

A LEITURA DO MUNDO

FACE

EDIÇÃO Nº

18

JUN 2023

Distribuição gratuita
Publicação Semestral

© Emanuele Siracusa

ENVELHECER HOJE COM QUALIDADE DE VIDA



Lutamos contra todas as doenças, até mesmo a injustiça.

SGF

De poupança
sabemos nós



**E se a sua
poupança
pudesse
salvar vidas?**

Ao escolher um PPR SGF através da MdM, está a apoiar uma causa nobre ao doar parte do valor das comissões anuais aos mais vulneráveis.

Ajude-nos a chegar mais longe, perto de quem mais precisa.

Saiba mais em
www.sgf.pt





© 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

Emanuele Siracusa

Carlos Serrano

Pietro Chekal/Médicos del Mundo

PAGINAÇÃO

Estrelas de Papel, Lda.

IMPRESSÃO

Ducks - Consultoria, Produção e Serviços

TIRAGEM

6.900

DEPÓSITO LEGAL

326890/11

CONTACTOS

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

Telefone: 962 004 074

(Chamada para rede móvel nacional)

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

Sustentabilidade e humanização das organizações humanitárias

5 RESULTADOS

Conheça os resultados dos nossos projetos em 2022

6 ATUALIDADE NACIONAL

MdM participa em novo projeto “Cabaz Bebé Lisboa”

7 ATUALIDADE NACIONAL

Apresentado estudo sobre estigma e discriminação de pessoas que vivem com VIH
Recordamos Pilar Estébanez e Fito Jimenez

9 VOZES

Testemunhos de quem segue connosco

10 ESPECIAL

Envelhecer hoje com qualidade vida

12 ENTREVISTA

“A promoção do envelhecimento ativo e saudável começa na gravidez”

13 EM ANÁLISE

Alterações climáticas e impactos na saúde pública

14 ATUALIDADE INTERNACIONAL

Há um ano a responder à emergência na Ucrânia

15 ATUALIDADE INTERNACIONAL

As populações da Turquia e Síria continuam a precisar do nosso apoio
Libertado trabalhador humanitário que estava preso no Irão

16 SABER

Alimentação saudável contribui para prevenção de diversas condições médicas

17 FAZER

Cozinhar refeições saudáveis com sabor

18 FORMAS DE AJUDAR

Consignação de IRS: o que é e como fazer a favor da MdM
O seu legado pode fazer a diferença em muitas vidas
Conheça ainda outras formas de nos ajudar



EDIÇÃO Nº

18

JUN 2023

Distribuição gratuita
Publicação Semestral

AUTORIZAÇÃO Nº DE25612022GSB28/fev

SUSTENTABILIDADE E HUMANIZAÇÃO DAS ORGANIZAÇÕES HUMANITÁRIAS

As Organizações Não-Governamentais (ONG) atuam nas seguintes áreas: Cooperação para o Desenvolvimento, Ajuda Humanitária e de Emergência, e na Educação para o Desenvolvimento.

As ONG têm um papel complementar, cobrindo “zonas em branco” em que o Estado, dentro da sua política de cooperação e de disponibilização de recursos financeiros não tem capacidade de atuação, desempenhando um papel complementar e suplente, e colmatando falhas do Estado e do mercado.

As ONG conhecem o terreno pela experiência de trabalho, adquirida ao longo de vários anos, o que oferece garantias relativamente a uma boa aplicação dos investimentos.

Contudo, debatem-se com as seguintes dificuldades: a) reduzido apoio financeiro do Estado e do Mecenato para o Desenvolvimento, não sendo fácil o acesso às fontes de financiamento, b) desconhecimento por grande parte da opinião pública, dos *media* e até do Estado, do trabalho que executam, c) ausência de uma cultura de cooperação nacional.

Daqui resultam os seguintes desafios: a) respeito pela autonomia, independência e princípios, b) diversificação dos financiadores, c) formação e sensibilização dos vários atores do desenvolvimento.

A sustentabilidade financeira é sem dúvida um dos maiores problemas com que as ONG se deparam atualmente, com implicações diretas no que se refere à transparência, credibilidade e tipo de relações com financiadores e com o Estado, de forma a preservar a independência da organização.

O bom funcionamento das ONG depende de uma estrutura com custos fixos, designadamente dos custos com rendas, energia, água, comunicações, viagens, consumíveis e recursos humanos, cabendo a estes últimos o maior valor, pelo que, sempre que possível, se recorre ao voluntariado.

Lamentavelmente, o apoio financeiro do Estado é reduzido, tal como o recurso ao Mecenato, o que implica um constante desafio nas relações com o Governo e financiadores, de forma a preservar a transparência e a independência das ONG.

Os principais problemas e desafios com que as ONG se debatem para o futuro em Portugal, são entre outros:

PROBLEMAS

- Falta de visibilidade junto da opinião pública;
- Escassez de financiamento nacional, bem como difícil acesso ao financiamento comunitário e das instituições internacionais; e
- Atrasos nos financiamentos devido a excesso de burocracias.

