





**POSOLOGIA**

**DAR**



**O QUE**

**SOBRAR**

**CAMPANHA RECOLHA MEDICAMENTOS**

Porque recebemos tantos pedidos de apoio medicamentoso, na Médicos do Mundo precisamos da sua colaboração. Todos os medicamentos bem conservados e dentro de validade que já não usa podem ajudar quem não os consegue comprar.

Entregue-os ou envie para a nossa sede:

**Avenida de Ceuta, Sul, Lote 4, Loja 1  
1300-125 Lisboa**

Saiba mais em [www.medicosdomundo.pt](http://www.medicosdomundo.pt)

APOIO

fundação



**04 Editorial**

**05 Campanha SOS**

Ligue-nos Mais - 13.500 pessoas precisam da nossa atenção

**06 Educação para o Desenvolvimento**

III Corrida Solidária - Aconteceu assim

**08 Educação para o Desenvolvimento**

IV Corrida Solidária - 50 mil jovens correm por boas causas

**09 Actualidade**

Dia Mundial da Saúde - Prevenir a hipertensão

**10 Actualidade**

III Caminhada Viver Saudável - "Um passo pelo seu coração"

**11 Projectos Nacionais**

Like Me - Promover a saúde mental juvenil

**12 Projectos Nacionais**

Prevenção para Todos - Saúde para um Envelhecimento Activo

**13 Projectos Nacionais**

Campanha Anti-Bullying - "Não faças aos outros..."

XIII Conferência SMES Europa - Saúde Mental e Exclusão Social

**14 Projectos Internacionais**

Inquérito sobre Saúde Materno-Infantil - Carências graves em Timor-Leste

**15 Responsabilidade Social**

Os novos parceiros da MdM - Quem são? O que fazem? Porque são solidários?

**17 Temas positivos**

Rumo a Santiago - Expedição de bicicleta apoia Médicos do Mundo

*Nota de Redacção: O Comité Editorial da revista FACE, por opção, não contempla o Novo Acordo Ortográfico na publicação dos seus conteúdos.*

Intervenção da MdM junto de crianças e jovens



**QUEM SOMOS**

Médicos do Mundo (MdM) é uma Organização Não Governamental (ONG) de ajuda humanitária e cooperação para o desenvolvimento, sem filiação partidária ou religiosa. O trabalho de MdM assenta no direito fundamental de todos os seres humanos a cuidados de saúde, independentemente da sua nacionalidade, religião, ideologia, raça ou possibilidades financeiras. **"Lutamos contra todas as doenças, até mesmo a injustiça..."**.

**EDIÇÃO E SEDE**

Médicos do Mundo, Av. de Ceuta (Sul), Lote 4, Loja 1  
1300-125 Lisboa

**CONTACTO GERAL**

Telefone: 213 619 520 Fax: 213 619 529  
E-mail: mdmp-lisboa@medicosdomundo.pt  
Website: www.medicosdomundo.pt

**APOIO AO DOADOR**

Telefone: 808 234 020  
E-mail: doadores@medicosdomundo.pt

**REPRESENTAÇÃO NORTE**

Rua dos Mercadores, 140 - 1º e 3º - S. Nicolau  
4050-354 S. Nicolau - Porto  
Telefone: 229 039 064

Fax: 229 039 066

E-mail: mdmp-porto@medicosdomundo.pt

**REPRESENTAÇÃO DE ÉVORA**

Largo Mário Chicó, n.º 7  
7000-802 Évora

Telefone: 266 761 547

**COORDENAÇÃO EDITORIAL**

Departamento de Comunicação, Marketing e Captação de Fundos (DCMCF)

Rosa Pereira - rosapereira@medicosdomundo.pt

**EDIÇÃO E REVISÃO**

DCMCF

Maria João da Costa Alves

**REDACÇÃO**

DCMCF e Equipa MdM

**FOTOGRAFIA**

Arquivo e Equipa MdM, Alexandre Costa e João Vicente, Fabrice Demoulin, João Pedro Marnoto e Projecto "Rumo a Santiago"

**LAYOUT**

Zinc Publicidade & Comunicação

**PAGINAÇÃO**

Zinc Publicidade & Comunicação

**IMPRESSÃO**

Dilazo - Artes Gráficas, SA

Depósito Legal 326890/11

**TIRAGEM**

13.500 exemplares

# Obrigado pela sua solidariedade

**EDITORIAL**

Abílio Antunes, Presidente da Médicos do Mundo



Caro(a) Leitor(a)

A Delegação Portuguesa da Associação Médicos do Mundo (MdM) ao comemorar o seu 14º aniversário, no dia 20 de Julho, apesar das dificuldades com que se tem debatido, devido ao actual cenário social e económico, tem conseguido continuar a levar cuidados de saúde gratuitos às populações mais desfavorecidas.

Tal não teria sido possível, sem a dedicação e sacrifício pessoal dos seus profissionais e voluntários e o apoio dos nossos doadores e de outras entidades. Na passagem de mais um aniversário é pois da mais elementar justiça enaltecer todos aqueles que acreditam na nossa missão e contribuem para a continuidade da nossa intervenção.

No entanto, devido à frágil condição financeira que a organização atravessa, defrontamo-nos diariamente com novos constrangimentos, que têm obrigado a reajustamentos na exequibilidade dos projectos em curso, sem prejuízo da qualidade dos objectivos inicialmente definidos.

As perspectivas de evolução da actual crise indiciam um aumento de pedidos de apoio à MdM. Este acréscimo de necessidades, com os correspondentes encargos, infelizmente não tem sido acompanhado pelo aumento dos apoios financeiros, que têm sofrido uma drástica redução.

Para fazer face a esta situação, entre as várias iniciativas tomadas, MdM lançou, em Novembro de 2012, a campanha de emergência "Ligue-nos MAIS", que contou com a inestimável e generosa participação de inúmeros actores, artistas, apresentadores de televisão, voluntários de MdM, pessoal técnico e de várias empresas que viabilizaram a acção.

