

A LEITURA DO MUNDO

FACE

EDIÇÃO Nº

17

NOV 2022

Distribuição gratuita
Publicação Semestral

UCRÂNIA A EMERGÊNCIA HUMANITÁRIA

Lutamos contra todas as doenças, até mesmo a injustiça.



**Olhar. Cuidar. Ajudar,
com a Médicos do Mundo.**



Alberto OCULISTA

www.albertoooculista.com



© Emanuele Siracusa

QUEM SOMOS

A Médicos do Mundo é uma Organização Não Governamental que presta cuidados gratuitos de saúde às populações mais vulneráveis em Portugal e além-fronteiras, combatendo também a sua discriminação. Fazemos parte de uma Rede Internacional, constituída por 17 delegações, com mais de 400 projetos de desenvolvimento em todo o mundo.

Trabalhamos para levar cuidados gratuitos de saúde a pessoas em situação de sem-abrigo, migrantes em situação irregular, requerentes de asilo, refugiados, beneficiários de proteção subsidiária, trabalhadores sexuais, utilizadores de substâncias psicoativas, transsexuais, transgéneros, homens que fazem sexo com homens, jovens com carências socioeconómicas, idosos que vivem isolados e/ou em risco de exclusão social e vítimas de catástrofes naturais.

FICHA TÉCNICA

PRESIDENTE

Abílio Antunes

VICE-PRESIDENTE

Celeste Lopes Gonçalves

Rogério Pacheco

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Médicos do Mundo

FOTOGRAFIA

Médicos do Mundo Portugal

Médicos do Mundo Espanha

António Cossa

Emanuele Siracusa

Olmo Calvo/Médicos del Mundo

Yiannis Yiannakopoulos

PAGINAÇÃO

Estrelas de Papel, Lda.

IMPRESSÃO

Ducks - Consultoria, Produção e Serviços

TIRAGEM

7.500

DEPÓSITO LEGAL

326890/11

CONTACTOS

Sede: Médicos do Mundo, Av. De Ceuta (Sul),

Lote 4, Loja 1, 1300-125 Lisboa

Telefone: 962 004 074

Email: doadores@medicosdomundo.pt

Nota de Redação

O Comité Editorial da Revista FACE segue o novo Acordo Ortográfico, adotado pela Médicos do Mundo a partir de outubro de 2022.

4 EDITORIAL

Ajuda humanitária – a necessidade de um novo paradigma

5 RESULTADOS

Queremos que saiba o que fizemos com a sua ajuda

6 ATUALIDADE NACIONAL

Mulheres em situação de sem-abrigo necessitam de respostas personalizadas

7 ATUALIDADE NACIONAL

MdM tem três novos projetos
Nova parceria responde à crise na Ucrânia

9 VOZES

Testemunhos dos nossos doadores, parceiros, utentes e voluntários

10 ESPECIAL

A nossa resposta à emergência na Ucrânia

12 ENTREVISTA

Refugiados de guerra: Os desafios em saúde mental

13 EM ANÁLISE

Cobertura Universal de Saúde – uma necessidade em todo o mundo

14 ATUALIDADE INTERNACIONAL

Moçambique: Mais de 5.500 atendimentos em 2021

15 ATUALIDADE INTERNACIONAL

Dificuldades no acesso à saúde na Europa
Contra o monopólio sobre a vacina COVID-19

16 SABER

Atividade física regular fortalece capacidades

17 FAZER

Exercícios físicos

18 FORMAS DE AJUDAR

Sabe de quantas formas nos pode ajudar?
Giving Tuesday – Junte-se a este movimento solidário



EDIÇÃO Nº

17

NOV 2022

Distribuição gratuita

Publicação Semestral

AUTORIZAÇÃO Nº DE25612022GSB2B/fev

AJUDA HUMANITÁRIA

A NECESSIDADE DE UM NOVO PARADIGMA

Após a incursão russa na Ucrânia, e face ao enorme sofrimento do seu povo, a ajuda humanitária em situação de conflito tem estado no topo da agenda mediática. Esta mediatização é, por vezes, excessiva, quando comparada com outros conflitos, onde a ajuda humanitária desempenhou, e bem, o seu papel. Na verdade, nos últimos 50 anos ocorreram mais de 200 guerras que provocaram 25 milhões de mortes e outro tanto de refugiados.