DESAFIOS

- Estabelecimento de um equilíbrio entre os princípios do desenvolvimento sustentado e solidário, e as necessidades de financiamento, sem ceder às lógicas dos financiadores, frequentemente contrárias às das ONG;
- Diversificação das fontes de financiamento;
- Adoção dos princípios éticos que subscreveram na Carta Europeia das ONG;
- Reforço das suas competências de intervenção numa perspectiva de intervenção comunitária e de desenvolvimento local; e
- Consagração do direito de participação na definição das políticas e programas de cooperação.

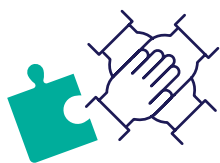
Abílio Antunes

Presidente da Direção da Médicos do Mundo

CONHEÇA OS RESULTADOS DOS NOSSOS PROJETOS EM 2022

Fique a par dos principais resultados dos nossos projetos nacionais e internacionais durante o ano passado.

Projetos NACIONAIS



17 projetos em PORTUGAL

ÁREA DE INTERVENÇÃO

- Redução de Riscos Minimização de Danos (RRMD)
- Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (PSSA)
- Envelhecimento Ativo e Saudável
- Trabalho Sexual
- Saúde Mental
- VIH/SIDA

QUEM APOIAMOS...

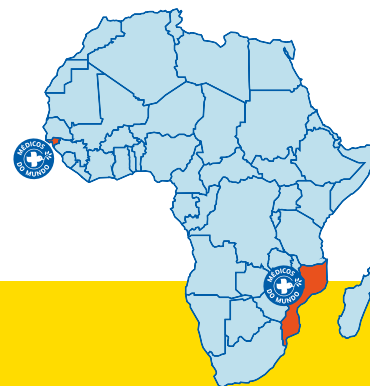
- **879** migrantes
- **234** idosos
- **965** PSSA
- **343** utilizadores de substâncias
- **1.721** população em geral

O QUE FIZEMOS...

- **7.924** atendimentos de saúde (enfermagem e medicina)
- **6.417** atendimentos psicossociais realizados
- **290** bens de apoio atribuídos
- **2.144** apoios medicamentosos prestados
- **2.846** sessões de terapia ocupacional realizadas
- **1.254** testes rápidos de rastreio IST realizados
- **22.211** materiais de prevenção de IST distribuídos
- **22.742** materiais de RRMD distribuídos
- **242** sessões de fisioterapia realizadas



Projetos INTERNACIONAIS



MOÇAMBIQUE

PROJETO MISSÃO NDEJA

Centro de Reassentamento de Ndeja: 3125 habitantes

- **597** consultas nos domicílios
- **1.250** referências clínicas para cuidados de saúde especializados
- **3.651** avaliações de crescimento
- **2.556** vacinas administradas a crianças
- **3.726** vacinas administradas a mulheres grávidas
- **249** consultas de planeamento familiar
- **415** contraceptivos distribuídos
- **82** palestras para saúde, com 5.201 participantes
- **31** demonstrações culinárias, com 592 participantes
- **20** ativistas locais formados

PROJETO UNGUMI

53.920 beneficiários de 5 centros de saúde e 1000 beneficiários de 5 comunidades-alvo do projetos

- **132** unidades de alojamento mapeadas
- **1.612** agregados familiares inquiridos
- **712** intervenções nos domicílios
- **22** APE (Agentes Polivalentes Elementares) capacitados
- **140** formações de profissionais de saúde e ativistas
- **1.145** referências clínicas para cuidados de saúde especializados; 18h de palestras em higiene, DT, DNT, nutrição, redução do estigma ou igualdade de género a 50 participantes

GUINÉ-BISSAU

MISSÃO CUMURA

Capacitação hospitalar e formação de profissionais de saúde

- **5** ações de formação em sala de aula, que envolveram
- **44** profissionais de saúde, médicos e enfermeiros, do Hospital de Cumura
- **42** enfermeiros da Escola Nacional de Saúde
- **3** semanas de formação em contexto de trabalho
- **184** quilos de materiais sanitários

MdM PARTICIPA EM NOVO PROJETO “CABAZ BEBÉ LISBOA”

Todas as pessoas devem ter acesso aos medicamentos de que precisam, no cumprimento do seu direito fundamental à proteção da saúde. É com este propósito que a Médicos do Mundo (MdM) vai participar na implementação do “Cabaz Bebé Lisboa”, um projeto que visa apoiar famílias em situação de vulnerabilidade económica, com filhos até 18 meses, no acesso a fármacos, vacinas e outros artigos de farmácia.

**“Cabaz Bebé Lisboa”
dirige-se a famílias beneficiárias do RSI**

300 EUROS anuais atribuídos
por cada criança até aos 18 meses

O projeto da Câmara Municipal de Lisboa (CML), que vai ser operacionalizado no âmbito de um protocolo celebrado com a MdM e a Associação Nacional de Farmácias (ANF), dirige-se a todas as famílias residentes em Lisboa, beneficiárias do Rendimento Social de Inserção (RSI). O apoio traduz-se na concessão de 300 euros anuais,

por cada criança até aos 18 meses, sendo disponibilizado através de um sistema de voucher digital recarregável trimestralmente com 75 euros por criança.

