

A LEITURA DO MUNDO

FACE

EDIÇÃO Nº

19

NOV 2023

Distribuição gratuita
Publicação Semestral

© Emanuele Siracusa

LITERACIA EM SAÚDE PARA DECISÕES INFORMADAS

Lutamos contra todas as doenças, até mesmo a injustiça.



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



Alberto OCULISTA

www.albertooculista.com



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

Emanuele Siracusa

Patrícia Oliveira

Marc Ferra

Olivier Papegnies

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

(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

A incapacidade do SNS em responder às solicitações e os desafios que isso representa para a MdM

5 RESULTADOS

Queremos que saiba o que fizemos com a sua ajuda...

6 ATUALIDADE NACIONAL

MdM de Portas Abertas para dar a conhecer as suas atividades

PCVM assinala um ano de implementação individual pela MdM

SOU+ mudou a vida de pessoas em situação de sem-abrigo

VIVA+ Lisboa apoiou 44 idosos

9 VOZES

Testemunhos de quem segue connosco

10 ESPECIAL

Literacia em saúde: para decisões informadas

12 ENTREVISTA

A informação sobre saúde tem de ser adequada à população a que se destina

13 EM ANÁLISE

Direitos sexuais e reprodutivos: liberdade de decisão

14 ATUALIDADE INTERNACIONAL

Missão Ndeja em Moçambique alargada a outras localidades

Gaza: Apelo ao respeito pelo Direito Internacional Humanitário

Marrocos: Junto dos nossos parceiros para responder às necessidades

Turquia e Síria: Novos desafios ameaçam a saúde das populações

Ucrânia: Mantemos a intervenção humanitária

16 SABER

Saúde mental é sermos capazes de usar todo o nosso potencial

17 FAZER

Como cuidar e melhorar a sua saúde mental

18 FORMAS DE AJUDAR

Ao adquirir quadros de Carmo Romão está a contribuir para a MdM

Faça compras solidárias e dê felicidade a quem mais precisa

Giving Tuesday - adira a este movimento solidário e escolha a MdM



EDIÇÃO Nº

19

NOV 2023

Distribuição gratuita
Publicação Semestral

AUTORIZAÇÃO Nº DE25612022GSB28/fev

OS DESAFIOS QUE SE COLOCAM À MdM PERANTE AS ATUAIS DIFICULDADES NO ACESSO À SAÚDE EM PORTUGAL



A incapacidade do SNS em responder às solicitações e os desafios que isso representa para a MdM.

A Médicos do Mundo (MdM) é uma Organização Não Governamental (ONG) de ajuda humanitária, que tem como pilar da sua ação a prestação de cuidados globais de saúde.

De acordo com os preceitos plasmados na Constituição da República Portuguesa e na Declaração Universal dos Direitos do Homem, o acesso a cuidados de saúde é um direito fundamental de todos os seres humanos, independentemente da sua nacionalidade, religião, ideologia ou situação económica.

Diariamente somos confrontados com as muitas vicissitudes sofridas pelos utentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS), no acesso a consultas, a tratamentos, na realização de exames complementares de diagnóstico, bem como até na obtenção de receituário de medicamentos essenciais, de que até os média têm feito eco.

Esta situação decorre não só da carência de profissionais de saúde, como também da implementação de unidades de saúde, longe de quem mais delas necessita, a que crescem os escassos recursos financeiros das famílias, para fazer face às despesas com as deslocações.

O Estado português, através do SNS, assegura o direito à saúde a todos os cidadãos, muito embora os portugueses, devido às dificuldades no acesso ao mesmo, sejam obrigados a suportar custos diretos muito elevados. A esta situação acresce a pressão política dos grandes grupos privados da área da saúde, com fins lucrativos.

Não rejeitamos a iniciativa privada, que poderá suprir a incapacidade de resposta do SNS em algumas áreas, sempre que por este seja solicitada. Não podemos aceitar é que a iniciativa privada se substitua ao SNS, influenciando a natureza das políticas públicas.

De forma a minimizar ou tentar suprir estas dificuldades, desenvolvemos projetos nas seguintes áreas de intervenção: Falta de Acesso a Cuidados de Saúde, VIH/SIDA, Doenças Crónicas/Debilitantes, Saúde Mental, Apoio Psicossocial, Redução de Riscos e Minimização de Danos, e Exclusão Social.

Esta intervenção é levada a cabo gratuitamente, junto de 6.500 pessoas pertencentes a comunidades em situação de vulnerabilidade, populações isoladas e/ou populações em risco de exclusão social.

Para que tal continue a ser possível, necessitamos do seu apoio, do seu donativo, porque longe ou perto de si, há sempre alguém que precisa da sua ajuda.

