar de existirem crianças com enxaqueca [1].

A **cefaleia de tensão** é a cefaleia primária mais comum e está relacionada com stress e problemas musculoesqueléticos no pescoço [1]. Geralmente as crises duram algumas horas, mas podem persistir por vários dias [1].

A **cefaleia em salvas** é uma cefaleia primária mais rara que as anteriores, afetando maioritariamente homens [1]. Este tipo de cefaleia caracteriza-se por uma dor perto do olho, breve, mas extremamente dolorosa, com vermelhidão e lacrimejamento do olho e alteração das secreções nasais [1].

A **cefaleia por uso excessivo de medicação** é causada pela utilização crónica e excessiva de medicação para tratar crises de cefaleias, sendo o tipo de cefaleia secundária mais comum [1]. Este tipo de cefaleia ocorre em mais de metade dos dias, sendo persistente e mais intensa ao acordar.

A recorrência de crises de cefaleias e frequentemente o medo constante da próxima crise afetam a vida familiar, social e profissional, apresentando ainda um elevado impacto económico [1].

No que se refere ao **impacto na vida quotidiana**, o estudo realizado em Portugal, *My Migraine Voice*, reportou que cerca de 79% dos doentes com enxaqueca sentiu-se muito ou extremamente limitado na realização das suas atividades diárias durante uma crise [5]. Nos últimos 3 meses, 71% dos doentes deste estudo dependeram da ajuda de familiares ou amigos para realizar atividades diárias, numa média de 11,8 horas [5]. A enxaqueca afeta ainda a vida social em mais de 80% dos doentes, sendo a modificação das relações com familiares, amigos e companheiro(a) reportada por 63% dos doentes [5]. Adicionalmente, durante o último mês, 80% dos doentes reportaram terem cancelado planos devido à enxaqueca [5].

O **impacto da enxaqueca na vida profissional** e consequente **impacto económico na sociedade** é muito elevado, especialmente pelo facto desta patologia afetar maioritariamente pessoas em idade produtiva e gerar uma enorme perda de horas de trabalho e redução da produtividade [1]. Num estudo realizado no Reino Unido em indivíduos com enxaqueca, foram identificados cerca de 25 milhões de dias de trabalho/escola perdidos por ano [1]. Num estudo português, 81% dos doentes reportou que a enxaqueca tem um impacto negativo na sua vida profissional e cerca de metade dos doentes necessitaram de faltar ao trabalho devido à enxaqueca, em média 3,8 dias por mês [6].

Perante as **consequências familiares, sociais e profissionais da enxaqueca**, cerca de 37% dos doentes desenvolveu mecanismos de compensação [5]. O efeito prolongado do esforço para compensar o impacto das cefaleias crónicas predispõem os indivíduos a outras patologias como a ansiedade e depressão, as quais são significativamente mais frequentes em doentes com enxaqueca do que indivíduos saudáveis [1]. Num estudo realizado em Portugal, 40% dos doentes referiram sentir-se deprimidos [5].

Devido ao impacto na vida dos doentes, as cefaleias apresentam um elevado consumo de **recursos de saúde**. A enxaqueca é uma das maiores causas de recurso a consultas médicas, sendo que cerca de um terço das consultas de neurologia se devem a cefaleias [1]. No entanto, muitos dos doentes com cefaleias não recebem acompanhamento e tratamento adequado, por exemplo, nos Estados Unidos da América e no Reino Unido, cerca de metade dos doentes com enxaqueca não tinham sido acompanhados por um médico devido à enxaqueca nos últimos 12 meses [1].

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, apenas uma minoria de pessoas com enxaqueca e outras cefaleias se encontram diagnosticadas [1]. **As cefaleias têm sido sistematicamente desvalorizadas, pouco reconhecidas e subtratadas** [1]. A desvalorização destas patologias gera uma enorme falta de compreensão, quer pela população geral e entidades patronais, como pela própria comunidade médica. Mais de metade dos doentes com enxaqueca reportam falta de compreensão pela dor que sentem [5].

A **gestão adequada das cefaleias** requer o acompanhamento por profissionais de saúde especializados, um diagnóstico correto, o devido reconhecimento destas patologias, a seleção do tratamento adequado, alterações simples do estilo de vida e o aumento da literacia em saúde.



No entanto, a Organização Mundial de Saúde identificou grandes barreiras à gestão das cefaleias, nomeadamente a falta de conhecimento dos profissionais de saúde acerca destas patologias e a falta de consciencialização da população geral e dos decisores políticos acerca do real impacto das cefaleias [1].