**Artigos de bebé, Medicamentos, Vacinas
não incluídas no Plano Nacional de Vacinação**

Através da rede de farmácias da ANF em Lisboa e de uma plataforma eletrónica criada para o efeito, as famílias beneficiárias poderão adquirir nas farmácias, artigos de bebé, medicamentos e até vacinas para esta faixa etária, que embora não estejam incluídas no Plano Nacional de Vacinação, são, em muitos casos, recomendadas pela Sociedade de Infeciologia Pediátrica e pela Sociedade Portuguesa de Pediatria (por exemplo, as vacinas contra o Meningoco ACWY e contra o Rotavírus).

O projeto conta com uma dotação global de 120 mil euros. O apoio através de vouchers, cada vez mais adotado pelas organizações internacionais em contextos de emergência, procura tornar os beneficiários protagonistas do seu próprio desenvolvimento, promovendo a autonomia e estimulando a escolha de melhores decisões em cada situação.



APRESENTADO ESTUDO SOBRE ESTIGMA E DISCRIMINAÇÃO DE PESSOAS QUE VIVEM COM VIH

A MdM foi uma das organizações da sociedade civil que colaboraram no Stigma Index 2.0, a segunda edição do Índice do Estigma das Pessoas que Vivem com VIH. Este é um projeto internacional, aplicado pelo CAD - Centro Anti-Discriminação VIH, com a participação da Direção-Geral de Saúde e parceria da Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa.

90,5% dos inquiridos identificou pelo menos uma manifestação de estigma interno (dificuldade de revelação do estatuto serológico a outros e/ou sentimentos de culpa e vergonha), nos últimos 12 meses.

38% sentiu discriminação social, através de comentários e agressão verbal.

30% teve algum comportamento de auto-discriminação.



O Stigma Index deixa várias recomendações, como a revisão da Lei 46/2006, de 28 de agosto, sobre direitos e discriminação (que proíbe e pune a discriminação em razão de deficiência e da existência de risco agravado de saúde). Propõe a substituição do “risco agravado de saúde” por “condição de saúde” e inclusão da discriminação sofrida em ambiente familiar e social.

Saiba mais sobre os resultados e as recomendações deste estudo aqui:



RECORDAMOS PILAR ESTÉBANEZ E FITO JIMENEZ

A Médicos do Mundo recorda Pilar Estébenez, médica e uma das fundadoras da MdM Espanha, e Fito Jimenez, especialista em questões ambientais e antigo colaborador da delegação portuguesa, ambos falecidos no último semestre do ano passado. Pilar Estébenez era médica, investigadora e docente, presidiu à MdM Espanha durante 10 anos e foi fundadora da Sociedade Espanhola de Medicina Humanitária. O VIH esteve sempre no centro dos seus esforços e investigações. Por seu lado, Fito Jimenez era um especialista ligado a causas sociais, humanitárias e do meio-ambiente. Em 2014, recebeu o prémio Coagret, em reconhecimento do seu percurso na defesa de uma nova cultura da água e dos rios. Colaborou na implementação da MdM Portugal, no seu sistema de captação de fundos próprios e no desenho de projetos em Timor, África e Portugal.



Pilar Estébenez
Médica e uma das fundadoras da MdM Espanha

IRS

A SAÚDE É UM DIREITO E TODOS TEMOS O DEVER DE A LEVAR MAIS LONGE.

Consignar é doar. Doe 0,5% do seu IRS à Médicos do Mundo.



A CONSIGNAÇÃO DO IRS NÃO TEM QUALQUER CUSTO PARA SI, NEM REDUZ O VALOR DO SEU REEMBOLSO.

MODELO 3

CAMPO 11

INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



NIF

IRS

IVA

1101

5 | 0 | 4 | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 6



TESTEMUNHOS DE QUEM SEGUE CONNOSCO

Todos os dias participamos na vida de tantas pessoas que necessitam do nosso apoio. Muitas outras seguem ao nosso lado, ajudam-nos a responder às necessidades e a fazer a diferença. Conheça aqui o seu testemunho.



“A equipa está sempre disponível para nos ajudar.”

Sr. Freitas: “O apoio que recebemos da MdM é maravilhoso. As senhoras são um espetáculo. Desde a intervenção da MdM, ficámos descansados, porque sabemos que temos apoio e carinho. A equipa está sempre disponível para nos ajudar.

Estava numa situação muito complicada (...) e depois com a ajuda da MdM, com o apoio do nosso amigo fisioterapeuta, dos nossos filhos, que nunca desistiram de mim e da minha esposa, todos contribuíram para eu recuperar, são todos uns amores.”

Sra. Margarida: “A intervenção tornou-nos mais contentes e estamos mais à vontade. Sentimos que estamos em boas mãos. Só temos a dizer bem.”

Sr. Freitas e Sra. Margarida

Utentes do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

“É dever de todos (...) envolverem-se na resolução de problemas, em especial os de saúde.”

“Entendemos a empresa como parte da sociedade envolvente. Logo, sentimos o dever de auxiliar na resolução dos problemas que a comunidade possa ter. Esta é para nós uma motivação para ajudar organizações como a Médicos do Mundo, que trabalha para ajudar os mais necessitados, quer sejam eles novos ou pessoas de idade, com dificuldades em aceder a cuidados mínimos de saúde. É dever de todos, empresas e particulares, envolverem-se na resolução de problemas, em especial os de saúde. É, em si, um ato de humanismo ao alcance de todos.”

