

MiGRA Portugal recria sintomas da enxaqueca no Metro de Lisboa

written by 0 Cidadão | 5 de Setembro, 2025



A MiGRA Portugal – Associação de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias assinala o Dia Europeu de Sensibilização para a Enxaqueca, a 12 de setembro, com uma ação pública na estação do Cais do Sodré, em Lisboa. A iniciativa decorre entre as 08:00 e as 12:00 e entre as 16:00 e as 20:00, convidando os passageiros a experimentar, através de óculos de realidade virtual, alguns dos sintomas debilitantes da doença, como alterações visuais (aura) e sensibilidade à luz.

Estima-se que cerca de 2 milhões de portugueses sofram de enxaqueca, considerada uma das principais causas de incapacidade em idade ativa. Apesar disso, continua a ser subdiagnosticada, subtratada e estigmatizada.

“A enxaqueca continua a ser vista como ‘apenas uma dor de cabeça’, mas é a segunda causa de incapacidade a nível mundial. É uma doença neurológica incapacitante e que afeta profundamente a vida familiar, profissional e social”, refere Madalena Plácido, presidente da MiGRA Portugal.

Um estudo da **European Migraine and Headache Alliance (EMHA)** em colaboração com a **MiGRA** revelou que **93%** das pessoas com enxaqueca **sentem-se incompreendidas** e **74%** afirmam sentir **falta de compreensão** até por parte de profissionais de saúde. ***“Com esta ação, queremos que as pessoas sintam, ainda que por instantes, o que significa viver com enxaqueca e que percebam a urgência de a reconhecer como um problema de saúde pública,”*** acrescenta a mesma responsável.

De acordo com um estudo da associação, **79% dos doentes têm crises que duram mais de quatro dias por mês, 14% vivem mais de metade do mês com dor e 5% sofrem diariamente.** As mulheres são as mais afetadas, com uma prevalência três vezes superior à dos homens, mas também **crianças e adolescentes** convivem com a doença, muitas vezes sem compreensão do meio envolvente.

Para Madalena Plácido, ***“é tempo de dar visibilidade à enxaqueca e garantir que quem sofre com esta doença seja compreendido e apoiado”***. A presidente reforça a necessidade de **políticas públicas mais eficazes**, consultas especializadas em número suficiente no **SNS** e **programas de literacia em saúde** que reduzam o estigma e melhorem o diagnóstico precoce.

A experiência imersiva é desenvolvida com o apoio da **farmacêutica Organon** e conta com a parceria do **Metropolitano de Lisboa**.

OC/RPC