É neste contexto que surge em Portugal, em julho de 2019, uma associação de doentes com enxaqueca e cefaleias. A **MiGRA Portugal – Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias** é uma instituição particular de solidariedade social que tem como missão:

1. Representar e defender os interesses e direitos de doentes com enxaqueca e outras cefaleias;
2. Apoiar os doentes com enxaqueca e outras cefaleias;
3. Promover a literacia em saúde, nomeadamente no que concerne à enxaqueca e outras cefaleias;
4. Consciencializar a população geral, entidades patronais, profissionais de saúde e decisores políticos para o impacto e necessidades destas patologias neurológicas;
5. Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, diagnóstico, acompanhamento e tratamento dos doentes com enxaqueca e cefaleias;
6. Desenvolver e apoiar projetos de investigação relacionados com estas patologias.

Este documento tem como objetivo apresentar as atividades que pretendemos desenvolver no ano de 2025, assentes sobre cinco pilares estratégicos. Inclui também o plano estratégico da MiGRA Portugal com um horizonte temporal de quatro anos, no qual se inserem as atividades planeadas para o próximo ano.

PILARES ESTRATÉGICOS

O Plano de Atividades da **MiGRA Portugal** para o ano de 2025 encontra-se assente em cinco pilares estratégicos construídos com base na missão da **MiGRA Portugal**.



1. Identidade Associativa

- Manutenção e atualização do website institucional;
- Dinamização das redes sociais;
- Divulgação da MiGRA Portugal junto dos profissionais de saúde;
- Divulgação da MiGRA Portugal junto das farmácias;
- Divulgação da MiGRA Portugal junto da comunicação social;
- Divulgação da MiGRA Portugal junto dos centros de saúde.

2. Doente

- Desenvolvimento de conteúdos informativos acerca de enxaqueca e cefaleias, em parceria com especialistas;
- Dinamização de workshops informativos;
- Dar voz ao doente, a partir da partilha de experiências e testemunhos;

- d. Organização de reuniões de grupos de doentes;
- e. Desenvolvimento de parcerias e estabelecimento de protocolos com entidades relevantes para os associados;
- f. Dinamização da MiGRA Responde - linha de apoio ao doente com enxaqueca e cefaleias - para esclarecimento de questões relacionadas com a terapêutica, estratégias não farmacológicas, necessidade de referência ao médico, dificuldades de acesso a cuidados de saúde ou dificuldades de acesso a medicação.

3. Consciencialização da população

- a. Realização de campanhas de rua, campanhas digitais e divulgação na comunicação social;
- b. Participação da MiGRA Portugal em artigos de revistas/jornais, programas televisivos, entre outros;
- c. Consciencialização dos profissionais de saúde em relação à enxaqueca e cefaleias;
- d. Ações de sensibilização sobre enxaqueca e cefaleias junto da sociedade;
- e. Sensibilização das entidades patronais para a existência de enxaqueca e cefaleias.

4. Relações Externas

- a. Representação dos doentes com enxaqueca e cefaleias junto de associações de doentes nacionais e internacionais;
- b. Colaboração em projetos de associações de doentes nacionais e internacionais;
- c. Colaboração com sociedades médicas e científicas da área.

5. Investigação Científica

- a. Colaboração em projetos de investigação científica que incluam doentes com enxaqueca e cefaleias;
- b. Desenvolvimento de projetos de investigação para dar resposta aos objetivos e missão da MiGRA Portugal.



No primeiro ano e meio de mandato da MiGRA Portugal, 2019/2020, foi dada primazia ao pilar estratégico da identidade associativa e comunicação, como forma de criar uma imagem e estrutura que pudesse dar resposta à nossa missão, bem como de divulgar a criação da MiGRA Portugal.

No ano de 2021, conseguimos consolidar o trabalho dos primeiros anos, reforçar o apoio e a aproximação aos doentes.

Durante o ano de 2022, como espelho da realidade sentida por muitos doentes, para além dos projetos em curso e na sequência do trabalho desenvolvido nos anos anteriores, focámos o nosso trabalho nas dificuldades de acesso aos cuidados de saúde na enxaqueca e cefaleias.

No ano de 2023, com uma nova equipa reforçada, demos continuidade e melhorámos o trabalho desenvolvido, dando resposta aos assuntos concretos de mais interesse para os doentes. Foi também um ano marcado pela conclusão do processo iniciado em 2021, através do qual a MiGRA Portugal se tornou uma Instituição Particular de Solidariedade Social.