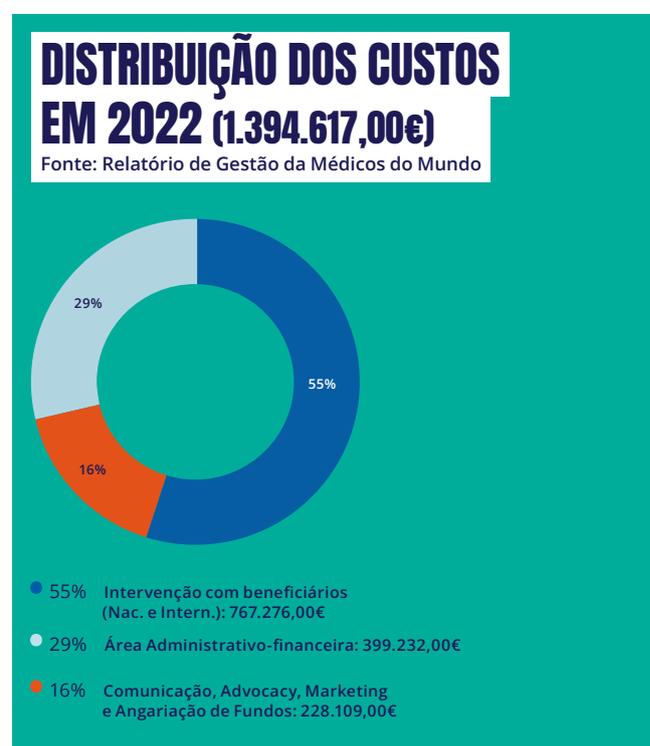
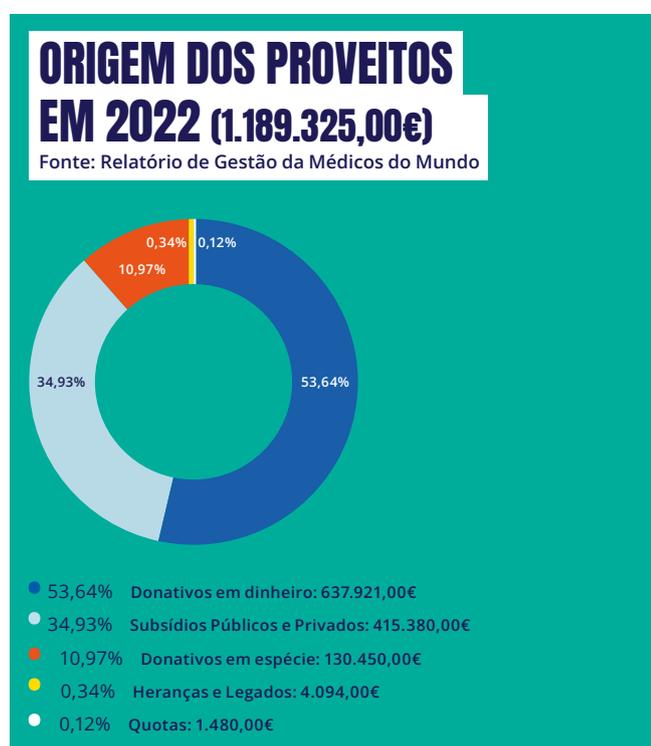
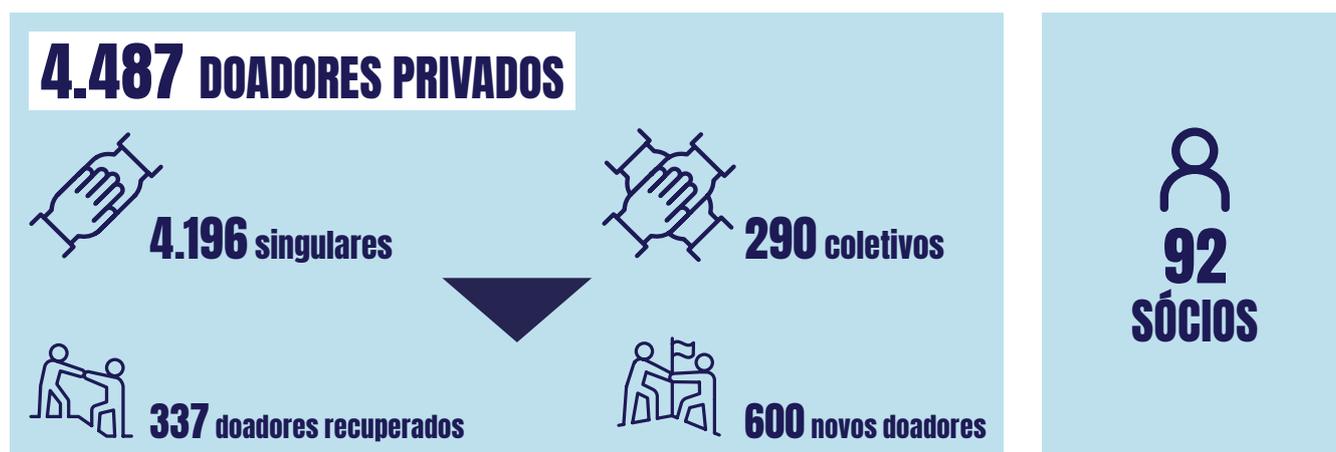
Abílio Antunes
Presidente da Direção da Médicos do Mundo

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

Muito obrigada a todos os nossos doadores e parceiros que continuam ao nosso lado, na defesa das mesmas causas.

Movidos pela transparência e pelo rigor junto dos nossos doadores e parceiros, apresentamos de seguida informações sobre os donativos recebidos em 2022.

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.



MdM DE PORTAS ABERTAS PARA DAR A CONHECER AS SUAS ATIVIDADES

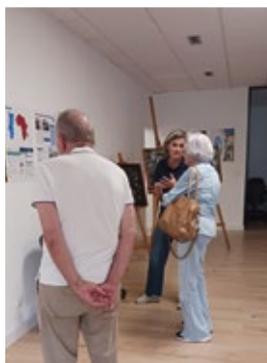
No dia 14 de outubro, abrimos as portas da nossa sede, em Lisboa, para receber quem está sempre ao nosso lado, a apoiar a nossa missão. O evento “MdM Portas Abertas” deu a conhecer o nosso espaço, unidades móveis, equipa e o trabalho que fazemos todos os dias junto das populações em situação de vulnerabilidade.

Participaram sócios, doadores, parceiros e voluntários, entre outros convidados, que tiveram a oportunidade de conhecer os nossos projetos e as atividades que realizamos em Portugal e no estrangeiro.



Foi possível visitar uma das nossas unidades móveis, que prestam cuidados básicos de saúde e apoio a populações em situação de vulnerabilidade, conhecer o seu funcionamento e colocar questões à equipa.

O evento contou ainda com uma mostra de quadros doados pela pintora Carmo Romão, cujas vendas revertem para a Médicos do Mundo, e com a exibição de vídeos e reportagens sobre as nossas atividades.



PCVM ASSINALA UM ANO DE IMPLEMENTAÇÃO INDIVIDUAL PELA MdM

Desde junho de 2022 que a MdM assumiu a implementação do Programa de Consumo Vigiado Móvel (PCVM), projeto de Redução de Riscos e Minimização de Danos (RRMD), financiado pela Câmara Municipal de Lisboa (CML) e Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), que até então funcionava em parceria.

No último ano, o grande desafio tem sido a alteração constante dos principais locais de consumo, assim como a mudança do tipo de consumo. Inicialmente, verificava-se um elevado número de consumidores de substâncias psicoativas por via endovenosa e, agora, o consumo é em larga medida por via fumada.



