

PLATAFORMA SIP PT

Plataforma para o Impacto Social da Dor



MIGRA PORTUGAL - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES COM ENXAQUECA E CEFALÉIAS

A MiGRA Portugal é uma IPSS que surgiu em julho de 2019, com os objetivos de:

- Apoiar e representar as pessoas que vivem com Enxaqueca e Cefaleias.
- Contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida, diagnóstico, acompanhamento e tratamento.
- Sensibilizar e consciencializar a sociedade, entidades patronais, decisores políticos e profissionais de saúde para o impacto e necessidades destas patologias neurológicas.
- Promover a literacia em saúde, em particular no âmbito da Enxaqueca e Cefaleias.
- Desenvolver e apoiar projetos de investigação relacionados com estas patologias.

Recentemente, o nosso foco tem sido o Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias, sendo que em março de 2023 levámos este tema a uma Audiência com a Comissão Parlamentar de Saúde.

Para além de uma presença ativa nas redes sociais, onde divulgamos diversos projetos de comunicação e literacia em saúde, a nossa associação tem dinamizado algumas campanhas de sensibilização, como a campanha de rua “Acorda para a Enxaqueca!” (ilustrada na imagem).



Um resumo:

As cefaleias (dores de cabeça) estão entre as patologias mais comuns do sistema nervoso. Podem ser muito incapacitantes, com um grande impacto na vida social, familiar e profissional. A enxaqueca é um tipo de cefaleia que se caracteriza por episódios de dor moderada a forte, pulsátil ou latejante, frequentemente acompanhada por outros sintomas: como náuseas e vômitos ou intolerância à luz, sons e odores, entre outros.

MiGRA Responde – Linha de Apoio



Linha de Apoio ao Doente com Enxaqueca e Cefaleias, exclusiva a associados e disponível de segunda a sexta-feira, das 16h às 18h.

Recursos disponíveis (Gratuito)

Materiais de Apoio ao Doente

Guias de apoio ao doente com enxaqueca e cefaleias, sobre diferentes temas relacionados com estas doenças neurológicas,



Audiência com a Comissão Parlamentar de Saúde

Apresentação sobre as dificuldades no acesso aos cuidados de saúde nas pessoas com enxaqueca e cefaleias, bem como das recomendações para a sua melhoria



O Caminho do Doente

Série de webinars, destinada a todos os doentes (não apenas com cefaleias), sobre o seu percurso no acesso aos cuidados de saúde: o 1º contacto com o médico de família, o acompanhamento na consulta de especialidade, o uso seguro e responsável do medicamento, entre outros.



Estes e muitos outros recursos no nosso site e redes sociais.