Em 2024, entre as demais atividades, reunimos com as várias entidades de saúde e bancadas parlamentares, com o objetivo de apresentar as recomendações elaboradas no âmbito do acesso aos cuidados de saúde na enxaqueca e cefaleias, e desenvolvemos o Workplace MiGRA-Care, um projeto acerca das cefaleias no local de trabalho.

Para 2025, ambicionamos dar continuidade aos projetos que temos vindo a desenvolver, promover o acesso a cuidados de saúde digitais, representar as pessoas que vivem com estas patologias junto das entidades de saúde em Portugal e decisores políticos, dinamizar uma campanha de sensibilização junto da comunidade e fortalecer a imagem da MiGRA Portugal enquanto referência na investigação científica no âmbito da enxaqueca e outras cefaleias.

PROJETOS 2025

Identidade associativa

Comunicação e Divulgação

Website

Objetivos gerais:

- Divulgar e dar a conhecer a MiGRA Portugal;
- Reforçar a identidade associativa da MiGRA Portugal como entidade que presta informação fidedigna e apoia os doentes;
- Promover a literacia em saúde através do conteúdo informativo partilhado;
- Apoiar os doentes através da ferramenta MiGRA Responde;
- Sensibilizar a população para a enxaqueca e cefaleias;
- Valorizar a enxaqueca e cefaleias como doenças neurológicas incapacitantes;
- Aproximar a MiGRA Portugal de entidades internacionais relacionadas com a enxaqueca e cefaleias;
- Angariar associados efetivos para a MiGRA Portugal.

Objetivos específicos:

- Aumentar e otimizar o tráfego do website para 2000 cliques mensais;
- Desenvolver 3 conteúdos sobre outras tipologias de cefaleias;
- Produzir 2 conteúdos mensais para o website;
- Responder a questões colocadas através do MiGRA Responde no prazo máximo de 2 dias úteis;
- Incorporar no website a possibilidade de tradução para inglês;
- Angariar novos associados (objetivo em conjunto de alcançar 50 novos associados).

Descrição do projeto:

- Melhoria contínua dos conteúdos do website face ao que é solicitado e valorizado pelos doentes, tendo em consideração o tráfego observado no website;
- Produção de conteúdos informativos para o website;
- Recolha de testemunhos e notícias para partilhar no website;
- Investimento digital através de *Google ads* para promover o website;
- Respostas individualizadas e atempadas ao MiGRA Responde.

Orçamento: 4.500€

Redes Sociais

Objetivos gerais:

- Divulgar e dar a conhecer a MiGRA Portugal;
- Reforçar a identidade associativa da MiGRA Portugal como entidade que presta informação fidedigna e presta apoio aos doentes;
- Promover a literacia em saúde através do conteúdo informativo partilhado;
- Apoiar os doentes através das respostas a mensagens;
- Sensibilizar a população para a enxaqueca e cefaleias;
- Valorizar a enxaqueca e cefaleias;
- Angariar associados efetivos para a MiGRA Portugal.

Objetivos específicos:

- Manter ao longo do ano uma periodicidade bissemanal de *posts* no Facebook e Instagram;
- Manter ao longo do ano uma periodicidade semanal de *posts* no LinkedIn;
- Melhorar o *engagement* dos *posts* nas diversas redes sociais, aumentando os gostos, comentários e partilhas dos *posts*;
- Responder a comentários nas redes sociais num prazo máximo de 2 dias úteis;
- Aumentar o número de seguidores nas redes sociais da MiGRA Portugal (Facebook, LinkedIn e Instagram) em 20%.

Descrição do projeto:

- Produção e partilha regular de conteúdo informativo, testemunhos e informação útil aos doentes, adaptado às diferentes redes sociais;
- Monitorização dos resultados e adaptação do seu conteúdo à adesão e resposta do público;
- Gestão da comunidade em cada rede social e resposta aos comentários e mensagens;
- Investimento digital adequado aos objetivos a alcançar.

Orçamento: 5.000€

Consultoria de comunicação/ Media Relations

Objetivos gerais:

- Divulgar e dar a conhecer a MiGRA Portugal;
- Sensibilizar a população para a enxaqueca e outras cefaleias;
- Valorizar a enxaqueca e outras cefaleias como doenças neurológicas incapacitantes.