De salientar ainda que o PCVM continua a despertar enorme interesse internacional, recebendo a visita de entidades estrangeiras que operam na área da RRMD, durante as quais se promove a partilha de conhecimento e a troca de experiências.

SOU+ MUDOU A VIDA DE PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

Em Barcelos, 30 beneficiários do projeto SOU+ deixaram a condição de sem-abrigo e/ou integraram o mercado de trabalho. Os resultados foram apresentados em junho passado, no final do projeto, que decorreu durante 21 meses. O SOU+ visou a promoção da inclusão social de pessoas em situação de sem-abrigo naquele concelho, tendo sido implementado pela MdM, Câmara Municipal de Barcelos e GASC - Grupo de Ação Cristã, com o financiamento do Programa Operacional Norte 2020, Portugal 2020 e Fundo Social Europeu.

O SOU+ chegou a 89 beneficiários; proporcionou a 57 o acompanhamento por gestor de caso; apoiou 59 com necessidade de cuidados de saúde primários ou especializados; e realizou 105 atendimentos para implementação de planos individuais de intervenção.



Foram ainda promovidas 11 ações de sensibilização e capacitação de profissionais, e criado um Centro Ocupacional de Inserção Diurna, que realizou 148 sessões de educação não formal e sete workshops temáticos de capacitação.

VIVA+ LISBOA APOIOU 44 IDOSOS

Com o objetivo de promover a melhoria da qualidade de vida e o envelhecimento ativo e saudável da população idosa residente no bairro da Picheleira e arredores, em Lisboa, a MdM implementou o projeto VIVA+ Lisboa, que teve financiamento da CML.

Ao longo de um ano promoveu-se o acesso a atividades lúdico-terapêuticas, o acesso a cuidados básicos de saúde, e o empoderamento e autonomia de 44 pessoas, com idades compreendidas entre os 56 e os 93 anos.

Durante esta edição do projeto - uma primeira edição teve lugar entre 2019 e 2020 -, foram realizadas diversas atividades, entre as quais, sessões de fisioterapia de grupo e de hidroterapia, caminhadas, sessões de literacia, atividades lúdico-cognitivas.



Além disso, disponibilizaram-se materiais de apoio, ajudas técnicas, apoio social, monitorização telefónica e ações de apoio a cuidadores.



O SEU LEGADO PODE FAZER A DIFERENÇA EM MUITAS VIDAS

Ao incluir a Médicos do Mundo no seu testamento, garante que o seu legado faz verdadeiramente a diferença na vida de muitas pessoas.

Contacte-nos para mais informações.



968 702 492



doadores@medicosdomundo.pt

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.



“Antes da MdM, estava (...) mais isolada e com muitas dificuldades para caminhar.”

“A equipa da Médicos do Mundo foi a melhor coisa que me apareceu. As visitas da equipa são maravilhosas. Ajudam-me, dando fraldas e emprestaram-me uma cadeira de rodas! Dão-me imenso apoio para melhorar a minha saúde. Desde que chegaram, sinto que mudou tudo na minha vida. Antes da MdM estava em casa, mais isolada e com muitas dificuldades para caminhar. Depois da equipa aparecer, comecei a sair mais! Tive a ajuda da Sara, do Dylan e do Tiago, em vários exercícios. Levaram-me também para as atividades do Espaço t (associação parceira da MdM no projeto Terceira (C)Idade=Felicidade) e sinto-me mais capaz. Já conheci muitas pessoas! Somos como uma família!”

Teresa Vale, 79 anos, Porto
Utente do projeto Terceira (C)Idade=Felicidade

“Muitas vezes penso como o género humano conseguiu sobreviver.”

“Frágil, produzindo crias frágeis, completamente indefesas e totalmente incapazes de sobreviverem sozinhas até uma idade razoável. A resposta é o sentimento que move os seus progenitores na sua guarda até serem independentes. Esse sentimento tem hoje o nome de amor paternal, distribuído por vários apoiantes, a família, os vizinhos, os educadores. De ser frágil passa a um indivíduo capaz de tratar de si ao fim de alguns anos. Estas são atividades que cabem nas funções da MdM, entre outras. Não podendo participar diretamente, a solução é dotá-la dos meios para as desenvolver. Esta é a razão principal que me move para fazer doações à MdM.”

José Jorge Soares
Doador da MdM



“(...) Colaboramos em sintonia para um mundo mais saudável e solidário.”

“Ser parceiro da Médicos do Mundo é de extrema importância para a Santos e Vale. A organização faz a diferença ao levar cuidados de saúde a quem mais precisa, transformando vidas. A nossa experiência tem sido da maior relevância, colaboramos em sintonia para um mundo mais saudável e solidário.”