Luís Serrano Mira Administrador da Serrano Mira – Sociedade Vinícola, S.A.
Empresa doadora regular



“(…) Constatamos que (...) existe um trabalho incrível (...)”

“Para nós esta parceria foi fundamental para a boa execução do projeto (...).

A MdM é uma referência nacional e mesmo internacional. Para nós, ela faz aquilo que mais ninguém faz, cuidar daqueles que mais necessitam e que muitas vezes são esquecidos, por estarem no limite das franjas sociais. É um trabalho muitas vezes solitário, de bastidores, mas quando conhecemos as “estórias” de vida dos seus utilizadores, constatamos que realmente existe um trabalho incrível, sempre acompanhado de criação de relações de pertença. Parabéns, Médicos do Mundo pelo vosso trabalho. A nossa experiência de trabalho com a Médicos do Mundo tem sido muito positiva e desafiante nestes últimos dois anos.”

Jorge Oliveira Diretor do Espaço t
Parceiro da MdM no projeto Terceira (C)Idade = Felicidade



“(…) Para além de uma lição como profissional, permite desenvolver-me a nível pessoal e como cidadã.”

“Ao colaborar na Médicos do Mundo, em particular no Programa de Consumo Vigiado Móvel, tenho a oportunidade de trabalhar com uma equipa multidisciplinar, que procura a dignidade das pessoas que utilizam drogas. Este projeto não se limita a providenciar um local seguro para o consumo injetável, procura também responder e encaminhar para cuidados de saúde primários. Este projeto, para além de uma lição como profissional, permite desenvolver-me a nível pessoal e como cidadã. Procuramos sempre respeitar os direitos de todos os cidadãos, sem exceção, apesar das dificuldades encontradas neste caminho.”

Adriana Almeida
Enfermeira integrada no Programa de Consumo Vigiado Móvel (PCVM)





Apoio domiciliário no Viver Saudável/SAD



ENVELHECER HOJE COM QUALIDADE DE VIDA

A promoção do envelhecimento ativo e saudável ao longo da vida, é apontada como a melhor resposta aos desafios colocados pelo aumento da longevidade e do envelhecimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “ativo” refere-se à participação contínua em todos os aspetos da vida, e o “envelhecimento ativo” a um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, e melhoria da qualidade de vida.

Apesar da saúde ser determinante na promoção do envelhecimento ativo, este processo não se limita aos comportamentos saudáveis, abrangendo também fatores ambientais e pessoais. O envelhecimento ativo tem como tônica dominante a qualidade de vida, integrando bem-estar financeiro, saúde, suporte e integração sociais.

A qualidade de vida consiste na perceção do indivíduo acerca da sua posição na vida, no contexto cultural e de valores no qual vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (OMS)

O DESAFIO DO ENVELHECIMENTO EM PORTUGAL

Portugal é um dos países onde o envelhecimento populacional mais se tem agravado, com 23,4% da população na faixa dos 65 ou mais anos (Censos, 2021 - INE). A taxa de envelhecimento aumentou 165,1% nos últimos 50 anos (Pordata, 2021), o que tem um impacto na sociedade e requer adaptações e respostas específicas.

De acordo com o estudo DO-HEALTH, que avaliou o envelhecimento saudável em pessoas com 70 ou mais anos em cinco países europeus, os idosos portugueses foram os que tiveram piores resultados: uma prevalência de envelhecimento saudável de apenas 8,8%, comparativamente ao melhor resultado de 58,3% da Áustria.

PORTUGAL

2,4 milhões de pessoas têm 65 ou mais anos
(Censos, 2021 - INE)

2º país mais envelhecido da UE (Eurostat, 2021)

5º a nível mundial no ranking de 30 países (OCDE, 2020)

A ESTRATÉGIA NACIONAL

Para responder aos desafios que se colocam nesta matéria, Portugal subscreveu a Estratégia e Plano de Ação Global para o Envelhecimento Saudável da OMS, assim como as Propostas de Ação da UE para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável e da Solidariedade entre Gerações.

Em 2017 foi criada uma proposta de Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) 2017-2025, que tem como eixos estratégicos as áreas da saúde, participação (educação e formação), segurança, medição, monitorização e investigação.

Entretanto, após a pandemia da COVID-19, o Governo anunciou, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência, um investimento em iniciativas relacionadas com a transição demográfica, com destaque para o aumento de participações em lares e o incentivo a um novo modelo de apoio domiciliário.

O QUE ESTAMOS A FAZER NA MÉDICOS DO MUNDO

Há vários anos que a Médicos do Mundo (MdM) trabalha na promoção do envelhecimento ativo e saudável da população idosa mais vulnerável, contribuindo para a sua autonomia e independência. Este trabalho é realizado de forma transversal em alguns projetos da organização.