Para se concretizar a ajuda humanitária, as organizações necessitam de equacionar em termos de planeamento as diversas fases de intervenção: i) responder de forma imediata às necessidades mais básicas, ii) restabelecer os locais afetados e tornar a região habitável e iii) assistir na reabilitação e construção (ajuda ao desenvolvimento).

No caso particular da ajuda humanitária em saúde, há que considerar os recursos disponíveis, face às necessidades, em particular pessoal médico e paramédico, medicamentos, sangue e derivados, alimentos, hospitais de campanha, vacinas e água e saneamento.

A MdM considera, em função da sua experiência, que apesar de poderem surgir dificuldades em qualquer uma das vertentes referidas, o maior problema da ajuda humanitária neste conflito está em garantir a segurança dos agentes no terreno. Segundo a Organização Mundial da Saúde, mais de 200 instalações de saúde na Ucrânia foram atingidas, e a ONU refere que mais de 1.230 funcionários humanitários na Ucrânia enfrentam riscos. Dados da Humanitarian Outcomes (2020) referem que, em 2019, foram assassinados, sequestrados ou feridos 483 agentes humanitários, sendo que os profissionais de saúde representaram mais de 40% das fatalidades observadas.

A propósito da questão da segurança, nem sempre fácil de resolver, há que considerar o contexto jurídico internacional em que tem decorrido a ajuda humanitária nos últimos anos, com o conceito de ingerência por razões humanitárias a ser discutido e aplicado, por diversas vezes, com intenções muito pouco nobres, mais pelo interesse dos Estados do que pela genuína vontade de ajudar. Algumas das intervenções em situação de conflito, pela sua génese, têm colocado cada vez mais em causa a neutralidade das organizações humanitárias, que passam a ser olhadas pelas forças combatentes, não como uma ajuda, mas sim como inimigos, tornando-as um alvo.

A realidade mostra que há necessidade de consensualizar o modo como se atenua a contradição entre os princípios da soberania, de que decorre o de não ingerência nos assuntos internos dos Estados e o da ingerência humanitária e, particularmente, da ingerência através do recurso à intervenção armada.

Temos de desenvolver um novo paradigma baseado na Solidariedade, na Justiça e na Fraternidade.

Abílio Antunes

Presidente da Direção da Médicos do Mundo



QUEREMOS QUE SAIBA O QUE FIZEMOS COM A SUA AJUDA...

Muito obrigada a todos os nossos doadores e parceiros, que em mais um ano tão desafiante para todos, continuaram ao nosso lado, na defesa das mesmas causas.

Movidos pela transparência e pelo rigor junto dos nossos doadores, apresentamos de seguida informações sobre os donativos recebidos.

Mantemos o compromisso com os nossos doadores, garantindo a transparência e o rigor. As Contas da Médicos do Mundo (Associação), são auditadas anualmente pela Roberto & Associados, SROC, Lda., empresa especializada em Auditoria e Revisão de Contas.



MULHERES EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO NECESSITAM DE RESPOSTAS PERSONALIZADAS

A necessidade de reforçar a prevenção e de apostar em respostas integradas e abordagens empoderadoras é uma das conclusões da primeira tese realizada em Portugal sobre mulheres em situação de sem-abrigo e exclusão habitacional. “Women’s Homeless and Housing Exclusion in the Northern Lisbon Metropolitan Area: An In-depth Exploratory Study” baseia-se numa investigação exploratória e tem autoria da médica Sónia Nobre, voluntária da Médicos do Mundo.

Este trabalho identificou alguns aspetos que tendem a diferenciar a situação de sem-abrigo nas mulheres, nomeadamente as relacionadas com a violência doméstica e rutura de relacionamentos, em contexto de vulnerabilidade económica. Também, algumas barreiras que enfrentam, como a falta de informação sobre os apoios e serviços disponíveis e relutância em aceder a determinadas respostas.

“As mulheres tendem a evitar o contexto de rua - nomeadamente por questões de segurança - e adotar estratégias de visibilidade.”

