

16

ESTUDO DA ORDEM DOS MÉDICOS
Burnout afeta dois terços dos médicos

36

REUNIÃO CONNECTING KIDS CARE
Doenças imunomediadas em idade pediátrica

12 // JOSÉ COTTER DENUNCIA
“Pressão imoral de índole económica” sobre MGF

DIRETOR: VÍTOR FRIAS // PREÇO: 4 EUROS // PUBLICAÇÃO MENSAL DE INFORMAÇÃO GERAL E MÉDICA // N.º 70



JESÚS PONCE, COUNTRY PRESIDENT DA ASTRAZENECA PORTUGAL

“Processos de aprovação mais céleres garantem mais inovação a Portugal”

// PÁG.06



24 // FILIPA MAFRA GALLO
Medicina Funcional: abordagem integrada e “em função” da pessoa



Glaxo Wellcome Farmacéutica, Lda.
R. Dr. António Loureiro Borges, 3
Arquiparque, Miraflares I499-013 Algés, Portugal
Tel.: + 351 21 412 95 00 Fax: + 351 21 412 18 57
Nº Cont.: 500127328

MEDICINA FUNCIONAL

Uma abordagem integrada e “em função” da pessoa

É uma medicina preferencialmente preventiva que visa manter ou otimizar o bom funcionamento do organismo e, logo, a qualidade de vida, atrasando os sinais e sintomas que chegam com o envelhecimento. Assenta em cinco pilares básicos – nutrição, exercício físico, mudança de hábitos de vida, suplementação e modulação hormonal, se necessário – de cuja sinergia se pretende que resulte um aumento da vitalidade e da longevidade. Chama-se Medicina Funcional e Antienvhecimento e faz uma abordagem integrada e personalizada de cada pessoa, com o objetivo de estabelecer um plano individual que permita otimizar a saúde. Trata-se de uma prática ainda com pouca expressão em Portugal, com um número reduzido de especialistas a ela dedicados. É o caso de Filipa Mafra Gallo que, em entrevista ao nosso jornal, lembra que “nada disto é novo” e entronca-se na tendência desejável de uma Medicina que trate pessoas, ao invés de doenças.



Filipa Mafra Gallo não tem computador no gabinete e toma nota do historial e das queixas do doente, à mão, numa folha A4. Olha a pessoa que tem à sua frente nos olhos e escuta-a, ativamente, sem se deixar pressionar pelo *tic-tac* dos ponteiros do relógio. É assim que decorrem as consultas de Medicina Funcional, prática a que a especialista em Medicina Geral e Familiar (MGF) desde 2004, se tem vindo a dedicar de há cinco anos a esta parte. “Este interesse surgiu porque havia coisas na minha prática clínica como médica de família para as quais não conseguia ter respostas plenas. Comecei a perceber que apenas medicar todos os doentes com colesterol elevado com estatinas e recomendar-lhes que façam dieta não era

suficiente... Apercebi-me que estava a prescrever demasiados ansiolíticos e antidepressivos... A medicar sinais e/sintomas sem ter o tempo necessário para entender as causas subjacentes”, recorda Filipa Mafra Gallo, que encontrou na Medicina Funcional a resposta para estas necessidades e para questões que a preocupavam como: “Por que é que, em determinadas circunstâncias, tenho que atuar/prescrever de forma tão protocolada e medicar toda a gente da mesma maneira, se não há duas pessoas iguais? Afinal, trato doenças ou doentes?”. Posto isto, partiu para Londres, onde realizou uma formação em Medicina Funcional, *Anti-Aging* e Nutrição Funcional no *Institute for Functional Medicine*. Voltou “cheia de ideias”,

recorda, mas antes de poder dedicar-se a esta área, e porque já trabalhava também em MGF na Unidade de Cuidados de Saúde da Transportadora Aérea Portuguesa (UCS-GrupoTAP), ainda fez mais uma formação específica, desta feita em Medicina Aeronáutica no Hospital da Força Aérea Portuguesa. Atualmente divide a sua prática clínica entre a UCS-TAP e a sua consulta privada de Medicina Funcional e Antienvhecimento.

MODELO CENTRADO NA PESSOA E DE ESSÊNCIA PREFERENCIALMENTE PREVENTIVA

A Medicina Funcional centra-se no diagnóstico das alterações precoces que vão surgindo nos processos fisiológicos básicos do organismo e que, com o passar dos anos, conduzem à doença.