234 Idosos apoiados pela MdM em 2022
825 Consultas de enfermagem

Em Castanheira de Pera, o VIVA+ trabalha o envelhecimento saudável e ativo de pessoas não institucionalizadas residentes no concelho,

em situação de isolamento social e de vulnerabilidade económica. Melhorar a qualidade de vida, aumentar o acesso a cuidados básicos de saúde e disponibilizar serviços promotores da autonomia, são alguns dos objetivos.

239 Produtos de apoio atribuídos (bens e equipamentos)

Em Lisboa, a MdM conta com o Viver Saudável/Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e com o VIVA+.

O primeiro, contribui para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar físico, psíquico e social das pessoas sem autonomia e em situação de vulnerabilidade socioeconómica.

O segundo, promove a melhoria da qualidade de vida e um envelhecimento ativo e saudável da população idosa residente no bairro da Picheleira e nos bairros limítrofes.

216 Apoios medicamentosos prestados

No Porto, funciona o Terceira (C)Idade=Felicidade, um projeto de intervenção junto da população do concelho com mais de 65 anos. Promove-se a saúde e as práticas artísticas, como forma de inclusão e diminuição do isolamento, com vista a uma vida ativa e saudável, numa lógica de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

A MdM responde ainda a pessoas em situação de vulnerabilidade económica, que não têm possibilidades de aceder a medicamentos pelos seus próprios meios. Através do projeto MedPAH – Medicamentos para Ação Humanitária, em Lisboa e no Porto, disponibiliza medicação e apoia no plano terapêutico.



“A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL COMEÇA NA GRAVIDEZ”

Conversamos com Lúcio Meneses de Almeida, médico assistente graduado de Saúde Pública na Administração Regional de Saúde do Centro, sobre os desafios colocados pelo envelhecimento populacional e a necessidade de promover um envelhecimento ativo e saudável.

O envelhecimento da população portuguesa continua a aumentar. Quais as principais preocupações que esta situação traz em termos de saúde?

Lúcio Meneses de Almeida (LMA): O envelhecimento demográfico é, simultaneamente, uma conquista e um desafio. Costumo, por isso, dizer que é um fenómeno agridoce... Vive-se mais porque se têm melhores condições de vida e acesso a cuidados de saúde; mas é um desafio global, ainda que particularmente gravoso em países como Portugal, porque implica uma grande pressão sobre os sistemas de saúde e de segurança social.



“A promoção do envelhecimento ativo e saudável (...) trata-se, na essência, da adoção de um conjunto de comportamentos que incluem a atividade física regular, mas também uma dieta adequada e a abstinência tabágica.”

O que deve ser feito para garantirmos uma resposta mais adequada às necessidades desta população?

LMA: No imediato, através do reforço de recursos e de meios. Na Saúde, a resposta está, fundamentalmente, relacionada com a doença crónica. A prazo, promovendo o crescimento da população. Precisamos de uma política integrada de natalidade e, a mais curto prazo, de atrair população imigrante em idade ativa. Não nos podemos esquecer que também os profissionais de saúde experienciam um acentuado envelhecimento...

A solidão afeta muitos idosos, que vivem sozinhos, sem ninguém, alguns em locais isolados, o que acaba por ter impacto na saúde mental. Como vê esta situação?

LMA: Com preocupação, naturalmente. O impacto do isolamento é, não só, ao nível da saúde mental, mas também da física. Só conseguimos cumprir a medicação se virmos o suficiente para ler a prescrição e se tivermos quem nos recorde do horário da toma. É que o controlo da doença crónica, física ou mental, pressupõe o cumprimento da terapêutica instituída.

Enquanto sociedade, como podemos ser mais eficazes na promoção de um envelhecimento ativo e saudável?

LMA: A promoção do envelhecimento ativo e saudável começa na gravidez: veja-se a diabetes gestacional. Uma gravidez saudável concorre para uma criança saudável; e uma criança com hábitos saudáveis de vida será, mais provavelmente, um adulto saudável. Trata-se, na essência, da adoção de um conjunto de comportamentos que incluem a atividade física regular mas, também, uma dieta adequada e a abstinência tabágica.

As organizações não-governamentais (ONG) têm tido aqui um papel muito importante. De que forma vê o trabalho realizado pela Médicos do Mundo (MdM) neste campo?

LMA: As ONG têm um papel crucial porque a promoção da saúde é um desiderato de toda a sociedade. Além do mais, os objetivos das Nações Unidas para um desenvolvimento sustentável incluem as parcerias. Quanto à MdM, exerce uma atividade a todos títulos meritória: ao auxiliar países, ou populações de países, com acesso deficitário a cuidados de saúde, a MdM concorre para um objetivo global da Organização Mundial da Saúde (OMS) que é a cobertura universal em saúde.

Lúcio Meneses de Almeida

Médico assistente graduado de Saúde Pública na Administração Regional de Saúde do Centro

ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E IMPACTOS NA SAÚDE PÚBLICA

Há mais de meio século que alguns cientistas e Organizações Não-Governamentais (ONG) têm vindo a alertar que a atividade humana, baseada em modelos de desenvolvimento económico, e a organização da sociedade, assente no uso intensivo de combustíveis fósseis e no esbulho dos recursos naturais nas suas atividades industriais, sistemas de transporte e práticas agrícolas, estavam a provocar alterações trágicas no ecossistema global. No caso particular da emissão de gases com efeito de estufa, o alerta incidiu no seu contributo para as alterações no clima e como estas estavam a contribuir para a ocorrência de fenómenos extremos, com maior frequência e intensidade, que diretamente atingem o ecossistema global, do qual a espécie humana faz parte.