Objetivos específicos:

- Aumentar em 35% a exposição mediática alcançada em 2023 em jornais e revistas (impressos e online);
- Alcançar, pelo menos, 5 presenças em programas televisivos;
- Alcançar, pelo menos, 3 presenças em programas de rádio.

Descrição do projeto:

- Assessoria mediática (2 momentos);
- Desenvolvimento de comunicados de imprensa;
- Mediatização e contactos personalizados com meios de comunicação;
- Participação em entrevistas, artigos de opinião e reportagens.

Orçamento: 5.000€

Newsletter trimestral informativa

Objetivos gerais:

- Promover o acesso a informação aos doentes e outros interessados em enxaqueca e cefaleias;
- Divulgar as atividades e intervenção da MiGRA Portugal na comunidade;
- Angariar novos associados.

Objetivos específicos:

- Criar 4 newsletters digitais informativas, a publicar no final de cada trimestre.

Descrição:

- Publicação de uma newsletter trimestral que permita prestar informação aos doentes, divulgar as atividades e a intervenção da MiGRA Portugal, envolver os doentes na comunidade MiGRA Portugal e angariar novos associados.

Orçamento: 4.200€

Doente

Atividades de Apoio ao Doente

MiGRA Responde – Linha de Apoio ao Doente com Enxaqueca e Cefaleias

Contextualização:

Para dar resposta a pedidos de apoio e informação por parte de doentes com pouco conhecimento da doença e à procura de orientação - dúvidas relativas a interações medicamentosas, questões relacionadas com o tratamento, acesso aos cuidados de saúde e ainda muitos pedidos de ajuda de pessoas em situações extremas - a MiGRA Portugal criou a MiGRA Responde – Linha de Apoio ao Doente com Enxaqueca e Cefaleias. Esta linha de apoio está a cargo de um farmacêutico, devidamente habilitado para dar resposta a estas situações. É uma ferramenta muito importante para a sensibilização da necessidade de recorrer à consulta médica e na orientação e apoio até o doente encontrar um médico que valorize a sua doença. Dar continuidade a esta linha de apoio será fundamental para a MiGRA Portugal detetar estas situações e apoiar os doentes na procura pelo médico e a terapêutica adequados.

Objetivos:

- Prestar apoio direto aos associados da MiGRA Portugal por um profissional de saúde com formação específica em cefaleias;
- Promover o diagnóstico e acompanhamento médico de doentes;
- Promover a adesão à terapêutica;
- Detetar e apoiar os doentes perante situações de dificuldade no acesso a consultas especializadas e terapêutica;
- Promover uma comunicação próxima, individualizada e direta dos associados com a MiGRA Portugal.

Descrição do projeto:

- Disponibilização de uma linha de apoio duas horas por dia (em dias úteis), atendida por um farmacêutico com conhecimento especializado em cefaleias, para esclarecimento de questões relacionadas com terapêutica, gestão da doença, estratégias não farmacológicas e reações adversas;
- Possibilidade de agendamento do atendimento, mediante o preenchimento de um formulário;
- Acompanhamento e seguimento através de comunicação telefónica ou por e-mail, sempre que necessário;
- O profissional de saúde que irá integrar este projeto terá formação específica em cefaleias, intervenção junto do doente, farmacovigilância e avaliação de interações medicamentosas;
- O impacto deste projeto será avaliado através da realização de um questionário de satisfação aos utilizadores da linha de apoio.

Orçamento: 5.000€

CeFALAR – Grupos de Partilha Regionais e Fórum Nacional

Contextualização:

A enxaqueca e as cefaleias geram um elevado impacto em todos os domínios da vida dos doentes, seja a nível familiar e social como profissional. Sendo doenças invisíveis, a dor e os sintomas associados a estas doenças neurológicas são pouco compreendidos pelas pessoas que rodeiam os doentes. Gerir esta incompreensão e incapacidade gerada é extremamente desafiante, especialmente em situações em que as crises são muito frequentes, levando a sentimentos depressivos e ansiedade, que por sua vez agravam o estado clínico do doente. Os grupos de partilha CeFALAR pretendem criar um ambiente de esperança e união, onde os associados da MiGRA Portugal poderão reunir-se e partilhar entre si as suas experiências, aprendendo mais sobre estas patologias e desenvolvendo um sentimento de compreensão e pertença a uma comunidade, que sofre e convive com a mesma dor. Para além dos grupos de partilha CeFALAR, criados em 2021, em 2022 foi criado o Fórum Nacional, no qual os associados inscritos nos grupos de partilha podem participar e que pretende promover a partilha de informação e o debate. Pretendemos dar continuidade a estes espaços de partilha, pois são uma mais-valia para as pessoas com enxaqueca e outras cefaleias.