Numa página de Internet criada exclusivamente para o efeito, Filipa Mafra Gallo explica a essência desta prática, sublinhando que as referidas alterações/disfunções “são para cada pessoa, o resultado de interações entre fatores ambientais, estilos de vida e a sua predisposição genética, pelo que cada indivíduo representa um conjunto complexo e único de influências, que determina o seu estado de saúde ou de doença”. E ainda que a herança genética seja importante para a nossa saúde, “o estilo de vida (mesmo desde o tempo de gestação no útero da nossa mãe), ou seja, as opções/escolhas que fazemos ao longo da nossa vida (relativamente a alimentação, atividade física, stress emocional que sofremos nas relações pessoais e profissionais, medicamentos que tomamos, poluentes químicos e outros a que nos ex-

pomos, entre outras) são determinantes na expressão (ou não) da informação contida nos nossos genes, podendo levar a que as doenças que esses genes codificam se manifestem realmente, ou não!”.

Crete no poder de cada pessoa para fazer a diferença, a especialista aponta que esse caminho está, em grande medida, dependente das “escolhas certas para cada um de nós no sentido de promover uma boa saúde e longevidade, preservando o bem-estar físico e psíquico, com o objetivo de ganhar anos não só em quantidade, mas sobretudo, em qualidade”.

Oriundo do *Institute for Functional Medicine* norte-americano, “este modelo médico centra-se na pessoa e não na doença, pois esta tem particularidades e evoluções diferentes em cada um. Trata-se, pois, de uma Medicina individual e personalizada”, refere a especialista, ressaltando que “quase sempre as doenças crónicas são precedidas de um longo período de tempo de declínio da função de um ou mais órgãos e sistemas do organismo, que podem ser reconhecidas e tratadas atempadamente, revertendo o processo patológico e devolvendo o estado de saúde e equilíbrio ao organismo. Se a doença já está instalada, é necessário controlar os sintomas e tratá-la. Mas, idealmente, o que se pretende é evitar o seu aparecimento. Medicina Funcional, porque se foca em preservar função/funcionalidade”.

CONSULTA ORIENTADA PARA PLANO TERAPÊUTICO PERSONALIZADO

Alicerçada nas premissas já apresentadas, a consulta de Medicina Funcional faz uma abordagem integrada de cada pessoa, com o objetivo de estabelecer um plano personalizado que permita otimizar a saúde do organismo, tentando prevenir doenças crónicas tumorais, cardiovasculares, diabetes, osteoarticulares e musculares, digestivas, neurodegenerativas e outras.

“Procura conhecer melhor as capacidades inatas de recuperação de cada indivíduo, criando-lhe condições de resposta eficaz às agressões do dia-a-dia e fortalecendo as suas defesas, para que se mantenha sempre em excelente forma”, adianta a especialista, destacando que “quando já existe doença instalada, o foco da consulta passa a ser o seu tratamento, isto é a abordagem específica das queixas daquela pessoa tendo sempre como objetivo que volte a sentir-se bem ou, pelo menos, bastante melhor”.

O processo de consulta inicia-se pela compreensão do motivo da consulta e obtenção da história clínica, com informação detalhada sobre: antecedentes pessoais, doenças, alergias, hábitos de vida (alimentação, sono, exercício físico, entre outros), medicamentos, antecedentes familiares/genéticos, meio envolvente a que está exposto. Esta informação é sempre complementada pela

observação clínica (exame objetivo). Segue-se o pedido de exames de diagnóstico detalhados, após a análise dos quais se avalia o estado de saúde da pessoa e se elabora o plano pessoal orientado especificamente para a prevenção e/ou para o tratamento.

“NADA DISTO É NOVO!”

Por ser uma prática ainda com pouca expressão em Portugal, Filipa Mafra Gallo reconhece que a Medicina Funcional possa ser encarada com “uma certa reserva interpares”. De acordo com a especialista, “os colegas têm sempre uma certa apreensão por tudo o que é novo, mas, na realidade, nada disto é novo, é apenas pouco conhecido”. Diz ser, no fundo, “uma Medicina Geral e Familiar mais integrativa e sem a pressão do relógio/tempo e, também por isso, mais individualizada e atenta ao pormenor”.