Os fenómenos de escala temporal mais reduzida permitem a cada um de nós percecioná-los de forma mais evidente. São múltiplos e variados, sendo que, no presente artigo, centramo-nos nos seus efeitos na saúde:

Um dos fenómenos que mais facilmente associamos às alterações climáticas, é o aumento da temperatura, com ela a seca, a ocorrência de fogos devastadores, com alteração na qualidade do ar que respiramos, da água que ingerimos, na cadeia alimentar e alimentos, e na perda de qualidade de vida das populações mais vulneráveis. Estes aspetos são determinantes na saúde humana.

Os incêndios florestais têm efeitos sobre a qualidade do ar, afetando principalmente crianças, idosos, pessoas com doenças cardiovasculares e respiratórias, bem como todos aqueles, que, no combate aos incêndios, estão mais expostos ao calor intenso, ao ar carregado de partículas e micro partículas, que se alojam no sistema respiratório, a par do ar com baixa concentração de O₂ e elevadas taxas de CO₂ e outros gases nocivos.

A poluição atmosférica, com elevadas concentrações de gases nocivos, contribui de forma similar para a perda de qualidade de vida e tem efeitos negativos sobre a saúde das populações, atingindo sobretudo aqueles que estão mais vulneráveis, como idosos, crianças, pessoas com doenças respiratórias e cardíacas, que não só agravam as patologias já existentes, como também provocam o surgimento de novas situações problemáticas.

As ondas de calor, cada vez mais frequentes, mesmo em países com latitudes mais elevadas, afetam de forma muito expressiva as populações, e, uma vez mais as populações mais vulneráveis. Idosos, crianças, pessoas com doenças crónicas e deficiências, bem como mulheres grávidas são as principais vítimas, muitas das vezes de forma fatal.

As alterações climáticas, em particular nas zonas geograficamente mais expostas, contribuem de forma expressiva para a perda de colheitas, escassez de água e sua perda de qualidade, com efeitos devastadores na saúde humana, sendo responsáveis pelo surgimento de organismos que podem causar intoxicações alimentares e a contaminação microbiana da água.

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



Ernesto Carneiro
Membro da Direção da Médicos do Mundo

HÁ UM ANO A RESPONDER À EMERGÊNCIA NA UCRÂNIA

Mais de 2,3 milhões de pessoas receberam o apoio da Médicos do Mundo (MdM), durante este longo ano de guerra na Ucrânia. Para assinalar a resposta à emergência, a organização lançou recentemente o "Relatório Ucrânia - O Ano mais Longo", onde apresenta os principais dados da sua intervenção no terreno.

Na mesma ocasião, a MdM lançou um apelo à comunidade internacional, sobre a necessidade de atenuar o sofrimento das populações, prevenir a morte de mais civis e promover o acesso aos serviços essenciais, como são os cuidados de saúde.

O apelo incluiu a questão do acesso das equipas humanitárias, para que seja possível chegar às comunidades mais necessitadas.

A organização alertou ainda para a situação do sistema de saúde ucraniano, que está em risco, devido aos diversos ataques às infraestruturas de saúde, à falta de medicamentos e de material, e às limitações no movimento das populações, que as impede de obter cuidados de saúde.



Prestação de cuidados de saúde em Kiev

Resposta à emergência da saúde mental

Com a população ucraniana a continuar a experienciar eventos traumáticos, a saúde mental deteriora-se cada vez mais. Para responder às necessidades, a MdM incluiu psicólogos nas suas unidades móveis, que disponibilizam cuidados de saúde a pessoas deslocadas e a outros elementos da população. Também promove sessões de terapia de grupo, treino em saúde mental para profissionais de várias áreas e, através de uma linha telefónica, apoio de saúde mental.