Como ONG sem fins lucrativos, MdM renova o apelo à participação de todos, entidades oficiais e particulares, para que contribuam com o seu donativo, de modo a que possamos manter o acesso a cuidados de saúde e apoio aos que mais precisam, em particular, idosos, crianças, pessoas sem-abrigo e outras que se encontram privadas de emprego. Sem o vosso contributo, há o risco de não podermos manter esta ajuda fundamental.

Contamos uma vez mais com a vossa generosidade.

Bem-Hajam!

(Presidente da Médicos do Mundo)

*14 anos a levar cuidados de saúde a quem mais precisa.*

*A sua ajuda é necessária para continuarmos.*

*Não fique indiferente. Faça a diferença!*

# 13.500 pessoas precisam da nossa atenção

CAMPANHA S.O.S.

Ligue-nos Mais

O apelo foi lançado em Dezembro de 2012. “Ligue-nos Mais” é uma campanha de emergência graças à qual a Médicos do Mundo (MdM) espera angariar fundos que lhe permitam continuar a promover o acesso gratuito a cuidados de saúde a cerca de 13 500 pessoas

São crianças, idosos e pessoas sem-abrigo que estão, neste momento, em risco de perder o apoio da Médicos do Mundo, devido à frágil condição financeira que a Associação atravessa. Embora receba um número crescente de pedidos de ajuda, originados pela actual situação social e económica, a Médicos do Mundo enfrenta a possibilidade de suspender projectos ou até mesmo “fechar portas”, por falta de financiamentos e donativos.

A campanha “Ligue-nos Mais”, com a qual a Associação pretende combater esse cenário, conta com a participação de várias figuras públicas, parceiros e voluntários da MdM e apela para a necessidade de dar mais atenção aos que estão em situação vulnerável. Para este fim, é disponibilizado o número 760 50 10 50 (€0,60+IVA) e o NIB 0035 0551 00009108930 59, através dos quais todos poderão contribuir, com um gesto tão simples, prático e imediato, para ajudar aqueles que necessitam ou venham a necessitar do apoio desta Associação.

Esta campanha está a ser divulgada em diversos meios (televisão, rádio, imprensa e Internet) e já marcou presença em vários programas televisivos matutinos e vespertinos, que lhe dedicaram um destaque especial. Para mais informações consulte o site [campanhasos.medicosdomundo.pt](http://campanhasos.medicosdomundo.pt). E não se esqueça: Ligue-nos Mais! Não fique indiferente. Faça a diferença!



05

## Os protagonistas da campanha

Alexandre da Silva | Actor  
António Esteves | Pivot de TV e Escritor  
António Raminhos | Humorista  
Abílio Antunes | Médico (Direcção da MdM)  
Bruno Skyfly | Dançarino  
Cesar Mourão | Humorista  
Cláudia Semedo | Apresentadora de TV  
Cátia Palma | Enfermeira (Direcção da MdM)  
Fernando Alvim | Apresentador de TV  
Fabrice Demoulin | Fotógrafo (Voluntário da MdM)  
Inês Castel-Branco | Actriz  
Jay | Cantor  
Joana Ribeiro | Actriz  
João Adelino Faria | Pivot de TV  
João Baião | Apresentador de TV  
João Maria Maneira | Actor  
João Paulo Sousa | Apresentador de TV  
José Pedro Vasconcelos | Apresentador de TV  
José Wallenstein | Actor

João Ruivo | HullPress (Parceiro de MdM)  
Maria Botelho Moniz | Apresentadora de TV  
Miguel Costa | Actor  
Noémia Costa | Actriz  
Paulo Vintém | Cantor  
Pierrot | Voluntário da MdM  
Pedro Santos | Consenso Global (Parceiro da MdM)  
Ruben Rua | Modelo  
Sara Paços | Cantora  
Sílvia Alberto | Apresentadora de TV  
Sílvia Rizzo | Actriz  
Sónia Figueiredo | Psicóloga (Voluntária da MdM)  
Tânia Ribas de Oliveira | Apresentadora de TV

## Ficha Técnica

Agência | Zinc - Ana Costa Franco/Cristiana Couceiro  
Estúdio | Xposed - Miguel Manso  
Grafismo | Pedro Sá Machado

Operador de Camera | Miguel Quental  
Pós-Produção | Light Film  
Realizador | José Parente  
Sonoplastia | Big Bit - João Megre e Pedro Serraninho  
Spot Radiofónico | Alexandre Reina  
Música | Sara Paço / If Grapes Could Talk  
Make-Up | Edna Oliveira, Sandra Amaro Matos e Cecília de Resende

## Apoios

Big Bit, Consenso Global, Elite Lisbon, Espaço Charme, Glam, Keyadvert, LOG, L'Agence, K5, Sara Paço, Realizar, SpeedCom, Zinc, Xposed.

# Aconteceu assim...

III Corrida Solidária (2012)

**EDUCAÇÃO PARA  
O DESENVOLVIMENTO**

Numa altura em que a IV edição da Corrida Solidária (2013) já saiu à rua, aproveitamos para fazer um balanço da edição anterior (2012), divulgando alguns dados e fotografias

A Corrida Solidária é um projecto da Médicos do Mundo (MdM) que envolve sobretudo de escolas de todo o país, com o objectivo de despertar a consciência da solidariedade entre os mais jovens face a questões relacionadas com a Educação para o Desenvolvimento. A III edição (2012) teve como tema a “Parceria Global para o Desenvolvimento, Envelhecimento Activo e Solidariedade entre Gerações” e os fundos angariados destinaram-se a apoiar os jovens de S. Tomé e Príncipe (25% do valor angariado) e a população idosa de Portugal (75% do valor angariado).

Tal como aconteceu em edições anteriores, pretendeu-se que a Corrida fosse o culminar de um trabalho integrado, envolvendo professores/educadores, pais e alunos, propiciador de mudança de mentalidades e solidariedade entre gerações e povos. Neste sentido, a MdM lançou o Prémio Partida, Largada VOTada, que distinguiu as entidades participantes que realizaram as iniciativas mais criativas relacionadas com o tema proposto, ao longo de 2012 ou no próprio dia da Corrida Solidária.