A este propósito, esclarece: “Sou um médica de família que faz uma abordagem mais ampla e personalizada do que fazia até aqui. Passei a olhar mais e a ouvir mais aquela pessoa que tenho à frente e a tratá-la de uma forma única”. E dá um exemplo concreto: “Perante uma pessoa que chega à consulta com queixas de dores de estômago, é fácil simplesmente medicar com um inibidor da bomba de prótons (omeprazol, por exemplo) por vezes sem sequer perguntar o que é que a pessoa costuma comer e beber, que tipo de vida faz, se há outros fatores indiretos que possam explicar este sintoma...”. É certo que algumas pessoas que procuram a ajuda da Medicina Funcional já vêm, muitas vezes, “em fim de linha”, isto é, “desiludidas de outros sítios”, e que outras vêm porque procuraram ativamente esta consulta, pelo que, por norma estão “muito motivadas para aderir à terapêutica proposta, seja ela farmacológica ou não”, diz a médica, salientando que “caso contrário, às vezes até estranhariam certas perguntas e recomendações dizendo “*Mas nunca me perguntaram isso...*” ou “*O que é*

SUBSTITUIR “ANTI-AGING” POR “WELL-AGING” OU “GOOD-AGING”

O termo *Anti-Aging* (Antienvelhecimento) associado à Medicina Funcional, não deixa Filipa Mafra Gallo particularmente confortável, pela facilidade com que é conotado com uma vertente essencialmente estética que, diz a médica, não tem a ver com a sua prática clínica: a estética aqui é conseguida “de dentro para fora e não de fora para dentro”, porque se a pessoa tem mais saúde, também tem melhor aparência, um aspeto mais jovem, mais bonito. Como tal, propõe a sua substituição pelo conceito de “*Well-Aging*” ou “*Good-Aging*”, muito mais adequado àquilo que se pretende conseguir com a Medicina Funcional: “envelhecer bem, com energia, qualidade e saúde”.

que isso interessa para o meu caso?”. Isto para explicar que “a atitude mais cómoda, fácil e rápida, que se coaduna com as limitações de tempo na prática clínica é simplesmente medicar, e o doente também já vai nessa expectativa, podendo até ficar dececionado se não for devidamente esclarecido”.

Filipa Mafra Gallo conclui: “Sou essencialmente uma especialista em Medicina Geral e Familiar e procuro fazer uma medicina da pessoa e não uma medicina das doenças, uma medicina personalizada e não protocolizada e uma medicina que integre tudo aquilo que é o ser humano e não apenas o modelo clássico de tratamento que alivia a queixa mas, em muitos casos, não resolve o problema. A Medicina Funcional é como já disse, orientada para fazer o organismo funcionar bem, para que a sua fisiologia seja otimizada e respeitada”.

GEMAE ORGANIZA 1.º SIMPÓSIO PORTUGUÊS DE MEDICINA ANTIENVELHECIMENTO

Nos dias 26 e 27 de novembro, realizou-se no Altis Grand Hotel, em Lisboa, o 1º Simpósio Português de Medicina Antienvelhecimento, uma iniciativa do Grupo de Estudos de Medicina Antienvelhecimento (GEMAE), que teve por principal objetivo reunir os profissionais desta área numa partilha de experiências, bem como promover esta área ainda pouco divulgada interpares e com pouca expressão em Portugal.

Neste âmbito, decorreu ainda um Curso Prático Pré-Simpósio (limitado a médicos), dedicado a “Utilização de Hormonas Bioidênticas na Perimenopausa/Menopausa”, ministrado pela médica patologista clínica e atual presidente do GEMAE, Ivone Mirpuri, com a colaboração da ginecologista/obstetra Luísa Pargana. Segundo Ivone Mirpuri, “a terapêutica hormonal desempenha, sem dúvida, um fator decisivo na nossa qualidade de vida e há que desmistificar o ‘perigo’ das hormonas e vê-las como nossas aliadas na medicina preventiva e antienvelhecimento”. A responsável pelo GEMAE salienta que “nutrição, exercício físico, suplementação alimentar, modulação hormonal e manutenção de estilos de vida saudáveis são fundamentais para que a nossa vida decorra tranquila, mais feliz e com mais saúde”.