Em muitos casos, primeiro, estas mulheres procuram soluções informais, de forma autónoma, e só mais tarde, quando estas soluções se esgotam ou se revelam temporárias, precárias e/ou inseguras, recorrem aos serviços de apoio. Determinação, coragem e resiliência face à situação em que se encontram, foram alguns dos aspetos que mais surpreenderam a autora.

“A maternidade é um elemento estruturante das suas identidades e do seu sentido de valor e propósito.”

O tema dos filhos foi mesmo um dos mais relevantes e emotivos, segundo Sónia Nobre, sendo que estas mulheres evidenciam um desejo de reforçarem ou restabelecerem os seus papéis como mães. É ainda de realçar que elas falam de si, sublinhando experiências e papéis que tiveram ao longo da vida e que a preservação da dignidade e do sentido de valor, envolve, para muitas delas, o cuidado com a aparência e a integridade moral.



© Emanuele Siracusa

34 mulheres
participaram no estudo
dos 18 aos 68 anos
26 são mães



Mais informação, leia o código QR

MdM TEM TRÊS NOVOS PROJETOS

PORTO

TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

Promoção do envelhecimento ativo da população idosa, em parceria com o Espaço T.

© Emanuele Siracusa



CASTANHEIRA DE PERA

VIVA + CASTANHEIRA

Promoção do envelhecimento ativo da população idosa.

© Emanuele Siracusa



BARCELOS

SOU +

Promoção da inclusão de pessoas em situação de sem-abrigo, com particular foco na saúde mental, em parceria com o Grupo de Ação Social Cristã (GASC).



NOVA PARCERIA RESPONDE À CRISE NA UCRÂNIA

A MdM está a participar na ideação de modelos de resposta à crise humanitária emergente do conflito na Ucrânia. A organização assinou, este ano, um memorando de entendimento com o NEST HaT Lab@ NOVA Medical School, que agrupa a Faculdade de Ciências Médicas | NOVA Medical School, a Associação NEST - Centro de Inovação do Turismo e o Turismo de Portugal.

No âmbito desta parceria, foram entregues na Ucrânia 12 toneladas de produtos e materiais essenciais de saúde, recolhidos em Portugal junto de parceiros da MdM.



TRANSFORME UM ERRO NUM ATO DE APOIO

Sabia que as multas podem ser transformadas em donativos para ajudar quem mais precisa? Basta que, na altura de pagar, opte por entregar a quantia à Médicos do Mundo, em vez do pagamento ao Estado.

Saiba mais em



TESTEMUNHOS DE QUEM SEGUE CONNOSCO

Todos os dias, muitas pessoas seguem ao nosso lado e fazem a diferença junto de tantas outras. O seu testemunho é tão importante para nós.



Já lá vão cerca de duas dezenas de anos que tomei conhecimento da nobre atividade de ajuda humanitária e de cooperação levada a cabo pela MdM. Ajudar um projeto social sem qualquer fim lucrativo, como é o caso da MdM, é mais do que um ato de caridade, é possibilitar que aos mais desprotegidos possa chegar a prestação de cuidados de saúde e algum bem-estar físico, psíquico e social, e isso é também um dever da sociedade.

Ilda Campos Economista
Doadora MdM

Não é possível quantificar, o gratificante que é, poder participar em ações/projetos da MdM, sendo que é duro de ver o sofrimento e as vidas difíceis de todos os que contactamos e que necessitam de todo o nosso apoio no seu dia a dia. A altura em que decidi fazer voluntariado na MdM é um dos pontos mais marcantes da minha vida, até porque me proporcionou toda uma vivência desta outra realidade (...).

Rui Vieira
Voluntário no projeto Porto Escondido



A MdM salvou-me a vida (...) quando vim para Lisboa. Atenderam-me em Santa Apolónia, logo no dia em que cheguei (...), e deram-me a mão. Com a ajuda do pessoal da MdM, comecei a pensar diferente, nunca mais consumi e fui para o albergue, onde continuo hoje. Continuam a ajudar-me bastante. Sem a MdM não tinha tido melhoras na minha vida.