Desde largada de pombos, a visitas a lares de idosos, a piqueniques, à criação de músicas e de lenços familiares, sob o lema do projecto, até parcerias estabelecidas com outras empresas, autarquias, ginásios, academias, ao contacto com os media, à construção de mealheiros, ao convite a atletas profissionais para integrar o dia da corrida... entre tanta criatividade e empenho foi difícil escolher os vencedores. Mas tinha de ser! O Prémio Partida, Largada VOTada foi entregue ao Colégio de Nossa Senhora da Boavista (ver caixa) em Vila Real (1º lugar), ao Colégio Gandarinha em Aveiro (2º lugar) e ao Agrupamento de Escolas João Franco em Castelo Branco (3º lugar).

Obrigado a todos os que participaram pela sua dedicação e dinamismo. São especiais de corrida!

## Primeira Pessoa

*“(...) promovemos várias exposições, de mealheiros, de cartazes, de mãos solidárias, promovemos a corrida solidária além contexto de Escola, tentando abrir à comunidade este nosso projecto e levamos a cabo várias colectas de fundos. Estabelecemos uma parceria com o Shopping Dolce Vita Douro, onde realizamos todas as nossas exposições e promovemos esta nossa causa conjunta, inequivocamente, isso ajudou-nos a dar um maior relevo e impacto às nossas actividades, a eles o nosso muito obrigado”.*

Renato Costa, Responsável pelo Projecto Corrida Solidária no Colégio de Nossa Senhora da Boavista (Vila Real), escola vencedora do Prémio Partida, Largada VOTada.

## III Corrida Solidária

Ano	2012
Lema	Parceria Global para o Desenvolvimento, Envelhecimento Activo e Solidariedade entre Gerações
Escolas participantes	542
Distritos	18
Participantes	80.476
Beneficiários	Jovens de S. Tomé e Príncipe e Idosos de Portugal
Área de intervenção	Saúde Sexual e Reprodutiva (S. Tomé e Príncipe) e Apoio médico, social e psicossocial (Portugal)
Custos	16.082,44 €
Valor angariado	75.288,59 €
Objectivos alcançados	<p><b>S. Tomé e Príncipe (25%)</b> <b>Projecto: "Saber é Poder"</b> Acções de Saúde Sexual e Reprodutiva a cerca de 10.000 jovens entre os 11 e os 24 anos, com o objectivo de reduzir a gravidez na adolescência, aumentando a informação, o acesso e o uso voluntário de meios de planeamento familiar. Aumentar o número de centros de saúde com técnicos capazes de fornecer métodos anticoncepcionais e informação/apoio à população, número de jovens mulheres com conhecimento dos seus direitos sexuais e número de escolas que iniciam actividades de educação sexual.</p> <p><b>Portugal (75%)</b> <b>Projecto: "Viver é Saudável" (Lisboa), "Terceira (C)idade" (Porto) e "Prevenção para todos" (Évora)</b> Promoção do Envelhecimento Activo capacitando os idosos para uma maior integração, autonomia e independência: apoio domiciliário, social, psicossocial, medicamentoso e acesso a cuidados de saúde, rastreios, fisioterapia e actividades, tais como passeios, cinema, oficinas de trabalho, estimulação das funções cognitivas e prática de actividade física adequada.</p>



**Corrida Solidária**  
Para os jovens de S. Tomé e Príncipe e a população lusa de Portugal

**EDUCAÇÃO PARA  
O DESENVOLVIMENTO**



1º Lugar  
Colégio de Nossa Senhora da Boavista (Vila Real)

07



2º Lugar  
Colégio da Gandarinha (Aveiro)



3º Lugar  
Agrupamento de  
Escolas João Franco  
(Castelo Branco)

# 50 mil jovens correm por boas causas

IV Corrida Solidária

**EDUCAÇÃO PARA  
O DESENVOLVIMENTO**

**439 escolas e cerca de 50 mil participantes aderiram à IV Corrida Solidária, iniciativa que vai permitir o apoio às Equipas de Rua em Portugal e à implementação do projecto de prevenção do VIH/Sida em Moçambique**

Desde Março, e com especial expressividade a partir de Abril, que, por todo o país, se realizam as “Corridas Solidárias”. À semelhança de anos anteriores, inúmeras escolas, colégios e diversas entidades demonstraram interesse por este projecto da Médicos do Mundo, ao qual se juntou também atletas olímpicos e outras personalidades.

Sendo este o Ano Europeu dos Cidadãos, o lema escolhido para a IV edição da Corrida Solidária foi “Cidadania e Saúde”. Com esta temática, pretende-se despertar a consciência das crianças, jovens e comunidade educativa para o seu papel na construção de uma cidadania activa e na promoção da saúde, incentivando-os a contribuir para o desenvolvimento de acções que lutem contra as indiferenças e injustiças, entre elas a desigualdade no acesso a cuidados de saúde.

A saúde é um direito consagrado na Declaração dos Direitos Humanos e na Constituição Portuguesa. Mas enquanto cidadãos, não temos apenas direitos, temos também deveres. No âmbito de uma cidadania activa, devemos conhecer e defender os nossos direitos e intervir para que também os outros vejam os seus salvaguardados, contribuindo assim para uma sociedade mais justa. É sobre esta relação entre Cidadania e Saúde que a proposta temática da IV Corrida Solidária quis abrir um espaço de reflexão no seio da comunidade escolar.

Por outro lado, esta IV edição do projecto é também uma forma da Médicos do Mundo angariar fundos para continuar a desenvolver as suas actividades de forma gratuita junto dos beneficiários, já que cada participação traduz-se num valor doado, angariado junto de familiares, amigos, conhecidos e até de empresas locais. Nesta IV Corrida Solidária, 75% dos donativos revertem para o apoio às Equipas de Rua da Médicos do Mundo em Portugal e os restantes 25% para ajudar na implementação do projecto de prevenção do VIH/Sida em Moçambique.