Objetivos gerais:

- Promover o sentimento de compreensão e pertença no grupo;
- Promover a partilha de experiências e estratégias para gerir a doença entre pares;
- Promover a literacia em saúde no âmbito da enxaqueca e outras cefaleias;
- Dar resposta às questões e dúvidas mais frequentes sobre enxaqueca e cefaleias.

Objetivos específicos:

- Criação de 2 grupos de partilha regionais, em adição aos já existentes;
- Promoção da realização de reuniões presenciais ou virtuais mensais;
- Acompanhamento mensal do Fórum Nacional.

Descrição:

- Dinamização de uma plataforma de comunicação digital entre cada grupo, onde os doentes possam partilhar as suas dificuldades e obter o apoio dos pares de forma contínua entre reuniões;
- Produção e organização de materiais de promoção da literacia em saúde para apoio às reuniões mensais dos grupos;
- Incentivo da utilização do Fórum Nacional, promovendo o debate sobre vários temas;
- Manutenção e moderação do Fórum Nacional;
- Construção de uma comunidade MiGRA Portugal mais unida, que possa combater a depressão e ansiedade associadas à enxaqueca e cefaleias, dar aos doentes o sentimento de pertença a um grupo de pessoas que sofrem da mesma patologia e ajudar os doentes a encontrar soluções e apoio;
- Avaliação do projeto através da adesão e assiduidade dos doentes às reuniões e da atividade (comentários e interação) observada no fórum.

Orçamento: 3.000€

Promoção da Literacia em Saúde junto do Doente

Workplace MiGRA-Care - Diminuir o impacto das cefaleias no local de trabalho - rubrica nas redes sociais

Contextualização:

As cefaleias são uma das principais causas de incapacidade no mundo, com impacto significativo no local de trabalho. Afetam a produtividade, o bem-estar e a saúde mental dos trabalhadores, além de gerarem custos elevados para empregadores e sistemas de saúde. Apesar disso, há uma grande lacuna de conhecimento e sensibilização sobre como lidar com estas patologias em ambientes laborais. Esta é uma rubrica desenvolvida para as redes sociais da MiGRA Portugal, com o objetivo de educar, sensibilizar e promover boas práticas para reduzir o impacto das cefaleias no trabalho, beneficiando tanto trabalhadores quanto empregadores.

Objetivos:

- Aumentar o conhecimento sobre cefaleias e o seu impacto laboral;
- Divulgar informações práticas sobre sintomas, gatilhos e estratégias de gestão de cefaleias;
- Sensibilizar empregadores e colegas de trabalho sobre a realidade de viver e trabalhar com cefaleias;
- Apresentar soluções práticas para melhorar a qualidade de vida e a produtividade dos trabalhadores com enxaqueca;
- Desmistificar as cefaleias.

Descrição:

- Publicações informativas acerca das cefaleias no local de trabalho - o seu impacto, dicas para identificar e gerir gatilhos, informações sobre os direitos de trabalhadores com patologias crónicas (baixas médicas p.e.), entre outros;
- Recolha de dúvidas e de histórias reais através de divulgação de questionários e perguntas abertas nas redes sociais;
- Divulgação de alterações ao ambiente laboral que melhoram a qualidade de vida de quem vive com cefaleias.

Orçamento: 3.800€

Materiais de Apoio ao Doente

Guias e Artigos de Apoio ao Doente com Cefaleias

Contextualização:

Ter acesso a informação simples, fidedigna e de fácil compreensão é essencial para quem vive com enxaqueca e outras cefaleias. Dada a complexidade das patologias e da sua gestão, torna-se essencial criar ferramentas que possibilitem ao doente compreender a sua condição, o tratamento, as estratégias adicionais, as terapias complementares e a atualidade no âmbito da enxaqueca e outras cefaleias.

Objetivos:

- Promover o acesso a informação e promoção da literacia em saúde junto dos doentes e outros interessados em enxaqueca e cefaleias;
- Apoiar as pessoas com enxaqueca e outras cefaleias através da produção e divulgação de materiais informativos no âmbito destas patologias;
- Abordar temáticas de interesse para quem vive com enxaqueca e outras cefaleias, no âmbito da terapêutica, gestão da doença, terapias complementares, modificações do estilo de vida, autocuidado, acompanhamento médico, entre outros.