Márcio Miguel Ex-utilizador de substâncias psicoativas,
Utente da Equipa Técnica de Rua (ETR)

Tem sido extremamente produtiva a parceria do nosso NEST HaT: Health and Tourism Lab da unidade de medicina exponencial (u. me) da NOVA Medical School (NMS) – living lab cofundado pela u. me @ NMS, pelo NEST e Turismo de Portugal – com a Médicos do Mundo, visando a ideação de modelos de resposta à crise humanitária emergente do conflito na Ucrânia.

Professor Doutor Jaime da Cunha Branco Diretor Científico, Professor Catedrático - u. me: unidade de medicina exponencial @ NOVA Medical School
Parceiro MdM



A NOSSA RESPOSTA À EMERGÊNCIA NA UCRÂNIA

© Olmo Calvo/Médicos del Mundo

Refugiadas em Siret, Romênia

Mais de 13 milhões
de pessoas saíram da Ucrânia

Mais de 7,4 milhões
de refugiados ucranianos
em toda a Europa

Dados de setembro de 2022, Nações Unidas

Após oito anos de conflito permanente, a Rússia lançou uma ofensiva global na Ucrânia a 24 de fevereiro de 2022 que, segundo as Nações Unidas, provocou, até ao início de setembro, 5.767 mortos e 8.292 feridos entre a população civil. Em poucas semanas, gerou-se a maior crise humanitária da história.

Face a esta emergência, a Médicos do Mundo (MdM), que presta cuidados de saúde no leste da Ucrânia desde 2015, através das suas delegações da Alemanha e Espanha, mobilizou esforços, desde cedo, para garantir apoio às populações, não só em território ucraniano, como também junto às fronteiras dos países vizinhos. Atualmente, os programas de assistência humanitária na Ucrânia são implementados conjuntamente pelas delegações da Alemanha, Espanha e Grécia da Rede Internacional da MdM.

APOIAMOS

839.454 pessoas através de donativos

3.316 através de grupos de apoio

96 infraestruturas de saúde e centros comunitários

CUIDADOS DE SAÚDE

Estamos em diversas regiões da Ucrânia, a disponibilizar cuidados de saúde presenciais, em alguns locais com recurso a unidades móveis e profissionais de diferentes especialidades. Temos vindo a oferecer consultas *online* de saúde sexual e reprodutiva, consultas de saúde mental, medicação gratuita, sessões de informação e sensibilização, assim como a realizar encaminhamentos e atividades humanitárias.

DISPONIBILIZAMOS

4.593 consultas com médicos e parteiras

2.910 consultas individuais com psicólogo

DOAÇÃO DE PRODUTOS DE SAÚDE

Estamos a apoiar o sistema de saúde ucraniano, através da doação de equipamentos, consumíveis e medicamentos essenciais a infraestruturas de saúde e centros comunitários.



© Médicos del Mundo

Prestação de cuidados de saúde na Ucrânia

Também a Mdm Portugal recolheu, junto dos seus parceiros nacionais, 12 toneladas de produtos e materiais essenciais de saúde, com enfoque na saúde familiar e comunitária, em resposta às necessidades identificadas na missão exploratória realizada logo a seguir ao início do conflito. Estes donativos foram entregues na Ucrânia em setembro, com o apoio da u. me: unidade de medicina exponencial da NOVA Medical School, da Universidade NOVA de Lisboa, e do Turismo de Portugal, com quem a Mdm estabeleceu uma parceria, para o desenvolvimento de soluções específicas de resposta à crise humanitária na Ucrânia.

SAÚDE MENTAL E APOIO PSICOSSOCIAL

Disponibilizamos consultas *online* de saúde mental e apoios psicossociais a pessoas com necessidades em vários locais do país, assim como consultas de psicologia individuais e em grupo. Também colocámos em funcionamento uma linha de apoio para pessoas com necessidade destes serviços em algumas regiões ucranianas e realizámos avaliações em centros coletivos.

NAS FRONTEIRAS

Porque muitos ucranianos fugiram para os países vizinhos nos primeiros meses, estivemos nos locais de passagem e nas regiões fronteiriças, a prestar assistência e cuidados de saúde. Colocámos equipas móveis em vários locais e equipas da Unidade de Emergência ao longo das fronteiras com a Polónia, Roménia e Moldávia, para avaliar as necessidades das pessoas e das instalações de acolhimento.