**IV Corrida Solidária**  
Pela População Vulnerável  
de Portugal e de Moçambique



Bicicletas ambulância para a prestação de cuidados domiciliários na comunidade (Moçambique)



Equipa de Rua (Portugal)

# Prevenir a hipertensão

Dia Mundial da Saúde - 7 de Abril

**ACTUALIDADE**

**Este ano, o Dia Mundial da Saúde foi consagrado à hipertensão. Um problema que atinge um em cada três adultos, o que torna urgente intervir para prevenir**

A Organização Mundial de Saúde, assinalando o aniversário da sua fundação, instituiu o dia 7 de Abril como o Dia Mundial da Saúde. Esta data visa o direito do cidadão à saúde e obrigação do Estado na sua promoção. O seu objectivo é fazer com que o mundo, através dos seus líderes mundiais e da população em geral, volte os olhos para saúde, tão carenciada na maioria dos países.

Tratando-se de uma campanha global, aproveita-se assim a oportunidade para desenvolver acções colectivas em ordem à protecção da saúde e ao bem-estar das populações. Para a sua prossecução elege-se um tema relevante, de forma a constituir um único desafio de saúde com impacto global.

O tema eleito pela OMS para este ano é o da hipertensão. Contudo, não basta eleger o dia, há que lhe dar continuidade desenvolvendo acções no dia-a-dia.

A hipertensão aumenta o risco de ataques cardíacos, derrames e insuficiência renal, sobretudo quando associada a outras patologias (diabetes). Quando não controlada pode causar insuficiência cardíaca, arritmias e até cegueira. Um em cada três adultos sofre de hipertensão, aumentando esta proporção com a idade.



**Abílio Antunes**  
Presidente da Associação  
Médicos do Mundo

## **O que pode ser feito para minimizar o risco de hipertensão:**

- Sensibilizar para as causas e consequências
- Informar como prevenir e suas complicações
- Incentivar os adultos para medirem a sua tensão arterial e seguirem os conselhos dos profissionais de saúde
- Incentivar a adopção de medidas que a evitem
- Facilitar a toda a população a medição da tensão arterial
- Incentivar as autoridades nacionais e locais a criarem ambientes propícios a uma vida saudável

## **Na vida diária:**

- Reduzir a ingestão de sal <6 g de cloreto de sódio/dia
- Limitar o consumo de álcool a 20 g/dia com abstinência de 2 dias por semana
- Dieta equilibrada, rica em fruta e vegetais
- Manter o peso normal (IMC = 20 a 25 Kg/m<sup>2</sup>)
- Praticar actividade física de forma regular (caminhar ≥ 30 minutos/dia a maior parte dos dias da semana)
- Evitar o uso de tabaco

# “Um passo pelo seu coração”

ACTUALIDADE

III Caminhada Viver Saudável

Na sequência do Dia Mundial da Saúde, dedicado este ano à hipertensão arterial, a Médicos do Mundo (MdM) organizou, no dia 5 de Maio, a III Caminhada Viver Saudável, sob o mote “Um passo pelo seu coração”

Esta iniciativa, aberta ao público em geral, reuniu 75 participantes, entre os quais se contavam muitos dos beneficiários do projecto da MdM intitulado “Viver Saudável”, que visa promover o envelhecimento activo das pessoas idosas residentes no Bairro da Picheleira e arredores (Lisboa).

A partida, junto ao Metro das Olaias, foi pontuada pela boa disposição originada pelos exercícios de Yoga do Riso propostos por uma voluntária da MdM, formada em Yoga do Riso. Na meta, no Parque da Bela Vista, aguardavam duas alunas do curso de Medicina Tradicional Chinesa para os exercícios de relaxamento de Tai Chi/Chi Kung. A caminhada terminou com uma sessão de Educação para a Saúde sobre hipertensão arterial, à qual se seguiu um piquenique saudável para aqueles que levaram merenda.

10

A III Caminhada Viver Saudável teve a parceria do Corpo de Bombeiros Voluntários do Beato, da Junta de Freguesia do Beato e da Polícia de Segurança Pública, para além dos apoios da Água Serra da Estrela, Lidl, Kreativ-i Productions, SpeedCom e do apoio financeiro da Direcção-Geral da Saúde.

## Primeira Pessoa

“Tenho participado sempre e gosto imenso. Hoje estou com a família, filha, neta... Vou às quintas-feiras à ginástica que se realiza no projecto “Viver Saudável” e também aos passeios. Sempre que posso participo. As pessoas são atenciosas e tudo é bom. Estava isolada, agora tenho onde ir com segurança, no projecto tenho assistência. Estas actividades são importantes para as pessoas da nossa idade”.



*Cristina Neves, 67 anos, beneficiária do projecto “Viver Saudável” e participante na caminhada.*



O projecto “Viver Saudável” esteve em peso



Exercício de Yoga do Riso dirigido pela Maria João Gomes da Embaixada do Riso

# Promover a saúde mental juvenil

PROJECTOS  
NACIONAIS

Like ME

Com o apoio local da Médicos do Mundo, a biofarmacêutica AstraZeneca lançou, no dia 5 de Fevereiro, um programa inovador na área da Saúde Mental juvenil, que visa contribuir para a melhoria da auto-estima dos jovens portugueses

O Young Health Programme – assim se denomina este programa a nível global – foi desenvolvido no âmbito da política de responsabilidade corporativa da AstraZeneca, em parceria com a Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health e a Organização Plan Internacional, e tem por objectivo apoiar jovens com pouco ou nenhum acesso a cuidados de saúde, ajudando-os a lidar com os seus problemas. Actualmente, o programa encontra-se a decorrer em 15 países, estando prevista a sua implementação em outros 25, envolvendo um total de 500 mil adolescentes em todo o mundo.

Em Portugal, e com o apoio local da Médicos do Mundo, o programa assume a denominação de Young Health Programme – Like ME. Ao longo dos três anos de duração previstos (até 2015), o foco principal de intervenção será o da promoção da Saúde Mental de jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos, que tenham um reduzido acesso a cuidados de saúde e se encontrem em situação de vulnerabilidade, apresentando alterações no desenvolvimento ou problemas comportamentais, desencadeados por situações de falta de auto-conceito, de auto-estima e de auto-imagem.