Descrição:

- Criação de guias para o doente, artigos informativos e entrevistas nos quais sejam abordadas as temáticas de maior interesse para as pessoas que vivem com enxaqueca e outras cefaleias e para os que os rodeiam, em colaboração com profissionais da área, para divulgação nas plataformas da MiGRA Portugal.

Orçamento: 3.500€

Consciencialização da população

Consciencialização da sociedade

Campanha de sensibilização “Com a enxaqueca, nunca sabes o que te calha na rifa”

Contextualização:

A enxaqueca é uma doença neurológica complexa, que afeta milhões de pessoas em Portugal, muitas vezes de forma imprevisível e incapacitante. Apesar disso, continua a ser subdiagnosticada e incompreendida pela sociedade. A campanha “Com a enxaqueca, nunca sabes o que te calha na rifa” utiliza o formato lúdico e familiar de uma quermesse para ilustrar a imprevisibilidade da enxaqueca, dar a conhecer todos os sintomas associados à dor de cabeça e sensibilizar a população. Ao mesmo tempo, promove a divulgação de informação útil sobre sintomas, gatilhos e formas de gerir a doença, ajudando a desmistificá-la. Tal como uma rifa, a enxaqueca traz surpresas inesperadas. Mas com compreensão, apoio e informação, é possível melhorar a qualidade de vida das pessoas que com ela vivem.

Objetivos:

- Sensibilizar a comunidade para a enxaqueca, os sintomas associados, gatilhos e impacto na qualidade de vida;
- Alertar a comunidade para a gravidade da patologia e para a necessidade de compreender e apoiar quem vive com enxaqueca;
- Reconhecer os vários sintomas associados à enxaqueca, que vão muito para além de uma comum dor de cabeça;
- Criar empatia, mostrando como a imprevisibilidade das crises afeta o dia-a-dia dos doentes;
- Envolver a comunidade, utilizando a quermesse como espaço de interação e de aprendizagem.

Descrição:

- Pretende-se criar uma campanha de rua com uma quermesse, tal como numa festa tradicional, mas com uma abordagem informativa.
- Serão distribuídas rifas, contendo informações sobre sintomas e outros factos relacionados com a enxaqueca. A cada rifa, será atribuído um brinde relacionado com a mesma.
- Serão também produzidos folhetos informativos, a explicar a campanha de sensibilização e fornecendo algumas informações importantes sobre a enxaqueca.

Orçamento: 10.000€

Desenvolvimento de material informativo sobre enxaqueca e outras cefaleias para jovens e adolescentes nas escolas

Contextualização:

As cefaleias são condições neurológicas que podem começar na infância ou adolescência, afetando a aprendizagem, o desempenho escolar e o bem-estar emocional das crianças e jovens. No entanto, a falta de compreensão sobre estas patologias entre professores, colegas e até os próprios pode aumentar o estigma associado e levar a dificuldades de adaptação. A MiGRA Portugal tem como objetivo criar materiais educativos adaptados para crianças e adolescentes, ajudando-os a reconhecer os sinais e sintomas destas patologias, saber como lidar com elas e promover um ambiente escolar mais inclusivo.

Objetivos:

- Educar crianças e jovens, fornecendo materiais adaptados à faixa etária para explicar o que são as cefaleias, os sintomas associados e possíveis gatilhos;
- Sensibilizar professores e colegas, reduzindo o estigma e fomentando a empatia em relação aos alunos com cefaleias;
- Facilitar a comunicação - ajudar jovens com cefaleias a expressarem as suas necessidades e a pedirem ajuda;
- Promover o bem-estar nas escolas;
- Contribuir para um ambiente escolar que reconheça e apoie as necessidades das crianças e jovens que vivem com cefaleias;
- Incentivar o diagnóstico precoce e aumentar a consciencialização sobre as cefaleias, como patologias que requerem acompanhamento médico.

Descrição:

- Criação de materiais informativos adaptados a cada faixa etária, que expliquem as cefaleias de forma simples;
- Criação de um guia para professores, com orientações práticas para identificar sinais de enxaqueca, apoiar alunos e criar estratégias de adaptação (ex.: permitir pausas ou ajustar horários);
- Criação de posters e banners para as escolas;
- Colaboração com associações de pais, associações de estudantes, professores e autoridades de saúde para garantir a implementação nas escolas e a distribuição dos materiais.