GARANTIR A SEGURANÇA

Desde o início do conflito, que a Mdm, de forma individual ou em conjunto com outras organizações, tem apelado à cessação dos combates e à necessidade de garantir a segurança das populações e infraestruturas civis. É indispensável que o Direito Internacional Humanitário seja respeitado e que exista uma especial atenção aos serviços e direitos à saúde sexual e reprodutiva, assim como à proteção contra a violência baseada no género, considerando que a maioria das pessoas deslocadas são mulheres e raparigas.

© Médicos do Mundo



Mdm Portugal enviou 12 toneladas de donativos para a Ucrânia

© Yiannis Yiannakopoulos



Prestação de cuidados de saúde em Siret, na Roménia

REFUGIADOS DE GUERRA: OS DESAFIOS EM SAÚDE MENTAL

O conflito na Ucrânia resultou na maior crise de refugiados na Europa desde a II Guerra Mundial. O psicólogo Rui Macedo explica quais os principais desafios que se colocam na intervenção junto destas pessoas, em muitos casos, expostas a situações de violência.

Nos últimos meses, a guerra voltou a provocar milhões de refugiados. Em termos de saúde mental, quais os problemas mais comuns de quem vive estas situações e procura refúgio?

Rui Macedo (RM): Após serem, em muitos casos, pessoas expostas a situações de violência diversa, massacres, tortura, morte de amigos e de parentes, fome, perdas de bens e de identidade, entre outras, estas circunstâncias traumáticas, em termos de saúde mental, podem gerar quadros de perturbação de stress pós-traumático, perturbação depressiva major e perturbações da ansiedade; perturbações do humor; e dor crónica.

Face a esse cenário, quais são as prioridades imediatas da intervenção no acolhimento?

RM: Através de equipas de profissionais de saúde treinados para conseguirem lidar com as questões específicas dos refugiados, fornecer-lhes informação clara e precisa, na própria língua, acerca dos seus direitos e deveres; acesso rápido ao sistema de saúde; providenciar alimentos e água; apoio social; lar/habituação; emprego/ocupação; e escolas para os menores.

E depois, ao longo do tempo, que acompanhamento é necessário?

RM: Providenciar acesso a condições que promovam a saúde mental e fomentar as oportunidades de apoio social, parecem ser a forma mais eficaz de se intervir junto da população refugiada. O apoio social tende a ser um robusto mediador das relações entre experiências traumáticas e consequências psicológicas. A inexistência de movimentos geográficos frequentes potencia uma melhor adaptação da população.

Ao longo deste percurso, quais as dificuldades sentidas por estas pessoas?

RM: Para além das dificuldades já faladas e do sofrimento existente em todo o processo de saída do país de origem e chegada ao país de exílio, existem as dificuldades específicas de cada pessoa, a separação da família, as diferenças culturais, as políticas dos países que os recebem, as desigualdades socioeconómicas, a diversidade cultural, a língua, a religião, situações de discriminação, entre outras.

Existem sequelas que ficam para a vida?

RM: Parece existir uma maior prevalência para a cronicidade de sequelas junto de populações afetadas especialmente por conflitos armados, devido à exposição a acontecimentos violentos e traumáticos, como assassinatos, raptos, violações, falta de acesso a água e comida, separação das famílias, ausência de assistência médica e permanência prolongada em campos de refugiados.



“O apoio social tende a ser um robusto mediador das relações entre experiências traumáticas e consequências psicológicas.”

COBERTURA UNIVERSAL DE SAÚDE: UMA NECESSIDADE EM TODO O MUNDO

Hoje vamos falar de Cobertura Universal de Saúde (CUS), o que significa que todas as pessoas tenham acesso aos serviços de saúde de que precisam, quando e onde precisam, sem impedimentos financeiros.

Os factos que se encontram associados a esta problemática são gritantes (ONU, abril, 2021):

- Estima-se que, pelo menos, metade da população mundial ainda não beneficia de cobertura integral dos serviços de saúde essenciais.
- Há cerca de 100 milhões de pessoas que ainda vivem em situações de pobreza extrema, porque têm de pagar pelos serviços de saúde.
- Mais de 800 milhões de pessoas (quase 12% da população mundial) gastam, pelo menos, 10% dos seus orçamentos familiares em cuidados de saúde.