Dentro do conjunto diversificado de actividades que integram este programa, em Portugal destacam-se o desenvolvimento, aplicação e publicação de um estudo na área da Saúde Mental, a aplicação de uma escala para avaliação da auto-estima juvenil, a realização de oficinas temáticas com actividades que visam promover a confiança e a auto-expressão, a formação para a educação na área da Saúde Mental, a realização de uma mini-série e de um Campo de Férias, entre outras actividades.

O lançamento do programa realizou-se na Câmara Municipal de Lisboa e contou com a presença do Secretário de Estado Adjunto do Ministro da Saúde, Fernando Leal da Costa, e de várias entidades ligadas às áreas da Saúde, da Educação e da Sociedade.



Carla Paiva da MdM e João Norte da AstraZeneca assinam o protocolo, sob o olhar de Sílvia Alberto, embaixadora da MdM

## Primeira Pessoa

*“Consideramos que o Young Health Programme – Like Me vai contribuir significativamente para ajudar na resolução de um dos problemas de saúde pública que preocupa, cada vez mais, as entidades competentes que regulam e gerem a área da Saúde Mental dos jovens em Portugal. A nossa parceria com a Médicos do Mundo vai permitir, pela experiência comprovada desta ONG, efectivar uma intervenção que há muito desejávamos implementar: ajudar os jovens portugueses a lidar com problemas que envolvem a sua auto-estima e que são determinantes para a formação da sua personalidade”.*

João Norte, Corporate Affairs Director da AstraZeneca

## Primeira Pessoa

*“É uma oportunidade única para desenvolver um projecto numa área emergente, como, por exemplo, a Saúde Mental. Penso que os pressupostos para o sucesso deste projecto encontram-se reunidos: experiência de trabalho com jovens, promover a nossa missão no acesso à saúde e sermos parceiros do programa Young Health Programme – Like ME. O desejo de concretização será a nossa motivação diária para que seja feita a diferença e para que a auto-avaliação que os jovens fazem de si mesmos, ao fim dos 3 anos de projecto, seja a melhor. Garantiremos, desta forma, um melhor futuro para eles e, por consequência, para todos nós”.*

Carla Fernandes, Coordenadora dos Projectos Nacionais da Médicos do Mundo

# Saúde para um Envelhecimento Activo

**PROJECTOS  
NACIONAIS**

Prevenção para Todos

**Há 3 anos a percorrer montes isolados no Alentejo, levando cuidados de saúde primários a uma população idosa que vive de um modo muito simples, mas que, em muitos casos, não trocaria por outro**

“Prevenção para Todos” é actualmente o principal projecto da Representação da Médicos do Mundo (MdM) sediada em Évora desde 2008. Tem por objectivo atender às necessidades sociais e de saúde dos idosos (+65 anos) que vivem em montes isolados no Alentejo, usando uma unidade móvel de saúde que efectua visitas domiciliárias a esses idosos. Este projecto só tem existido devido ao apoio da Fundação PT, da Delta Cafés e das câmaras municipais de Estremoz, Vila Viçosa, Viana do Alentejo, Portel e Reguengos de Monsaraz.

12

O projecto decorre concelho a concelho, estabelecendo a MdM parcerias locais com as câmaras municipais, centros de saúde e GNR, entidades que já estão no terreno e têm competências e deveres na matéria. A MdM age como facilitador, uniformizando olhares pluridisciplinares e indicadores transconcelhios.

Desde 2011, a MdM já identificou e visitou 653 idosos em montes de nove concelhos. As dificuldades encontradas surgem associadas à perda de mobilidade (transportes públicos quase inexistentes) e gastos em saúde (a média das reformas anda pelos 371,00€). C. V., 80 anos, a viver com o marido no monte onde nasceu (Alandroal), recebeu com entusiasmo a visita da unidade móvel da MdM: “Foi maravilhoso poder tirar dúvidas com calma sobre os medicamentos que tomo e sobre a importância de beber água”. Note-se que a silenciosa desidratação é um fenómeno que com frequência mata no Alentejo. A polimedicação é também um problema de saúde comum a todos os idosos visitados: medicamentos idênticos com nomes diferentes, o analfabetismo a complicar a gestão do regime terapêutico, a dificuldade em perceber o jargão médico e a escassez de tempo de consulta.

Em regra, estes idosos vivem vidas muito simples, reduzidas ao essencial. Sentem-se úteis: sem eles, o cão ou a cabra não

sobrevivem; por vezes são os próprios descendentes que ainda dependem deles. Os montes encontram-se geograficamente isolados, mas as pessoas, não: há redes informais quase invisíveis, a sobrinha, o vizinho, o padeiro, o vendedor... que permitem a existência destes guardiões do tempo. Por seu lado, são estes idosos que geram alguns dos poucos postos de trabalho locais, são eles que mantêm a paisagem viva. Existem depois muitos recursos formais (públicos e privados) que talvez pudessem ser melhor agilizados, mas que representam realmente um potencial atractivo para um envelhecimento saudável em meio rural. A Médicos do Mundo congratula-se por contribuir para este envelhecimento naturalmente activo.

## **Primeira Pessoa**

“A Unidade de Cuidados Continuados não tinha capacidade para visitar e conhecer todos os idosos que vivem isolados em montes do concelho (um total de 306 espalhados por 13 freguesias), mas teve depois capacidade para resolver as necessidades de saúde que foram identificadas no âmbito do projecto Prevenção para Todos.”

Carla Leão, Enfermeira Responsável pela Unidade de Cuidados Continuados do Centro de Saúde de Estremoz, parceiro do projecto “Prevenção para Todos”.



Visita ao Monte Novo da Churreira, Alandroal

# “Não faças aos outros...”

Campanha Anti-Bullying

**PROJECTOS  
NACIONAIS**

Pedro Górgia e Alexandre da Silva foram os protagonistas da conversa dramatizada “Não faças aos outros...”, apresentada no passado dia 13 de Março, na Escola Secundária de Canelas. Esta dramatização sobre Bullying/Cyberbullying foi promovida pela Fundação Portugal Telecom, no âmbito do seu projecto “Comunicar em Segurança”, que pretende alertar a comunidade educativa para a utilização correcta e segura das tecnologias de informação, nomeadamente, Internet e telemóvel.