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



2,3 MILHÕES

PESSOAS RECEBERAM APOIO DA MÉDICOS DO MUNDO, ATRAVÉS DE VÁRIAS ATIVIDADES

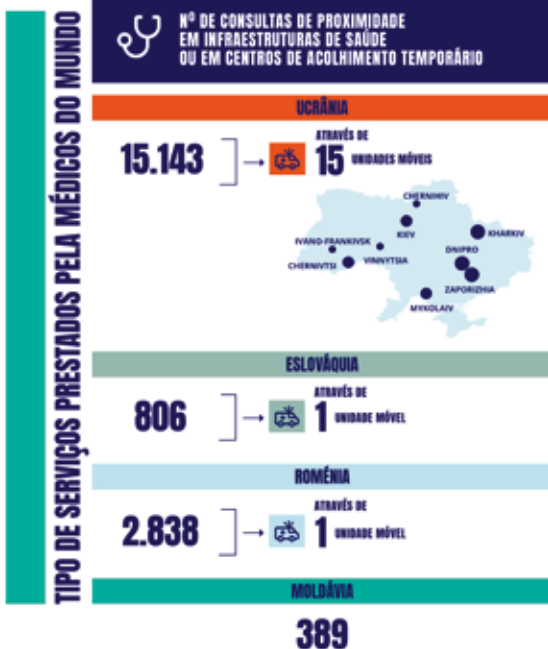
29.000
PESSOAS RECÊBERAM CUIDADOS DIRETOS DA MÉDICOS DO MUNDO

17 CLÍNICAS MÓVEIS FORAM DESLOCADAS PELA MÉDICOS DO MUNDO PARA CHEGAR ÀS PESSOAS MAIS VULNERÁVEIS

120 INFRAESTRUTURAS DE SAÚDE E **91**

CENTROS COMUNITÁRIOS TEMPORÁRIOS APOIADOS PELA MDM

14 PARCEIROS LOCAIS APOIADOS PELA MÉDICOS DO MUNDO



AS POPULAÇÕES DA TURQUIA E SÍRIA CONTINUAM A PRECISAR DO NOSSO APOIO

A Médicos do Mundo, através das suas delegações da Turquia, França e Espanha, está no terreno a responder à emergência provocada pelo terramoto de 7.8 na escala aberta de Richter, que atingiu a Turquia e a Síria, a 6 de fevereiro.

Após a catástrofe, a MdM deslocou uma equipa multidisciplinar para a região de Antáquia, na Turquia, constituída por psicoterapeutas, especialistas em apoio psicossocial, técnicos de saúde sexual e reprodutiva, e conselheiros de saúde, entre outros. Além da avaliação das primeiras necessidades, foram disponibilizados primeiros socorros psicológicos.

Na Síria, a MdM disponibiliza apoio de emergência e primeiros socorros, em centros de saúde geridos pela organização, e uma resposta de emergência em bairros e campos de alojamento, através de equipas médicas móveis.

Em Aleppo, a organização efetuou uma avaliação das necessidades em termos de cuidados de saúde primários e de recursos médicos, nomeadamente de equipamento e material, e deslocou equipas médicas móveis para centros comunitários, para reforçar os cuidados prestados. Face à preocupação com a cólera, foram entregues materiais médicos e kits de inverno.

Em Kobane, na província de Aleppo, a MdM disponibiliza cuidados primários de saúde, com uma equipa constituída por médicos, enfermeiros, farmacêuticos e outros elementos.



Disponibiliza produtos médicos, sessões de primeiros socorros psicológicos e de sensibilização para questões de higiene, de alimentação de lactentes e crianças, e para a prevenção de doenças transmissíveis.

De acordo com o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados, o terramoto e as réplicas posteriores provocaram a morte de cerca de 54 mil pessoas e pelo menos 2,7 milhões de deslocados.

Junte-se à MdM no apoio às populações da Turquia e da Síria. Contribua com o seu donativo, através do código QR.



LIBERTADO TRABALHADOR HUMANITÁRIO QUE ESTAVA PRESO NO IRÃO

O trabalhador humanitário belga Olivier Vandecasteele, detido há quase dois anos no Irão, foi finalmente libertado no final de maio. O caminho para a libertação foi aberto pela recente decisão do Tribunal Constitucional da Bélgica, que confirmou a legalidade de um processo de troca de prisioneiros com o Irão.

Olivier Vandecasteele, que colaborou com várias organizações humanitárias, entre as quais a Médicos do Mundo, tinha sido condenado a 40 anos de prisão e a 74 chicotadas pela Justiça iraniana. A sua detenção ocorreu num contexto em que o regime do país, agitado por uma revolta popular, pretendia negociar com as autoridades belgas uma troca por um cidadão iraniano, condenado por tentativa de ataque terrorista.



Ao longo do tempo de detenção, a MdM pediu por várias vezes a libertação imediata de Vandecasteele, apelando ao respeito pela sua dignidade e integridade física e moral. A MdM Portugal juntou-se às mobilizações de solidariedade em várias cidades europeias, com uma ação de apoio nas redes sociais.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CONTRIBUI PARA PREVENÇÃO DE DIVERSAS CONDIÇÕES MÉDICAS

Por Inês Domingos
Nutricionista no ACES Cascais

A prática de uma alimentação saudável é um dos fatores do estilo de vida com maior impacto na prevenção de diversas condições médicas. Concretamente, as doenças crónicas não transmissíveis mais prevalentes nas sociedades ocidentais, onde se inclui a obesidade e suas comorbilidades, como a diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Na sequência da declaração da dieta mediterrânica a património cultural imaterial da humanidade, em 2010, pela UNESCO, os seus princípios têm sido advogados. Esta é considerada como o modelo de dieta saudável que se associa à prevenção das condições referidas em cima, mas também à prevenção da demência e do declínio cognitivo associado à idade.