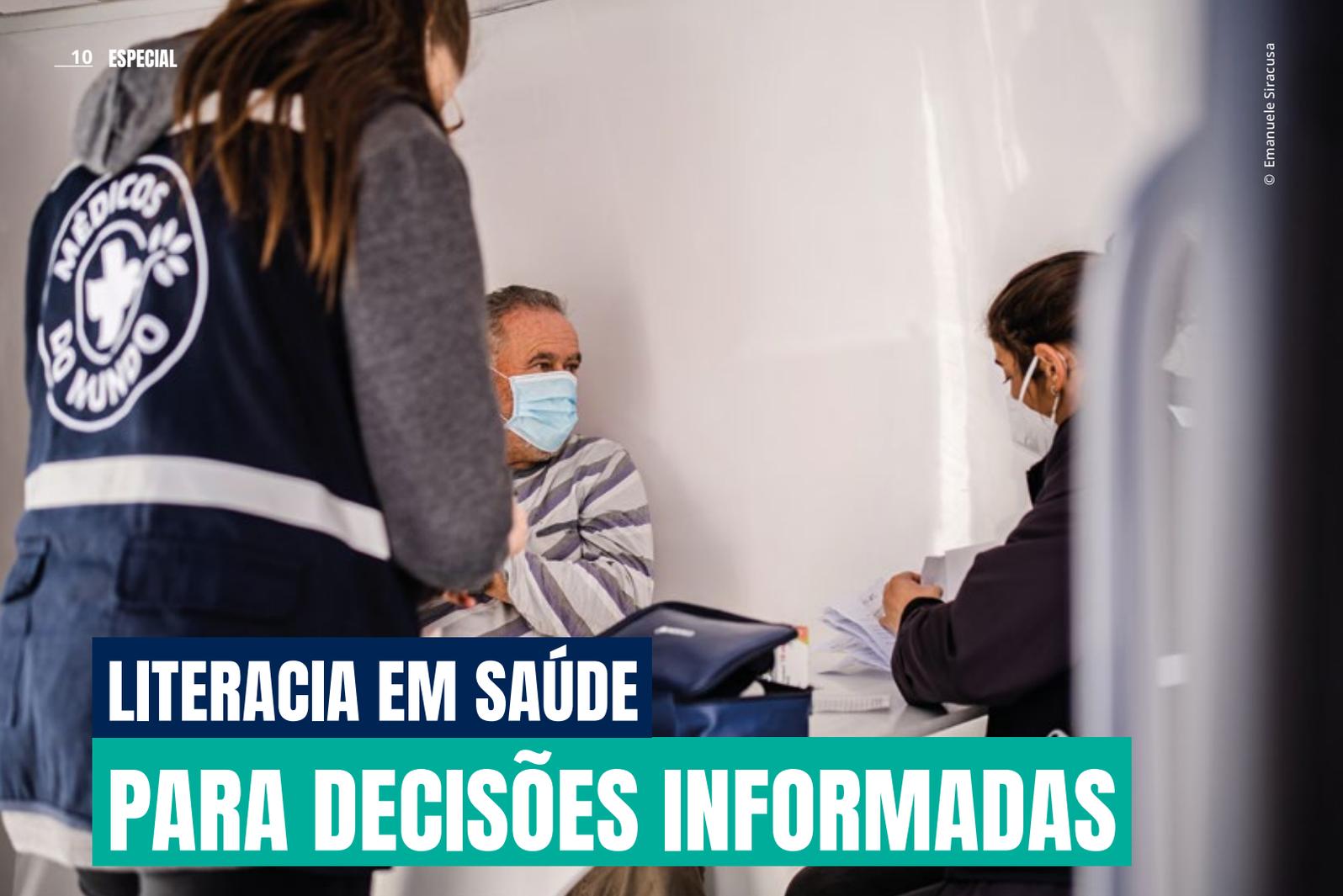
Joaquim Vale, Administrador do Grupo Santos e Vale
Parceiro da MdM

“(...) Proporcionamos dignidade, somos agentes de saúde pública!”

“Sem dúvida que me questionei (...). O que fazemos não passa de um penso-rápido... Mas à medida que fui participando com a MdM (sempre pautada pelo profissionalismo e boa-disposição), o ceticismo depressa me abandonou. Valemo-nos pela proximidade sem tabus, proporcionamos dignidade, somos agentes de saúde pública!”

Leonardo Moço
Voluntário no projeto Porto Escondido





LITERACIA EM SAÚDE

PARA DECISÕES INFORMADAS

A literacia em saúde desempenha um papel fundamental na capacitação das pessoas, para que possam tomar decisões informadas sobre a sua saúde e o seu bem-estar. Permite que os indivíduos compreendam e comuniquem sobre questões de saúde, saibam como aceder aos serviços e sejam capazes de avaliar, de forma crítica, as opções de tratamento disponíveis.

A literacia em saúde não ajuda apenas a melhorar a qualidade de vida das pessoas, contribui também para a redução das desigualdades em saúde, promovendo uma sociedade mais justa. Além disso, fortalece a relação entre profissionais e utentes dos serviços de saúde, resultando numa assistência médica mais eficaz e centrada no doente.

MELHORES RESULTADOS, MENOS DESPESAS

Os conhecimentos e as competências obtidas, permitem que as pessoas processem e compreendam informações de saúde básicas. Isto inclui a capacidade de entender sintomas, identificar condições de saúde, ler e compreender informações transmitidas pelos profissionais, em folhetos médicos e rótulos de medicamentos, assim como de alterar comportamentos e seguir planos de tratamento. Tal permite melhores resultados de saúde e reduzir as despesas, pessoais e do sistema de saúde, devido à maior prevenção e autogestão.

Além da informação, a literacia em saúde também abrange o conhecimento dos direitos das pessoas em relação à sua saúde.

Engloba saber que serviços de saúde estão disponíveis, como aceder e quais os seus direitos, no contexto do atendimento médico.

A capacidade de “navegar” no sistema de saúde de forma informada, é essencial para garantir os tratamentos adequados e oportunos.

PREVENIR A DESINFORMAÇÃO

Com a crescente quantidade de informação disponível *online*, a literacia em saúde tornou-se ainda mais crucial. A Internet é uma fonte inesgotável de informações sobre saúde, mas, frequentemente, muitos conteúdos não são exatos e confiáveis.

Nestes casos, a literacia em saúde permite às pessoas discernir entre fontes confiáveis e enganosas, avaliar estudos e notícias e tomar decisões com base em evidências sólidas.

Também ajuda a evitar que se partilhem e propaguem informações erróneas, e a minimizar riscos associados a tratamentos não comprovados.

Num mundo cada vez mais digital, a literacia em saúde tem assim um papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de problemas causados pela desinformação.

A SITUAÇÃO EM PORTUGAL

No âmbito do Plano Nacional de Literacia em Saúde 2019-2022, a Direção-Geral da Saúde, realizou estudos de avaliação dos níveis de conhecimento da população portuguesa sobre temas relacionados com a saúde. O estudo mais recente “Níveis de Literacia em Saúde”, feito entre 2020 e 2021, revelou que 65% dos inquiridos apresentava um nível de literacia em saúde suficiente e 5% excelente, 22% problemático e 8% inadequado.

Apresentado em junho de 2023, o novo Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento (PNLSCC) 2023-2030 pretende agora apostar na melhoria do conhecimento e da informação, através de dados rigorosos e científicos, e de uma linguagem adaptada a diferentes camadas da população. Uma das novidades é a inclusão das ciências comportamentais, por forma a motivar a adoção de comportamentos, que possibilitem a colocação em prática da informação sobre riscos em saúde.

O QUE FAZEMOS NA MÉDICOS DO MUNDO

A Médicos do Mundo (MdM) trabalha todos os dias para que o acesso à saúde seja uma realidade, para qualquer pessoa, em qualquer lugar, independentemente da sua condição socioeconómica, pelo que a literacia em saúde é um instrumento essencial da nossa intervenção de proximidade.