A questão que se coloca é como podem os países progredir no sentido de alcançarem a CUS?

É um caminho que exige o reforço dos sistemas de saúde em todos os países. Os investimentos em cuidados de saúde primários de qualidade são a base para se atingir uma cobertura universal, sendo a forma mais eficaz de garantir o acesso a cuidados essenciais de saúde. É também necessário uma boa governação, sistemas robustos no fornecimento de medicamentos e tecnologias de saúde, assim como sistemas de informação em saúde eficazes.

Mas falar de CUS, não é apenas falar de sistemas de saúde. É também atuar nos determinantes da saúde que se relacionam com esta questão, como a equidade, prioridades de desenvolvimento, inclusão e coesão social.

Porquê a importância dos Cuidados de Saúde Primários (CSP)?

Os CSP são uma abordagem à saúde e bem-estar, centrada nas necessidades e circunstâncias de indivíduos, famílias e comunidades. Os CSP garantem que as pessoas recebem cuidados completos, desde a promoção e prevenção, até ao tratamento, reabilitação e cuidados paliativos, tão próximo quanto possível do seu ambiente quotidiano.

Qual a situação em Portugal?

Portugal lidera na Cobertura Universal de Saúde entre países lusófonos, segundo um relatório global da ONU e do Banco Mundial, de 2017. Este documento revela ainda que cerca de 80% dos portugueses têm acesso a serviços básicos de saúde. Por outro lado, os CSP em Portugal são universais.

Combinam-se várias abordagens: a mais personalizada privilegia a liberdade de escolha do médico; as outras permitem melhor conhecimento e intervenção no terreno, reduzindo desigualdades e indo ao encontro dos mais vulneráveis. A grande questão que se coloca é, nalguns casos, o problema da acessibilidade pelos utentes, dependendo da evolução do modelo organizacional implementado localmente.

A Médicos do Mundo continua a contribuir para uma melhor CUS, prestando cuidados de saúde às populações marginalizadas, fragilizadas e excluídas, um pouco por todo o país.

Estamos cientes que não chegamos a toda esta população e que é necessário um maior investimento público e de outras organizações sociais, trabalhando em rede e de uma forma integrada e complementar. Agora mais do que nunca!



Leia o código QR para aceder à versão completa deste artigo.



Dra. Celeste Lopes Gonçalves
Vice-presidente da Direção da Mdm

MOÇAMBIQUE: MAIS DE 5.500 ATENDIMENTOS EM 2021

Há mais de três anos que a delegação portuguesa da Médicos do Mundo (MdM) está em Moçambique, com a Missão Ndeja, para responder às necessidades das populações afetadas pelo ciclone Idai, que atingiu o centro do país, a 14 de março de 2019.

Quatro meses depois de chegar ao terreno com uma intervenção de emergência, a MdM Portugal assumiu a coordenação do Campo de Reassentamento de desalojados, em Ndeja.

No âmbito deste projeto, são disponibilizados cuidados básicos de saúde, incluindo no domicílio, referência clínica para cuidados de saúde especializados e ações de educação para a saúde.

A MdM tem tido ainda uma intervenção importante na área da capacitação de profissionais. Em 2021, médicos expatriados deslocaram-se ao terreno para acompanhamento, monitorização e avaliação das atividades, dar formação em serviço à equipa local da unidade sanitária do campo e a profissionais de saúde das unidades sanitárias do distrito de Nhamatanda.



Prestação de cuidados de saúde em Ndeja

CAMPO DE REASSENTAMENTO DE NDEJA

402 famílias

300 crianças com idade inferior a 5 anos

2.170 deslocados internos



1.122 mulheres



CUIDADOS DE SAÚDE ALGUNS NÚMEROS DE 2021

301 cuidados domiciliários
169 partos
615 palestras para a saúde

5.579 atendimentos



11.459 testes VIH/SIDA e rápidos de malária



FORMAÇÃO ALGUNS NÚMEROS DE 2021

8 médicos expatriados

2 formações de saúde sexual e reprodutiva para parteiras em Ndeja

80 formações para profissionais de saúde de Nhamatanda



145 técnicos de saúde e ativistas beneficiados



Em 2021, apoiámos a reconstrução da unidade sanitária do Campo de Ndeja

DIFICULDADES NO ACESSO À SAÚDE NA EUROPA

Uma larga maioria das pessoas que participaram nos programas da Médicos do Mundo (MdM) na Europa, entre janeiro de 2019 e dezembro de 2020, referiu não estar incluída na cobertura de cuidados de saúde, indica o Observatory Report 2021 da MdM, apresentado este ano.