Inês Domingos

São princípios da dieta mediterrânica e de uma alimentação saudável:

1. Formas de cozinhar simples, que têm na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Alimentação de base vegetal incluindo hortícolas, fruta, pão escuro e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas e oleaginosas, com consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal. O consumo de hortofrutícolas deve aproximar-se dos 400 g diários, e os hortícolas congelados, que requerem menor tempo de preparação e confeção, podem ser uma estratégia para cumprimento deste objetivo;
3. Consumo de produtos locais, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura, quer para confeção quer para tempero;
5. Consumo moderado de laticínios, preferencialmente com redução de gordura;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas. O peixe congelado é uma opção prática e rápida para o consumo regular destes alimentos;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

COZINHAR REFEIÇÕES SAUDÁVEIS COM SABOR

Em baixo, encontra uma alternativa saudável para confeção de bolonhesa de aves, que pode ser utilizada quer em pizzas, massas ou paté para consumir com tostas extrafinas integrais. Para garantir um aroma agradável, sem adição excessiva de sal, utilize ervas aromáticas como orégãos, manjeriço, ervas de Provence, cominhos, ou salsa ou coentros frescos (a base de molho de tomate pode ser utilizada para cozinhar carnes, aves ou peixe).

Etapa 1

- Descascar e partir 4 dentes de alho, 1 cebola, 2 tomates, 1 cenoura e 1 alho francês.



Etapa 2

- Deitar 2 copos de água numa frigideira antiaderente, juntamente com 4 colheres de sopa de polpa de tomate.
- Colocar os ingredientes mencionados em cima e deixar cozinhar por 10 minutos.



Etapa 3

- Depois junte 1 peito de frango e deixe cozinhar por completo.
- Adicione condimentos aromáticos a gosto (coentros, orégãos ou outros) e 1 colher de sobremesa de azeite.



Etapa 4 e 5

- Quando totalmente cozinhado (etapa 4), reduza a totalidade a bolonhesa, recorrendo a uma picadora (etapa 5).
- Esta base é uma forma de aumentar a ingestão de hortícolas nas refeições principais. Se adicionar curcuma ou caril em pó, tem uma variante no sabor.



CONSIGNAÇÃO DE IRS: O QUE É E COMO FAZER A FAVOR DA MdM?

A consignação do IRS é um direito previsto na lei portuguesa, que lhe permite ser solidário, ao comunicar na declaração anual a sua decisão do Estado entregar uma parte do imposto que só a ele lhe cabe (0,5%) a uma instituição de solidariedade social.

A consignação nunca influencia o valor a receber, em caso de reembolso, ou a pagar, após o cálculo do imposto. Apenas tem de expressar a sua vontade, para que o Estado entregue este valor à instituição selecionada por si.

Como fazer a consignação à Médicos do Mundo (MdM)?:

NO MODELO 3

Passo 1

Assinale o quadro 11 referente a "Instituições particulares de solidariedade social";

Passo 2

Introduza abaixo o NIF da MdM - 504 568 566 e assinale o campo "IRS".

NO IRS AUTOMÁTICO

Passo 1

Na área "Pré-liquidação", assinale a opção "Consignar 0,5% do IRS";

Passo 2

Escolha "Instituições particulares de solidariedade social";

Passo 3

Introduza o NIF da MdM - 504 568 566 e assinale o campo "IRS".

O SEU LEGADO PODE FAZER A DIFERENÇA EM MUITAS VIDAS

A sua vida pode conter muitas outras vidas, ao incluir a MdM no seu testamento. Assumimos o compromisso de honrar a sua generosidade, convertendo o seu legado em projetos que visem melhorar a saúde das populações vulneráveis, prestar assistência de emergência ou denunciar injustiças.

Se deseja receber, sem compromisso e com total confidencialidade, mais informação sobre heranças e legados, envie-nos o cupão por envelope RSF ou entre em contacto connosco através do telefone 968 702 492* ou do e-mail doadores@medicosdomundo.pt

CONHEÇA AINDA OUTRAS FORMAS DE NOS AJUDAR

DOAÇÃO DE MULTAS

Transforme um erro num ato de apoio, ao converter multas em donativos a favor da MdM. A lei permite a quem é autuado entregar o valor da multa a uma instituição de solidariedade social.

Para mais informações, ligue 968 702 492* ou escreva-nos para doadores@medicosdomundo.pt

PARCERIAS

Juntos ganhamos mais força, fazemos mais e melhor. Ser nosso parceiro é caminhar connosco, é partilhar dos nossos valores, é lutar contra todas as doenças, até mesmo a injustiça.

Para mais informações, ligue 932 117 933* ou escreva-nos para parcerias@medicosdomundo.pt

* Chamada para rede móvel nacional

edp



A EDP apoiou a academia da Girl Move, que forma jovens mulheres moçambicanas com potencial de liderança.

Dizemos Y.E.S. à sociedade

EDP Y.E.S. – You Empower Society – o programa global da EDP que agrega mais de 500 projetos de impacto social, com mais de 30 M€ investidos por ano.

Dizemos Y.E.S. a mudar, já hoje, o amanhã em quatro continentes.

Y.E.S.

You Empower Society



IRS

A SAÚDE É UM DIREITO E TODOS TEMOS O DEVER DE A LEVAR MAIS LONGE.

Consignar é doar. Doe 0,5% do seu IRS à Médicos do Mundo.



A CONSIGNAÇÃO DO IRS NÃO TEM QUALQUER CUSTO PARA SI, NEM REDUZ O VALOR DO SEU REEMBOLSO.

MODELO 3 CAMPO 11

INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

NIF IRS IVA

1101