De forma transversal, através dos nossos diferentes projetos, em Portugal ou no estrangeiro, transmitimos informações sobre saúde e direitos às populações em situação de vulnerabilidade, promovendo a capacitação e o seu poder de decisão.

REALIZÁMOS

2.351 sessões de literacia em saúde em 2022

7.506 sessões, de janeiro a setembro de 2023

Em 2022, promovemos mais de 2.300 sessões de literacia em saúde, número que quase triplicou só entre janeiro e setembro deste ano, atingindo as mais de 7.500 sessões. Estes números resultam de um enorme esforço, só possível com o empenho das equipas técnicas e de voluntários da MdM, no cumprimento do compromisso assumido com os nossos beneficiários.

Abrangemos um conjunto variado de temáticas, como cuidados de higiene, saúde oral, medicação, práticas sexuais, contraceção, saúde materno-infantil, alimentação, exercício físico, prevenção de quedas e de isolamento social, e direitos sociais, entre muitas outras.

SESSÕES DE LITERACIA

EM SAÚDE INDIVIDUAIS OU EM GRUPOS

De janeiro a setembro de 2023

POR LOCALIZAÇÃO

Lisboa e Loures - 961
Porto - 5.145
Barcelos - 568
Castanheira de Pera - 98
Faro - 2
Moçambique - 732



POR PROJETO

PROJETO	POPULAÇÃO-ALVO	SESSÕES
Barcelos		
SER	Pessoas que Utilizam Drogas (PUD) Trabalhadores Sexuais (TS) Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (PSSA)	568
Castanheira de Pera		
VIVA+ Castanheira	Idosos	98
Faro		
Embarque na Saúde/Espaço Equiparado a Centros de Instalação Temporária (EECIT) do Aeroporto Gago Coutinho	Migrantes Retidos (MR)	2
Lisboa		
Saúde a Girar - Equipa Técnica de Rua em Saúde (ETRS) Lisboa	PSSA	618
Embarque na Saúde/EECIT do Aeroporto Humberto Delgado	MR	34
MedPHA - Medicamentos para a Ação Humanitária - Lisboa	Pessoas em Situação de Vulnerabilidade Socioeconómica (PSVS)	1
Programa de Consumo Vigiado Móvel (PCVM)	PUD	178
Viver Saudável Lisboa - Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)	Pessoas sem autonomia e PSVS	111
VIVA+ Lisboa	Idosos	8
Unidade Integrativa para Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (UIPSSA)	PSSA	2
Loures		
Saúde a Girar - ETRS Loures	PSSA	9
Porto		
Centro Fixo de Rastreio (CFR)	População geral	228
MedPHA - Porto	PSVS	86
Porto Escondido	PSSA, PUD, TS e seus clientes, Homens que fazem sexo com Homens, Migrantes	4.269
Terceira (C)idade=Felicidade	Idosos	426
Embarque na Saúde - Centro de Acolhimento Temporário - Unidade Habitacional de Santo António (UHSA)	MR	136
Moçambique		
Ndeja	Habitantes de centros de reassentamento	732

A INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE TEM DE SER ADEQUADA À POPULAÇÃO A QUE SE DESTINA

O acesso à informação e o papel da literacia em saúde são alguns dos temas abordados numa entrevista com José Júlio Pereira, colaborador da Médicos do Mundo, com Mestrado Integrado em Medicina.

O acesso a informação fidedigna pode fazer a diferença. Em que medida pode impactar na prevenção de doenças e na escolha de estilos de vida saudáveis?

José Júlio Pereira (JJP): A opção por estilos de vida saudáveis e comportamentos que minimizem o risco de ocorrência de doenças estão alicerçados no conhecimento adquirido, nomeadamente através dos profissionais de saúde, campanhas de educação para a saúde, ou mesmo no percurso académico de cada indivíduo. É a agregação de toda essa informação, que permite que este, em liberdade, embora condicionado pela informação a que teve acesso, possa decidir em relação ao seu estilo de vida e sobre que postura adotar para preservar o seu estado de saúde.

Numa época em que a informação está amplamente disponível, qual o papel da literacia em saúde na capacidade de as pessoas avaliarem e compreenderem informações de saúde?

JJP: O conhecimento e a compreensão das questões relacionadas com a saúde são, em minha opinião, uma problema estrutural do país, que tem sido continuamente relativizado ao longo dos anos. Vivemos ainda num país de assimetrias, onde a dificuldade em aceder aos serviços de saúde públicos é crescente. Um país onde nem todos tiveram oportunidade de estudar ou mesmo atingir um nível de estudos diferenciados, e com uma população, especialmente em algumas camadas, com recursos financeiros limitados, a viver em zonas muitas vezes desertificadas, com deficiente acessibilidade aos serviços de saúde.



A tecnologia tornou mais fácil o acesso a informações sobre saúde e estilos de vida. Contudo, também é um terreno fértil para a desinformação. Como devemos atuar e quais os cuidados que as pessoas devem ter perante esta situação?

JJP: A Internet só é/será um veículo de desinformação quando a acessibilidade aos cuidados de saúde estiver dificultada, ou quando os serviços não se souberem adaptar à população pela qual são responsáveis. Infelizmente, sabemos as limitações atuais do SNS, cada vez mais difíceis de negar. Também, o quanto é difícil agendar uma consulta no centro de saúde, ou o tempo de espera das consultas hospitalares. E este sim é o caldo de cultura perfeito para as pessoas procurarem informação, por exemplo, na Internet, onde prolifera informação não credível, assim como burlas com supostos medicamentos, que também podem ser adquiridos online.

A relação entre profissionais de saúde e doentes tem evoluído à medida que a informação se tornou mais acessível? Como podem os profissionais de saúde tirar partido da maior acessibilidade para envolver os doentes na tomada de decisões sobre cuidados de saúde e gestão de doenças crónicas?