25.355 pessoas participaram no estudo
7 países europeus envolvidos

Este estudo, que oferece um panorama sobre o acesso a serviços de saúde e à Cobertura Universal de Saúde (CUS) na Europa, conclui que esta exclusão afeta, de forma desproporcional, as pessoas já vulneráveis, como crianças, migrantes indocumentados, pessoas em situação de sem-abrigo, mulheres grávidas e pessoas idosas.

Com base nos dados do Observatory Report 2021, a MdM continua a apelar aos governos europeus e instituições europeias para a necessidade de melhorar a acessibilidade aos sistemas de saúde e os métodos de identificação das barreiras à saúde, e de implementar uma abordagem baseada nos direitos.

CONTRA O MONOPÓLIO SOBRE A VACINA COVID-19

A MdM está a contestar o monopólio da Pfizer/BionTech sobre a vacina COVID-19 na Europa, no âmbito do seu compromisso em promover um maior acesso às vacinas e travar o abuso de patentes médicas para obter lucros mais elevados.

A contestação junto do Instituto Europeu de Patentes assinala o facto dos registos de patente apresentados pela BionTech não demonstrarem uma clara atividade inventiva. Na realidade, a farmacêutica apenas aplicou conhecimento já existente.

Em consequência dos monopólios concedidos pelos governos, apenas algumas companhias controlam a produção e a comercialização e um elevado número de pessoas em todo o mundo não têm acesso às vacinas.

70% do mercado é controlado pela Pfizer/BionTech

20 X mais o valor de 1 dose pagos pelo governo

11% das pessoas de países de renda baixa apenas têm 1 dose da vacina



Mais informação, leia o código QR

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR FORTALECE CAPACIDADES

Por Sara Moura e Dylan Gonçalves
com a colaboração de Ana Margarida Nunes*

Ao longo do processo de envelhecimento ocorrem, inevitavelmente, alterações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e bioquímicas, que poderão levar a uma diminuição das capacidades funcionais de cada indivíduo. Algumas das consequências do processo de envelhecimento podem traduzir-se na perda de massa muscular (sarcopenia), no aumento do risco de queda e da ocorrência de fraturas, bem como na diminuição significativa do equilíbrio, da estabilidade postural e das respostas reflexas e rápidas (aumentando o tempo de reação).

A prevenção assume-se como fundamental na qualidade de vida, ganhos em saúde e promoção da autonomia. Contempla a adoção de estratégias que promovam a redução do sedentarismo e a prática de atividade física ao longo do ciclo de vida, adequada individualmente ao estado de saúde e ao nível de capacidade de cada um.

“A falta de atividade física é um problema de saúde pública que traz consequências socioeconómicas muito relevantes.”

Esta temática assume uma especial relevância, tendo em conta o confinamento imposto pela pandemia da COVID-19, que afetou de forma muito significativa a vida da sociedade em geral e, em particular e com maior impacto, a população idosa.

A prática de atividade física regular fortalece as capacidades de equilíbrio, flexibilidade, força e resistência e traz inúmeros benefícios à saúde física e mental.

Considera-se até que a falta de atividade física é um problema de saúde pública que traz consequências socioeconómicas muito relevantes.

A atividade física regular é apenas um dos hábitos básicos e fundamentais, no que diz respeito à adoção de um estilo de vida ativo, saudável e bem sucedido, onde também se inclui a alimentação saudável, hidratação regular, boa higiene de sono, estimulação cognitiva, entre outros.

*Sara Moura é terapeuta ocupacional, Dylan Gonçalves e Ana Margarida Nunes são fisioterapeutas.



Sara Moura



Dylan Gonçalves

EXERCÍCIOS FÍSICOS

A Médicos do Mundo deixa-lhe algumas sugestões, para que se mantenha física e mentalmente ativo(a). Só precisa de um simples bastão e de uma cadeira.