Durante a sessão, que teve como objectivo consciencializar os alunos para a problemática, foi ainda apresentado um vídeo com vários testemunhos de vítimas de Bullying e realizadas pequenas dramatizações sobre o tema com a intervenção dos alunos.

Nesta acção de sensibilização, cujo balanço foi muito positivo, participaram as turmas do 7º ano inseridas no projecto “Estilus”, uma iniciativa da Médicos do Mundo que visa contribuir para a redução de comportamentos de risco (consumo nocivo de substâncias aditivas, sedentarismo, desequilíbrios nutricionais, entre outros) ao nível da comunidade educativa.



Pedro Górgia e Alexandre da Silva em conversa dramatizada

## Saúde Mental e Exclusão Social

XIII Conferência SMES Europa

A Associação Médicos do Mundo (MdM), através do projecto “Mensanus”, participou na XIII Conferência SMES Europa - Saúde Mental e Exclusão Social: “HOME - Less & home - FIRST” - decorrida entre os dias 6 e 8 de Março de 2013, em Roma. Uma conferência da rede internacional das organizações que prestam apoio na área de saúde mental às pessoas sem-abrigo.

Depois de 20 anos de programas nacionais e europeus de combate à pobreza e reformas de desinstitucionalização, pretendeu-se com esta conferência internacional unir ideias e esforços, trocar experiências e conhecimentos, avaliar as inovações e avanços e propor áreas de prioridades na intervenção junto das pessoas sem-abrigo com doença mental, com vista à promoção da dignidade e dos direitos humanos. A conferência revelou-se bastante positiva para todos os intervenientes, através da partilha de ideias e de soluções para o futuro.

Com o término do projecto “Mensanus”, após 4 anos de intervenção no apoio às pessoas sem-abrigo, todos os utentes em acompanhamento foram integrados na rede de suporte, contudo, esta resposta à população vulnerável, providenciada pela nossa equipa, deixará de existir.

Conclui-se que apesar da conjuntura económica actual, os esforços de inclusão a nível da saúde mental deveriam ser considerados uma prioridade, integrada nos cuidados de saúde primários, de acordo com as directrizes da Organização Mundial da Saúde.



Participação do projecto “Mensanus” na iniciativa “AventurArte 2009”

# Carências graves em Timor-Leste

Inquérito sobre Saúde Materno-Infantil

**PROJECTOS  
INTERNACIONAIS**

## Um inquérito imprescindível que dá à Médicos do Mundo e às entidades de saúde de Viqueque e Lautem pistas importantes sobre as áreas mais carenciadas, onde devem ser concentrados esforços

A Médicos do Mundo (MdM) realizou, entre Agosto de 2012 e Março de 2013, um inquérito sobre os "Conhecimentos, Atitudes e Práticas (CAP)" da Saúde Materno-Infantil, com especial ênfase na Nutrição e Imunizações, dirigido a mães de crianças entre os 0 e 24 meses, nos distritos de Lautem e Viqueque, Timor-Leste.

Este inquérito insere-se no âmbito do projecto "Comunidade Saudável", cujo objectivo é reduzir a taxa de mortalidade e morbilidade materno-infantil naqueles dois distritos, aumentando o acesso a serviços de saúde na comunidade. Com este fim, as equipas MdM estão diariamente no terreno a apoiar os médicos, enfermeiros, parteiras e promotores de saúde familiar que trabalham no Serviço Integrado de Saúde Comunitária (SISCa).

Esta recolha de dados foi fundamental, uma vez que suporta o sistema de informação do projecto, o qual, para além de poder dar informações úteis e pistas de intervenção aos diferentes prestadores de cuidados de saúde dos distritos de Viqueque e Lautem, permite ainda (re)configurar a intervenção da MdM e efectuar uma análise comparativa, no final do projecto em 2014.

Saneamento, Vacinação, Nutrição, Conhecimentos e Práticas sobre Malária e Febre, sobre Doenças Respiratórias Agudas e sobre Doenças Diarreicas foram as cinco grandes áreas onde incidiu o inquérito. Dos resultados, salienta-se, por exemplo, o elevado número de agregados familiares que ainda não têm casa de banho (52% em Viqueque e 50% em Lautem) e a grande percentagem de crianças em situação de malnutrição grave (37% em Viqueque e 30% em Lautem). Pela positiva, destaca-se ainda o número de crianças entre os 12 e os 24 meses com esquemas de vacinação completos (79,4% em Viqueque e 87% em Lautem).

O projecto "Comunidade Saudável" é financiado pela Comissão Europeia, pelo Camões - Instituto da Cooperação e da Língua, pela Fundação Calouste Gulbenkian e pelo Ministério da Saúde de Timor-Leste, através do Health System Strategic Plan - Support.

### Primeira Pessoa

*"Os resultados mostram-nos que há evolução em algumas áreas, sobretudo na vacinação. No entanto, temos de continuar a dirigir os nossos recursos e energias para a nutrição e higiene/saneamento, onde existem carências enormes. São resultados que nos desafiam a melhorar e aprofundar a intervenção de MdM nos distritos de Lautem e Viqueque e que lançam pistas para futuros projectos."*



*Hugo Jorge, Representante País/Coordenador de Projecto até Maio de 2013.*



Estudo CAP (Vila de Lospalos no sub-distrito de Lospalos, no distrito de Lautem)

# Quem são? O que fazem? Porque são solidários?

Os novos parceiros da MdM

**RESPONSABILIDADE  
SOCIAL**

No âmbito das suas políticas de Responsabilidade Social, várias empresas estabeleceram recentemente parcerias com a Médicos do Mundo (MdM), disponibilizando serviços e *know how* em regime *pro bono* ou fazendo doações. Bem-hajam!