Orçamento: 4.500€

Consciencialização dos profissionais de saúde

Presença em congressos médicos e na área da saúde

Objetivo:

- Divulgar a MiGRA Portugal e sensibilizar os profissionais de saúde, nomeadamente os médicos de Medicina Geral e Familiar, médicos da Medicina do Trabalho e Neurologistas, para a enxaqueca e cefaleias, enquanto doenças neurológicas incapacitantes com elevado impacto na vida dos doentes;
- Sensibilizar a comunidade médica para a necessidade de acompanhar e tratar os doentes de forma adequada;
- Envolver as diferentes classes de profissionais de saúde nas atividades e campanhas da MiGRA Portugal.

Descrição:

- Presença e participação em congressos médicos/ na área da saúde e produção de materiais para apresentar/distribuir em cada evento, de acordo com o público-alvo.

Orçamento: 4.000€

Consciencialização de outras entidades

Evento sobre enxaqueca no trabalho no Congresso Europeu de Cefaleias - Lisboa

Contextualização:

Em 2025, Lisboa será palco do Congresso Europeu de Cefaleias, reunindo especialistas, associações e *stakeholders* para debater os avanços no conhecimento no âmbito das cefaleias. Reconhecendo o impacto significativo da enxaqueca no local de trabalho - desde perdas de produtividade e até a discriminação de trabalhadores que vivam com esta patologia, a MiGRA Portugal, em parceria com a *EMHA - European Migraine and Headache Alliance* e a *EHF - European Headache Federation*, pretende dinamizar um evento internacional focado neste tema. Este evento pretende alertar para a importância de criar ambientes de trabalho inclusivos, explorar soluções práticas e sensibilizar empregadores e trabalhadores para esta questão de saúde pública.

Objetivos:

- Sensibilizar para o impacto da enxaqueca no trabalho - promover uma maior compreensão sobre a enxaqueca como uma doença incapacitante, que afeta milhões de trabalhadores na Europa;
- Fomentar soluções práticas - discutir estratégias para adaptar os ambientes de trabalho, melhorar a qualidade de vida dos doentes e aumentar a produtividade;
- Promover políticas de inclusão - incentivar empregadores a adotar políticas e práticas que favoreçam a inclusão e o apoio aos trabalhadores com enxaqueca;
- Estabelecer colaborações internacionais - unir especialistas, associações e empresas para partilhar boas práticas e criar redes de apoio e de advocacia para doentes com enxaqueca.

Descrição:

- Organização e dinamização de um evento dedicado ao impacto da enxaqueca no local de trabalho, inserido no Congresso Europeu de Cefaleias de 2025, em Lisboa;
- Produção de materiais de suporte ao evento, com informação acerca do tema;
- Entrega de prémios “Migraine Friendly Workplace” às empresas envolvidas no projeto.

Orçamento: 8.500€

Projeto Workplace MiGRA-Care

Contextualização:

A enxaqueca e outras cefaleias são patologias que podem afetar as atividades diárias de quem com elas vive, tendo um grande impacto na produtividade e no desempenho das tarefas laborais. Estima-se que 1 em cada 7 trabalhadores sofra com enxaqueca ou outras cefaleias, segundo dados divulgados pela *European Migraine and Headache Alliance (EMHA)*. No entanto, o impacto destas doenças neurológicas no trabalho ainda é pouco valorizado. Em 2022, a MiGRA Portugal dinamizou dois *workshops* sobre o tema junto de duas empresas, com resultados bastante positivos. Desta forma, em 2025, a MiGRA Portugal pretende focar-se em dar visibilidade ao impacto destas patologias no trabalho e a criar *awareness* para a enxaqueca e cefaleias junto das entidades patronais, através do projeto Workplace MiGRA-Care, desenvolvido com a colaboração da Sociedade Portuguesa de Cefaleias (SPC) e da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho (SMPT). Este projeto será realizado aliado a um estudo científico no âmbito de um projeto de doutoramento em Saúde Pública, da Escola Nacional de Saúde Pública.

Objetivos:

- Criar orientações práticas e acessíveis para adaptação das condições de trabalho dos doentes com enxaqueca e outras cefaleias, em conjunto com a Medicina do Trabalho/Saúde Ocupacional, com base na evidência gerada até ao momento acerca das suas necessidades;
- Promover a compreensão das entidades patronais para as limitações temporárias geradas pela enxaqueca e cefaleias no ambiente laboral;
- Sensibilizar para a enxaqueca e outras cefaleias, dando a conhecer a sua realidade, sintomas e prevalência;
- Reconhecer as empresas como local que compreende e apoia os trabalhadores com enxaqueca e cefaleias, comprometidas com as patologias e com o bem-estar dos seus trabalhadores.