Exercício 1

- Agarre o bastão com as duas mãos ao nível do peito.
- Levante o bastão acima da cabeça, enquanto inspira pelo nariz.
- Baixe lentamente, até as mãos ficarem ao nível do peito, expirando pela boca.
- Repita 10 vezes.



Exercício 2

- Agarre o bastão com as duas mãos à altura dos ombros, com os cotovelos esticados.
- Inspire pelo nariz e leve os cotovelos para trás, trazendo o bastão até ao peito.
- Expire pela boca e regresse à posição inicial, esticando o bastão e afastando-o do peito, até ao máximo do movimento.
- Repetir 10 vezes.



Exercício 3

- Agarre o bastão com as duas mãos ao nível do peito.
- Levante o joelho direito, enquanto inspira pelo nariz, tentando tocar no bastão.
- Baixe o joelho, até pousar novamente o pé no chão, enquanto expira pela boca.
- Repita 10 vezes.
- Não se esqueça de fazer o mesmo exercício com o joelho esquerdo.



Exercício 4

- Agarre o bastão com a mão direita, paralelamente ao pé direito.
- Tente esticar o joelho e tocar com o pé no bastão, enquanto inspira pelo nariz.
- Baixe o joelho, até pousar novamente o pé no chão, enquanto expira pela boca.
- Repetir 10 vezes.
- Não se esqueça de fazer o mesmo exercício do lado esquerdo.



SABE DE QUANTAS FORMAS NOS PODE AJUDAR?

Ajudar-nos é estar connosco.
É acompanhar-nos no caminho.
É estar perto de quem precisa.
É transformar a vida de muitas pessoas.

CONHEÇA AS VÁRIAS FORMAS DE ESTAR CONNOSCO

DONATIVOS

Contribua com qualquer valor, de forma pontual ou regular.

DOAÇÃO DE MULTAS

Converta multas em donativos, tal como permite a lei.

HERANÇAS E LEGADOS

Coloque o seu património, ou parte dele, ao serviço dos outros.

CONSIGNAÇÃO DO IRS

Consigne, sem custos, o seu IRS.

COMPRAS SOLIDÁRIAS

Escolha os nossos artigos solidários e ofereça felicidade.

PARCERIAS

Siga ao nosso lado e contribua na sua área de atividade.

VOLUNTARIADO

Ofereça tempo e conhecimento às nossas causas.



GIVING TUESDAY

JUNTE-SE A ESTE MOVIMENTO SOLIDÁRIO

Comemorado intencionalmente na primeira terça-feira após a BlackFriday e alimentado pelo poder das redes sociais e da colaboração, o GivingTuesday inspira milhões de pessoas em todo o mundo a dar a cara e a retribuir às causas que são relevantes para cada um.

O objetivo é criar uma onda massiva de generosidade, que dure para além do dia do GivingTuesday e que envolva todas as pessoas do planeta.

Este ano, o Giving Tuesday celebra-se a 29 de novembro.



#GIVING
TUESDAY

Participar e ajudar a MdM em 3 passos:

1. Selecione o projeto da MdM em www.givingtuesday.pt;
2. Escolha a forma como vai ajudar; e
3. Partilhe nas suas redes sociais o projeto da MdM e inspire os seus amigos. Utilize a hashtag #givingtuesday e identifique a @medicosdomundo e o @givingtuesday.

**Não fique de fora.
Juntos mudamos o mundo.**

Na TAP ligamos pessoas, comunidades e o mundo.

Com o **Programa TAP Donate Miles** e a **Médicos do Mundo**, criamos valor junto das comunidades mais carenciadas.

O TAP Donate Miles é a iniciativa de responsabilidade social da TAP que permite aos clientes doar milhas a organizações sociais parceiras, que depois podem trocá-las por viagens, levando a sua ajuda a quem mais precisa.

Em Portugal, e no mundo, mantemos o nosso compromisso de continuar a levar boas causas a bordo dos nossos aviões. Junte-se à nossa missão!

Saiba mais em
flytap.com 



TAP

AIRPORTUGAL

**AJUDE-NOS
A FAZER
MAIS
E MELHOR**



MB WAY 968 702 492



**SEJA PRESENTE E...
MUDE FUTUROS**