## Doar à MdM no Facebook já é possível!

Se quer investir nas redes sociais, mas não sabe muito bem como, então a KEY ADVERT é o parceiro a consultar. Especialista em publicidade interactiva, esta empresa está na vanguarda da construção de páginas empresariais no Facebook, fornecendo também serviços de web design, design gráfico, 3D e desenvolvimento de aplicações Web.

Mas, segundo o responsável Sebastião Pessanha essas não são as únicas áreas de actuação da KEY ADVERT: Também "a Responsabilidade Social é uma vertente que não descuramos e assumimo-la como parte integrante da nossa actividade. Foi com base neste pressuposto que abraçámos, sem hesitações, a renovação e a manutenção da página Médicos do Mundo no Facebook, com a criação de uma plataforma que potenciase os canais de donativos e a missão da MdM."

De facto, ao consultar agora a página do Facebook da Médicos do Mundo, temos acesso a conteúdos variados sobre a organização ("Quem somos", "O que fazemos", "Campanhas", etc.), sem precisar de consultar o site. Mas a grande novidade na nova configuração do Facebook da MdM é a existência de uma área onde os fãs podem fazer donativos, através do sistema Easypay. Não há dúvida de que este é um bom exemplo de como potenciar a utilização das redes sociais a favor de uma causa.

Visite o site [www.keyadvert.com](http://www.keyadvert.com) ou o blog [keyadvert.wordpress.com](http://keyadvert.wordpress.com) para mais informações.



## Solidariedade no código genético

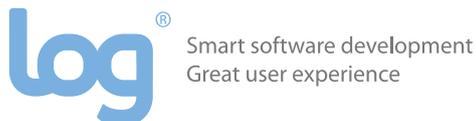
"Desde a ideia inicial que deu origem à Kreativ-I Productions que a consciência social fez parte do seu DNA.", diz Miguel Oliveira Pinto, responsável desta empresa que oferece todos os serviços de produção nas áreas de fotografia, vídeo e eventos. Por isso, a parceria com a Médicos do Mundo (MdM) e outras organizações de solidariedade social surgiu de uma forma muito natural, na convicção de estar a "(...) contribuir para a redescoberta de valores (...) que acreditamos serem a chave para um mundo melhor para todos."

Além de apoiar a MdM na promoção do seu trabalho e fazer intermediação junto de potenciais doadores e patrocinadores, a Kreativ-I também contribui com parte dos seus lucros. É que aqui há uma regra: todos os clientes da Kreativ-I indicam uma organização para a qual desejam que sejam canalizados 5% da facturação que dão à produtora.

Uma situação que é uma fonte de inspiração para todos os que trabalham na Kreativ-I: "Fazer parte de um projecto que contribui para causas como a da Médicos do Mundo é algo que me dá esperança e do qual me orgulho. (...) E é com gestos tão simples como este que se pode marcar a diferença.", realça Mariana Veloso Abrantes, colaboradora da Kreativ-I Productions.

Para saber mais sobre esta empresa, aceda a [www.kreativ-i.com](http://www.kreativ-i.com).

15



## MdM cada vez mais presente na Web

A Log é uma empresa de engenharia de software, focada em web e mobile, apaixonada pela usabilidade e experiência do utilizador, inovação e estratégia. A mesma paixão com que se propôs desenvolver para a Médicos do Mundo a plataforma [campanhas.medicosdomundo.pt](http://campanhas.medicosdomundo.pt), já online, que pretende ser um aglutinador de toda a informação respeitante à campanha de angariação de fundos “Ligue-nos Mais”.

Ainda em fase de desenvolvimento, está também uma loja online, onde brevemente estarão disponíveis vários produtos com a “marca” Médicos do Mundo.

Entre na “cultura log” em [www.log.pt](http://www.log.pt)

## Eventos de grande impacto

Uma das mais recentes parceiras da Médicos do Mundo (MdM) é a Realizar, uma empresa que se foca na produção e organização de eventos públicos e privados de grande escala, afirmando-se junto dos seus clientes com propostas alternativas, arrojadas e inovadoras que criam experiências inesquecíveis para os seus públicos.

Neste espírito, a Realizar tem já em carteira vários projectos para a MdM com o objectivo de aumentar a sua notoriedade e potenciar assim a recolha de fundos. “(...) a Realizar está empenhada no desenvolvimento de acções diferenciadoras que coloquem a Médicos do Mundo no *Top of Mind* das Instituições a serem apoiadas pelo grande público e por patrocinadores.”, garante Nuno Ribeiro, da Realizar.

Tendo em conta que a empresa foi responsável por alguns dos mais mediáticos acontecimentos ocorridos em Portugal nos últimos anos, como o Festival dos Oceanos (2007, 2008 e 2009), a Declaração Oficial das Novas 7 Maravilhas do Mundo e de Portugal e A Mais Bela Bandeira do Mundo, é com muita expectativa que ficamos a aguardar os próximos eventos da MdM produzidos pela Realizar!

Veja a lista completa de eventos realizados por esta produtora e outras informações em [www.realizar.pt](http://www.realizar.pt)

## A importância de ser uma empresa cidadã

A SpeedCom, agência de comunicação estratégica, está desde Fevereiro a prestar um serviço de consultadoria à Médicos do Mundo, procurando otimizar a notoriedade e resultados das suas campanhas em Portugal.

“Acreditamos na importância de ser uma empresa cidadã, que actua de maneira responsável na comunidade. Escolhemos apoiar a Médicos do Mundo pelo seu trabalho incansável no combate às desigualdades e exclusão social, sobretudo no acesso aos cuidados de saúde.” afirma Carla Santos, Partner da SpeedCom.

Esta empresa, que já apoia outras entidades e projectos, nomeadamente na área da cultura e do desenvolvimento sustentável, “... procura compreender as reais necessidades das organizações e estabelecer confluências entre estas e os serviços que disponibiliza ao mundo empresarial.”, explica Jorge Sousa, Partner da SpeedCom, acerca da forma como colocam em prática a sua política de Responsabilidade Social.