Descrição:

- Formação dos médicos de medicina do trabalho, dos recursos humanos e da equipa de liderança da empresa sobre a enxaqueca;
- Dinamização de um workshop para todos os colaboradores da empresa;
- Produção de material informativo e de apoio.

Orçamento: 12.000€

Investigação Científica

Nova edição do estudo “Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias”

Contextualização:

A MiGRA Portugal tem sido uma das principais vozes na defesa de melhores condições de acesso aos cuidados de saúde para pessoas com enxaqueca e outras cefaleias. Em 2021, a associação realizou um estudo abrangente sobre este tema, cujos resultados foram apresentados e debatidos numa conferência com especialistas de renome. Os resultados do estudo têm também sido apresentados em reuniões com autoridades de saúde e bancadas parlamentares. Desde então, houve avanços significativos no tratamento da enxaqueca, bem como algumas alterações no sistema de saúde, o que justifica a necessidade de um novo estudo. Este projeto visa comparar os resultados atuais com os de 2021, identificando melhorias ou persistências nas dificuldades de acesso aos cuidados de saúde e avaliando a eficácia dos novos tratamentos disponíveis.

Objetivos:

- Atualizar os resultados obtidos com o estudo anterior e efetuar a comparação entre os mesmos;
- Aproximar e divulgar a MiGRA Portugal junto da comunidade científica;
- Avaliar se existiram mudanças no acesso ao tratamento, diagnóstico e acompanhamento médico desde 2021;
- Comparar os dados já obtidos com os resultados atuais, para identificar progressos ou desafios persistentes;
- Identificar lacunas e barreiras ainda existentes;
- Avaliar a utilização e conhecimento acerca das novas terapêuticas disponíveis;
- Obter conclusões robustas, que permitam desenvolver propostas concretas de melhoria das políticas de saúde pública.

Descrição:

- Recolha de dados, com a realização de um novo inquérito a pacientes com enxaqueca e outras cefaleias, para obter uma visão atualizada sobre o acesso a cuidados de saúde;
- Análise comparativa dos dados recolhidos com os resultados do estudo de 2021.

Orçamento: 7.500€

Nota final: O apoio de todas as atividades descritas tem como contrapartida a divulgação desse mesmo apoio e do logotipo da respetiva entidade. Nalguns materiais poderá ser colocado um *banner* informativo (sujeito a avaliação).

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. (8 de Abril de 2016). Obtido em 12 de Dezembro de 2022, de Headache disorders: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. Sociedade Portuguesa de Cefaleias. (Maio de 2021). Recomendações Terapêuticas para Cefaleias da Sociedade Portuguesa de Cefaleias – 2021. Sinapse, 21(1). Obtido em 5 de Dezembro de 2022, de http://www.cefaleias-spc.com/wp-content/uploads/2021/06/67_2021_1_sinapse_vol_21_suplemento_1_maio_2021_file.pdf
3. Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). Institute for Health Metrics and Evaluation. Obtido em 2022, de Global Burden of Disease (GBD 2019): <https://www.healthdata.org/gbd/2019>
4. Shapiro, R. and Goadsby, P. (2007), The long drought: the dearth of public funding for headache research. Cephalalgia, 27: 991-994. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2007.01396.x>
5. Silva, C., Vo, P., Carboni, V., Quintana, R., Monge, S., Laires, P. A., (2018), PND136 - FUNCTIONAL, EMOTIONAL AND SOCIAL IMPACT OF MIGRAINE IN PORTUGAL, Value in Health, Vol. 21, Sup. 3, pp. S352, ISSN 1098-3015, <https://doi.org/10.1016/j.jval.2018.09.2101> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1098301518354032>)
6. Silva, C., Vo, P., Quintana, R., Carboni, V., Laires, P. A., (2018), PND140 - IMPACT OF MIGRAINE ON WORK PRODUCTIVITY IN PORTUGUESE PATIENTS, Value in Health, Vol. 21, Sup. 3, pp. S352-S353, ISSN 1098-3015, <https://doi.org/10.1016/j.jval.2018.09.2105> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S109830151835407X>)