JJP: Não considero que a relação tenha evoluído, uma vez que existe cada vez mais dificuldade na acessibilidade aos cuidados de saúde. Existem milhares de pessoas sem médicos de família, locais onde as pessoas vão durante a noite para, junto da porta do centro de saúde, conseguirem uma consulta, e centros de saúde onde nem há médico de família. É necessário consciencializarmo-nos desta realidade. E se, quando falamos de informação mais acessível, nos referimos a comunicação entre profissionais de saúde e doentes, utilizando as novas tecnologias, considero que esse seria um meio para não sobrecarregar os centros de saúde.

Nem todas as pessoas têm igual acesso à informação e literacia em saúde. Que estratégias devem ser implementadas para conseguirmos alcançar as populações em situação de maior vulnerabilidade e com menos recursos?

JJP: Pelas razões já enumeradas, nomeadamente o nível de escolaridade e o domínio das novas tecnologias, estas abordagens devem ser sempre de proximidade, porque reforçam o vínculo à equipa da saúde e permitem inclusive detetar situações que colocam em risco a saúde das pessoas. É necessário criar condições para que as equipas multidisciplinares saiam e façam visitas domiciliárias aos doentes que, por várias razões, sejam de ausência de transporte, por falta de condições financeiras ou, simplesmente, por terem patologias crónicas, deixaram de ir às consultas.

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS: LIBERDADE DE DECISÃO

Por Ana Lúcia Carreira

**Enfermeira especialista em Saúde Comunitária e Pública
Master Public Health pela Université de Genève**

A Saúde e os Direitos Sexuais e Reprodutivos (SDSR) são uma área de bastante importância da intervenção e especialização da Médicos do Mundo (MdM). Este conceito é abrangente e, quando falamos de SDSR, falamos do direito a tomar “decisões sexuais e reprodutivas”, do direito de ter controlo e de decidir livremente sobre questões relacionadas com a sexualidade, do direito de ter uma vida sexual segura e escolhida de forma livre, sem coerção, discriminação e violência.

Muito importante ainda é o direito de aceder a serviços de saúde sexual e reprodutiva e a profissionais que apoiem este direito. A SDSR está dependente da concretização destes direitos, que por sua vez se baseiam nos direitos humanos de todos os indivíduos. Os direitos humanos, como todos sabemos, definem-se como “garantias jurídicas universais que protegem indivíduos e grupos contra ações ou omissões dos governos que atentem contra a dignidade humana”. (ONU)

Estes mesmos direitos devem ser garantidos internacionalmente e são baseados num sistema de valores comum. A sua essência é a dignidade do ser humano. Não podem ser suprimidos nem negados, são iguais e interdependentes, ou seja, nenhum deles é mais importante que os outros.¹

Não podemos falar desta temática sem falarmos de interrupção voluntária da gravidez (IVG). A IVG, quando praticada sem segurança, representa uma das principais causas de mortalidade materna em todo o mundo. Os números falam por si: mais de 39 mil mulheres morrem todos os dias e sete milhões dão entrada em hospitais em países em desenvolvimento, por este motivo. Dos cerca de 121 milhões de gravidezes indesejadas que ocorrem todos os anos no mundo, 60% resultam em IVG. Infelizmente 45% destas são efetuadas em condições que não oferecem segurança, o que ameaça a saúde e a vida da pessoa.²

Falando do nosso país, a luta pela despenalização da IVG demorou mais de três décadas. A sua (longa) história foi marcada por períodos de intenso debate, várias propostas e projetos de lei, dois referendos, avanços e recuos, contradições e muitos silêncios, sintomáticos do caráter polémico e fraturante desta temática e com ênfase numa dimensão “moralizadora”. Apenas a 11 de fevereiro de 2007, e após a ocorrência de julgamentos, é que Portugal se juntou à grande maioria dos seus parceiros europeus, ao reconhecer o direito

ao aborto. Esta mudança legislativa deveu-se aos conteúdos e impactos da mobilização social. Três momentos marcaram a história recente da despenalização da IVG em Portugal e que contribuíram decisivamente para a vitória do Sim: o referendo de 1998, a campanha “Fazer Ondas” em 2004 e o referendo de 2007.³

O que sabemos à luz de tudo o que foi dito, é que em Portugal verifica-se um aumento de grávidas sem acesso a cuidados de saúde, e que não conseguem ter acesso a consultas de acompanhamento da gravidez ou à IVG.

A comunicação social tem trazido à luz algumas situações e assume-se como “porta voz” de muitas mulheres. Estas situações ganham outros contornos quando falamos em mulheres vítimas de precariedade e com vulnerabilidades múltiplas (socioeconómica, cultural, afetiva, psicológica...).

Falta informação, faltam protocolos de cooperação entre o SNS e o setor privado, falta formação sobre o tema, falta promover o acompanhamento psicossocial.

À MdM cabe informar e garantir que o que é preconizado se possa realizar. O nosso papel é a defesa dos direitos humanos e não queremos retroceder e voltar ao tempo da clandestinidade, e tudo o que daí advém quando a dignidade do ser humano não é respeitada.

Fontes:

1. Site do Ministério Público .
2. Artigo “Global, regional, and sub-regional classification of abortions by safety, 2010-14: estimates from a Bayesian hierarchy”, The Lancet.
3. “A Despenalização do Aborto em Portugal – Discursos, Dinâmicas e Ação Coletiva: os referendos de 1998 e 2007”, por Magda Alves, Ana Cristina Santos, Carlos Barradas, Madalena Duarte; janeiro de 2009 – Oficina nº 320; Centro de Estudos Sociais da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.

© Patrícia Oliveira



MISSÃO NDEJA EM MOÇAMBIQUE ALARGADA A OUTRAS LOCALIDADES

Em Moçambique, alargámos nos últimos meses a nossa Missão Ndeja a outras localidades, formámos novos ativistas e contamos com mais técnicos de saúde voluntários para apoiar a intervenção. Neste momento, apoiamos mais de oito mil pessoas e de duas mil famílias.

A Missão Ndeja, projeto que a Médicos do Mundo (MdM) está a implementar em Moçambique, desde 2019, com o objetivo de melhorar a saúde da população residente no Centro de Reassentamento (CdR) de Ndeja - Distrito de Nhamatanda, Província de Sofala -, foi alargada a outras localidades vizinhas, nos últimos meses.