E acrescenta: “É com enorme satisfação que já colaborámos na promoção da campanha de emergência “Ligue-nos Mais!” ou da “Corrida Solidária”, um verdadeiro projecto de cidadania que envolve escolas e jovens de todo o país.”

Conheça melhor esta empresa em [www.speedcom.pt](http://www.speedcom.pt).

# Expedição de bicicleta apoia Médicos do Mundo

TEMAS  
POSITIVOS

Rumo a Santiago

Dois portugueses aventuram-se em bicicleta ao longo de 1.260km dos Caminhos de Santiago. Trata-se da terceira edição do projecto “Rumo a Santiago”, que, este ano, apoia a Médicos do Mundo

Norberto Henriques, professor de Engenharia Informática e investigador na área da mobilidade urbana, e Jorge Frazão, militar de profissão, são os protagonistas da terceira edição do projecto “Rumo a Santiago”. Juntos, entre 27 de Julho e 12 de Agosto, percorrem 1.260km em bicicleta com o duplo objectivo de divulgar os Caminhos de Santiago e ajudar a Médicos do Mundo (MdM) na sua missão de levar cuidados primários de saúde gratuitos a comunidades desfavorecidas.

Enquanto pedalam ao longo de 17 etapas, distribuídas pelo Caminho do Norte (Rota da Costa), um dos mais difíceis pelo relevo acidentado, Epílogo a Fisterra-Muxia e Caminho Central Português, a dupla de ciclistas espera angariar € 1.500 para financiar o combustível necessário à deslocação da Equipa de Rua da Médicos do Mundo ao Bairro Quinta da Fonte, em Loures, durante um ano.

Esta Equipa de Rua, da qual fazem parte uma médica voluntária, uma enfermeira e uma técnica de serviço social, desloca-se semanalmente ao Bairro Quinta da Fonte numa Unidade Móvel, onde realiza consultas, presta apoio medicamentoso e psicossocial, distribui preservativos e promove a informação e educação para a saúde de forma individualizada, além de fazer o encaminhamento dos beneficiários para estruturas de referência nas áreas social e de saúde, sempre que necessário. Em 2012 e 2013, apoiou um total de 2.784 pessoas, muitas das quais desempregadas.

A escolha da Médicos do Mundo para a edição de 2013 resultou de um desafio lançado no site Rumo a Santiago, em que os internautas foram convidados a

identificar uma instituição beneficiária dos fundos angariados. Uma escolha que foi bem acolhida pela MdM, que lançou recentemente a campanha de emergência “Ligue-nos MAIS!” visando ultrapassar os actuais condicionalismos financeiros e a continuação de alguns dos seus projectos.

Além do percurso em bicicleta, a iniciativa conta ainda com uma exposição, que esteve patente ao público no Leiria Shopping entre os dias 4 e 14 de Julho, onde se deu a conhecer os intervenientes e todos os detalhes desta aventura.

**PEDALAR FAZ  
BEM À SAÚDE**

DE TODOS OS QUE VAMOS AJUDAR.



17



Os aventureiros Jorge Frazão e Norberto Henriques

A iniciativa não teria sido possível sem o indispensável apoio das seguintes entidades:

**Bike Magazine, Bikezone Leiria, Decathlon Leiria, Evo Nutrition, Fit Project, Galo Sport, Instituto Politécnico de Leiria, Leiria Shopping, LeiriPantone, Litocar, KEY ADVERT, Rollei Actioncam, SpeedCom, Spiuk, XFeet, Zinc e ZON Lusomundo.**

Contamos também com o seu donativo para dar continuidade ao apoio prestado à população desfavorecida do Bairro Quinta da Fonte. Contribua através do **NIB 0035 0551 00009108930 59** ou na página do **Facebook da Médicos do Mundo**.

18 Etapa a etapa, siga a viagem do Norberto Henriques e do Jorge Frazão em [www.facebook.com/rumoasantiago](http://www.facebook.com/rumoasantiago) e ajude-nos a alcançar o objectivo dos €1.500.

**Não fique indiferente, faça a diferença!**

## Saiba Mais:

Website Rumo a Santiago:  
[www.rumoasantiago.com](http://www.rumoasantiago.com)

Página Facebook Médicos do Mundo:  
[www.facebook.com/medicosdomundo](http://www.facebook.com/medicosdomundo)

Microsite da travessia de 2013:  
[www.rumoasantiago.com/norte](http://www.rumoasantiago.com/norte)

Página Facebook Rumo a Santiago:  
[www.facebook.com/rumoasantiago](http://www.facebook.com/rumoasantiago)



Chegada a Santiago de Compostela (2012)

### Primeira Pessoa

“A minha motivação está em poder contribuir para ajudar os que mais precisam. Esse é o ímpeto que me leva a encarar este projecto com determinação e querer fazer dele um caso de sucesso.”

Norberto Henriques,  
autor do projecto

“Associar-me a esta iniciativa não poderia ser melhor argumento para continuar a aventurar-me e a dar a conhecer ao mundo a minha bicicleta. O facto de unir a esta viagem uma causa nobre motivou-me ainda mais a partilhar esta aventura com o Norberto.”

Jorge Frazão



Exposição "Rumo a Santiago" no Leiria Shopping

**OS PROJECTOS  
DA MÉDICOS DO MUNDO  
TOMAM  
UM SUPLEMENTO  
ZINC.**



DESIGN  
PUBLICIDADE  
BRANDING



**13.500 PESSOAS EM PORTUGAL EM RISCO DE PERDER  
O APOIO GRATUITO DE MÉDICOS DO MUNDO.**

O acesso à Saúde não é garantido para todos. A Associação Médicos do Mundo combate todos os dias esta injustiça. Mas atravessa uma frágil situação financeira, correndo o risco de suspender projectos a curto-prazo e fechar as suas portas. Nunca a sua atenção e contribuição foram tão necessárias. Ligue-nos mais.

**FAÇA O SEU DONATIVO ATRAVÉS DE: 760 50 10 50 (€0,60+IVA) ou NIB: 0035 0551 00009108930 59.** Saiba mais em [www.medicosdomundo.pt](http://www.medicosdomundo.pt)

APOIOS