A expansão da ação do projeto a Kura, Metuchira e Nune resulta de várias visitas exploratórias, que revelaram uma situação de carência, causada pela ausência de equipas de cuidados domiciliários nestes CdR, ainda desprovidos ou muito distantes de um centro de saúde.

Estes centros são habitados principalmente por pessoas deslocadas internamente, que têm vindo a instalar-se no distrito de Nhamatanda, vindos de outras áreas da província de Sofala ou outras partes do país.

NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2023, REALIZÁMOS:

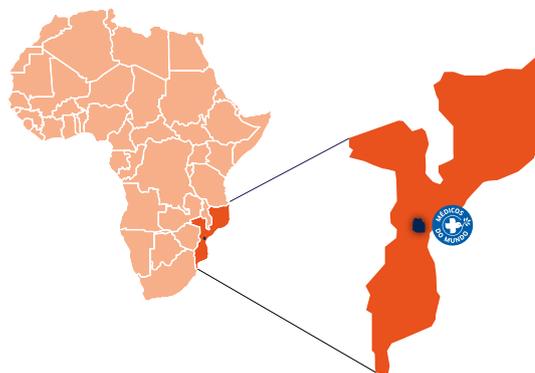
1.824 Atendimentos de avaliação de crescimento

201 consultas de planeamento familiar

264 Palestras para a saúde, com 2.798 participantes

Na base deste fluxo migratório estão eventos climáticos extremos - ciclones, inundações e cheias - ou a instabilidade e insegurança provocadas pelo conflito na província de Cabo Delgado, no extremo nordeste do país.

Outras das novidades são a formação de mais 20 ativistas, durante o primeiro semestre do ano, que, desde abril, estão a apoiar a equipa em atividades de prevenção e rastreio nos CdR de Ndeja e Kura, e a entrada de oito técnicos de saúde voluntários, em maio, para os quatros CdR.



POPULAÇÃO ABRANGIDA PELA MdM

8.466 NÚMERO TOTAL DE HABITANTES

2.344 NÚMERO DE FAMÍLIAS

NDEJA

3.125 NÚMERO TOTAL DE HABITANTES - **1.215** NÚMERO DE FAMÍLIAS

KURA

903 NÚMERO TOTAL DE HABITANTES - **164** NÚMERO DE FAMÍLIAS

METUCHIRA

3.426 NÚMERO TOTAL DE HABITANTES - **661** NÚMERO DE FAMÍLIAS

NUME

1.012 NÚMERO TOTAL DE HABITANTES - **304** NÚMERO DE FAMÍLIAS

GAZA: APELO AO RESPEITO PELO DIREITO INTERNACIONAL HUMANITÁRIO

A MdM, que se encontra nos Territórios Palestinos Ocupados desde 1994, através das delegações de Espanha, França e Suíça, está a acompanhar com preocupação a emergência humanitária em Gaza. Além do apelo ao respeito pelo Direito Internacional Humanitário, à libertação dos reféns e à proteção da população civil e dos profissionais humanitários e da saúde, distribuímos 400 kits de higiene para suprir as necessidades de 2.400 pessoas no campo de deslocados de Nuseirat, em Gaza.



© MdM Espanha

MARROCOS: JUNTO DOS NOSSOS PARCEIROS PARA RESPONDER ÀS NECESSIDADES

A MdM, que já se encontrava em Marrocos, através da delegação belga, está a trabalhar com os seus parceiros locais, para apoiar as populações atingidas pelo terramoto de 8 de setembro.

Procuramos responder às necessidades mais urgentes, como tendas, alimentos, produtos de higiene, água e iluminação, para além da prestação de cuidados de saúde e de apoio psicológico.



© Marc Ferrá

TURQUIA E SÍRIA: NOVOS DESAFIOS AMEAÇAM A SAÚDE DAS POPULAÇÕES

Desde o terramoto, em fevereiro, a MdM, através de várias delegações, já apoiou 100 mil pessoas na região, das quais 17 mil na Turquia e mais de 83 mil na Síria. Estamos particularmente atentos aos riscos para a saúde derivados da remoção dos escombros, nomeadamente do amianto e das poeiras, que poderão provocar uma subida da incidência de casos de cancro a longo prazo. Observa-se ainda um aumento de casos de conjuntivite, asma alérgica, reações cutâneas, sarna e de gastroenterites.



© Olivier Papegnies

UCRÂNIA: MANTEMOS A INTERVENÇÃO HUMANITÁRIA

A MdM continua a responder aos desafios humanitários em várias localidades da Ucrânia. No terreno, estão diversos profissionais, entre médicos, parteiras, psicólogos e enfermeiros, que garantem à população diferentes cuidados, como consultas, sessões de apoio psicológico e ações de sensibilização, além de formação para profissionais locais. Para melhorar as condições de vida e o acesso à saúde, têm sido disponibilizados dispositivos assistenciais e donativos a instituições de saúde.



© Till Mayer

SAÚDE MENTAL É SERMOS CAPAZES DE USAR TODO O NOSSO POTENCIAL

Por Rui Macedo
Psicólogo

Saúde Mental é um estado de bem-estar, que nos permite tirar partido das nossas capacidades, lidar com as adversidades normais da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para a nossa comunidade (OMS – Organização Mundial de Saúde).

É mais do que a ausência de doença. É sermos capazes de usar todo o nosso potencial na nossa vida. Depende das características de cada um, podendo, na mesma pessoa, existir aspetos mais saudáveis e menos saudáveis. Uma pessoa com boa saúde mental pode ter algumas características menos saudáveis, e uma pessoa com uma saúde mental menos saudável pode ter características saudáveis. A saúde mental varia ao longo da vida, o que faz com que umas vezes nos possamos sentir muito bem e superamos tudo, e outras vezes nos possamos sentir menos bem.

São sinais que nos podem dar indicação de ausência de saúde mental: a incapacidade da pessoa sentir desejo, prazer ou motivação pelas coisas que habitualmente a motivavam; a perda de sentido ou sensação de descontrolo perante o mundo; as alterações bruscas de apetite; as mudanças bruscas da libido; a impulsividade e a compulsão; o sono de má qualidade; a sensação de falta de energia e falta de disposição; a falta de descanso ou sensação de que o descanso não é suficiente; a irritabilidade para além do que é habitual; a confusão mental; e o ruminar de pensamentos.

COMO POSSO EU AJUDAR-ME?

Praticar exercício faz com que o nosso corpo produza hormonas de bem-estar, que melhoram o ânimo.

Ter uma alimentação adequada ajuda a prevenir problemas de saúde (diabetes, colesterol, tensão arterial...).

Dormir bem. O sono desempenha uma função essencial da vida, pois permite recuperar energia e consolidar a memória e a reorganização cerebral.

Aceitar que não controlamos tudo pode ajudar-nos a ser mais flexíveis e a relativizar situações que, de outra forma, nos iriam assoberbar atenção, concentração, sentimentos e emoção.



Manter e estimular redes de apoio, através da ligação à família, amigos e comunidade.

Ler e escrever. A leitura exige uma capacidade de concentração superior ao que é habitual na maioria das tarefas de ocupação de tempos livres (por exemplo, ver televisão). Escrever ajuda a organizar pensamentos e permite libertar raiva, pensamentos negativos e ansiedade.

Adequar níveis de stress, através do estabelecimento de objetivos realistas a curto, médio e longo prazo (incluindo a capacidade de dizer não).

COMO CUIDAR E MELHORAR A SUA SAÚDE MENTAL

A Médicos do Mundo apresenta-lhe algumas sugestões, para cuidar e melhorar a sua saúde mental. Peça ajuda, sempre que sinta que não consegue ultrapassar determinada situação por si próprio.

DICA 1

Pratique exercício físico, pois ajuda na prevenção de doenças, como a diabetes, tensão alta, doenças do coração, e ainda a depressão e a ansiedade. A OMS aconselha 150 minutos de exercício por semana ou 20 minutos por dia.



DICA 2

Tenha uma alimentação adequada, pois é fundamental para um bom funcionamento do cérebro. Garanta uma dieta diversificada, com predomínio de alimentos de origem vegetal, pouco sal, pouco açúcar, e rica em água.



DICA 3

Crie rotinas de sono, como deitar e acordar sempre às mesmas horas. Prepare o sono com atividades calmas, evitando ecrãs nos momentos antes de dormir. Procure não consumir café, álcool e chocolate depois das 18h. Tente ainda deixar as preocupações fora do quarto.



DICA 4

Faça um esforço para aceitar certas circunstâncias da vida e o facto de não conseguirmos controlar tudo o que nos acontece. Perceba que há situações mais complicadas que nos acontecem na vida (problemas e dificuldades de vária ordem, perdas, etc.), que nos exigem tempo e espaço para recuperarmos.



DICA 5

Crie ou procure novos desafios para o seu cérebro. Se o estimularmos ou lhe aumentarmos os graus de dificuldade para resolução de tarefas, vamos ampliar o seu potencial. Faça, por exemplo, Sudoku, palavras cruzadas, jogos que exijam raciocínio abstrato.



AO ADQUIRIR QUADROS DE CARMO ROMÃO ESTÁ A CONTRIBUIR PARA A MdM

A arte tem o poder de curar, não apenas a alma, mas também vidas reais. Num gesto inspirador de solidariedade, a pintora Carmo Romão uniu a sua paixão criativa à missão da Médicos do Mundo (MdM), para levar ainda mais longe cuidados de saúde gratuitos às populações em situação de vulnerabilidade.

Carmo Romão realizou a doação generosa de um conjunto de 44 quadros da sua autoria, cuja venda reverte na totalidade para apoiar os nossos projetos.

Consulte a galeria de quadros e toda a informação de como efetuar a compra, no nosso site, através do código QR.



FAÇA COMPRAS SOLIDÁRIAS E DÊ FELICIDADE A QUEM MAIS PRECISA

Dar alegria a quem mais gosta, pode trazer felicidade a quem mais precisa. Este Natal, escolha artigos solidários da nossa Loja Mundo.



Enfermeira Clemilde - Eco brinquedos

Um brinquedo solidário e ecológico, que promove a reutilização de materiais.

PVP: 10,00€



Conjunto caderno e caneta

O lema que nos motiva, sempre perto de si! Caderno de folhas lisas, com o nosso logotipo impresso na capa, a azul, e caneta também com logotipo.

PVP: 10,00€



Carregador sem fios

Carregador Wireless em bambu. Conecte ao PC, coloque o Smartphone sobre a base e deixe-o a carregar.

PVP: 19,00€



Porta-Retratos ou Recados

Os seus recados ou fotografias podem ficar na sua secretária, num dos suportes da MdM.

PVP: 3,00€

Para conhecer e adquirir outros artigos, por favor, visite a nossa Loja Mundo, através do código QR.



GIVING TUESDAY

ADIRA A ESTE MOVIMENTO SOLIDÁRIO E ESCOLHA A MdM

Durante um dia, o mundo une-se à volta das causas sociais. Este ano, o Giving Tuesday assinala-se a 28 de novembro, como habitualmente, na primeira terça-feira após a BlackFriday. O objetivo é criar uma enorme onda de generosidade, que se prolongue para além da data e envolva todas as pessoas do planeta.

Este Giving Tuesday, junte-se a nós no apoio às pessoas em situação de vulnerabilidade, assegurando o acesso a cuidados de saúde gratuitos.

1. **Aceda a www.givingtuesday.pt e seleccione o projeto da MdM;**
2. **Escolha a forma como pretende ajudar; e**
3. **Partilhe o nosso projeto nas suas redes sociais com os seus amigos e familiares. Nas publicações, utilize a hashtag [#givingtuesday](https://www.instagram.com/givingtuesday), identifique a [@medicosdomundo](https://www.instagram.com/medicosdomundo) e o [@givingtuesday](https://www.instagram.com/givingtuesday).**

Juntos, podemos mudar a vida de muitas pessoas!



A RECICLAGEM QUE FAZ
A DIFERENÇA NA SOCIEDADE

RECI
QWERTY
RECICLAGEM EFICIENTE

JUNTOS PARA UM
MUNDO MELHOR



LOJA MUNDO PARA COMPRAS SOLIDÁRIAS

Dar alegria a quem mais gosta pode
trazer felicidade a quem mais precisa.



Escolha artigos solidários.

Visite www.medicosdomundo.pt/lojamundo

ou aceda pelo QR

