

A LEITURA DO MUNDO

FACE

EDIÇÃO Nº

21

OUT 2025

Distribuição gratuita
Publicação anual

**SAÚDE MENTAL
UM DIREITO,
NÃO UM PRIVILÉGIO**

Lutamos contra todas as doenças, até mesmo a injustiça.





#GIVING TUESDAY

O **GivingTuesday** é um movimento global para doar, retribuir, agradecer e inspirar a generosidade. Um dia em que todos se juntam para fazer o bem.

Este ano, celebramos com o tema **“Generosidade à Portuguesa”**, homenageando o espírito solidário que nos define e que se revela em gestos do dia a dia.

Um pequeno ato pode ter grande impacto: doar tempo, partilhar experiência, apoiar uma causa ou contribuir com uma doação.

No dia **2 de dezembro**, junte-se a nós e leve o GivingTuesday ainda mais longe!



#GIVINGTUESDAY

 givingtuesday.pt

 [GivingTuesday PT](https://www.facebook.com/GivingTuesdayPT)

 [@givingtuesdayportugal](https://www.instagram.com/givingtuesdayportugal)



QUEM SOMOS

A Médicos do Mundo é uma Organização Não Governamental que presta cuidados gratuitos de saúde a populações em situação de vulnerabilidade em Portugal e além-fronteiras, combatendo também a sua discriminação. Fazemos parte de uma Rede Internacional, constituída por 17 delegações, com 456 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, pessoas adultas mais velhas que vivem isoladas 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

Alessio Romenzi

Mohammed Zaanoun

MdM França

Banco de Imagens

PAGINAÇÃO

Estrelas de Papel, Lda.

IMPRESSÃO

Ducks - Consultoria, Produção e Serviços

TIRAGEM

6.000

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 Acordo Ortográfico, adotado pela

Médicos do Mundo a partir de outubro de 2022.

O papel utilizado como matéria-prima na versão impressa provém de florestas certificadas e sustentáveis.

4 EDITORIAL

. Contra a indiferença: o compromisso com a dignidade humana

4 LINHA DO TEMPO

. O que já fizemos em 2025

6 ATUALIDADE NACIONAL

. **Like ME and YOU: jovens que cuidam da saúde – e uns dos outros**

. "Essencial" a nossa Newsletter mensal para quem quer estar por dentro

. Beato Cuida promove saúde e empoderamento na comunidade

. Workshop sobre overdose capacita comunidade para salvar vidas

. Organizações portuguesas exigem ação face à crise humanitária na Palestina

9 VOZES

. A força do cuidado

10 ESPECIAL

. Saúde mental: um direito, não um privilégio

12 ENTREVISTA

. Sem justiça social, não há saúde mental

13 EM ANÁLISE

. Discurso de Ódio não é Liberdade de Expressão

14 ATUALIDADE INTERNACIONAL

. **Gaza: Médicos do Mundo junta-se a apelos internacionais por acesso humanitário e proteção dos profissionais de saúde**

. Sismo em Myanmar: apoiámos 2.800 pessoas afetadas

. Inundações no Paquistão: mobilizámos resposta de emergência

. Retrocesso nos EUA: nova lei ameaça direito à saúde

16 SABER E FAZER

. Saúde em casa no Inverno

17 VIDAS QUE CONTAM

. "A minha vida foi dura. Mas não podemos pensar no pior."

18 FORMAS DE AJUDAR

. O seu legado pode salvar vidas



EDIÇÃO Nº

21

OUT 2025

Distribuição gratuita

Publicação anual

AUTORIZAÇÃO Nº DE04132025CIS/ABR

CONTRA A INDIFERENÇA

O COMPROMISSO COM A DIGNIDADE HUMANA

Vivemos tempos estranhos. Nunca tivemos acesso a tanta informação, nunca vimos tanto sofrimento humano em tempo real — e, paradoxalmente, nunca foi tão fácil desviar o olhar. A dor dos outros tornou-se quase rotina, parte do ruído de fundo do nosso dia a dia. Guerras, migrações forçadas, pobreza extrema, crises humanitárias — tudo isto desfila diante de nós, muitas vezes sem nos tocar verdadeiramente.

Não é por mal. É cansaço. É sobrecarga. É aquela sensação de que, por mais que nos importemos, nada muda. Mas é precisamente aí que mora o perigo: quando a indiferença se instala, não como escolha consciente, mas como reflexo automático. Quando deixamos de sentir, deixamos também de agir.

É aqui que entram as organizações da sociedade civil. São elas que, todos os dias, recusam a normalização da injustiça. Que lembram que cada vida tem valor. Que transformam empatia em ação concreta. Que criam espaços de cuidado, de escuta, de resistência.

A Médicos do Mundo é uma dessas vozes. Está onde é mais difícil estar — junto de quem foi deixado para trás. Presta cuidados de saúde gratuitos a quem não tem acesso, capacita comunidades, denuncia desigualdades, pressiona decisores. Trabalha com proximidade, mas também com visão. Porque cuidar não é só tratar: é também lutar por políticas públicas mais justas, por sistemas de saúde mais inclusivos, por uma sociedade onde ninguém seja invisível.

LINHA DO TEMPO

O QUE JÁ FIZEMOS EM 2025...

Início do projeto Like ME and YOU em Paredes, direcionado a jovens e com foco em doenças não transmissíveis e saúde mental.

1ª edição da Caminhada Passo Solidário, com o objetivo de angariar fundos para apoiar a nossa intervenção.

Mobilização de apoio para resposta à emergência provocada pelo terremoto em Myanmar.

Assinatura de protocolo de colaboração com a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS).

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

Através da sua rede de parceiros e da ação no terreno, a Médicos do Mundo leva a sério o que está escrito na Declaração Universal dos Direitos Humanos: que o direito à saúde é universal, inalienável, e deve ser garantido com dignidade.

Num mundo que se habitua depressa demais à dor alheia, precisamos de quem nos lembre que a indiferença não é inevitável. Que há sempre algo que podemos fazer. Que cuidar é, acima de tudo, um ato de humanidade.

Abílio Antunes

Presidente da Direção da Médicos do Mundo

Entre janeiro e junho, a Médicos do Mundo esteve envolvida em múltiplas frentes — da intervenção no terreno à mobilização pública, da formação à cooperação institucional. Fique a par de alguns dos marcos do nosso percurso nestes primeiros seis meses do ano.

Ação formativa 'Atuação em caso de overdose por opioides' para técnicos, monitores e utentes da Unidade Integrativa para Pessoas em Situação de Sem Abrigo (UIPSSA), em Lisboa.

Celebração dos seis anos de intervenção do Projecto SER em Barcelos.

Apresentação do projeto Embarque na Saúde em congresso internacional na Suíça.

Divulgação de relatório sobre a utilização da fome como arma de guerra em Gaza.

Participação no 1º Fórum Nacional de Gestores de Voluntariado.

Condenação pública da difusão de anúncio publicitário promotor de uma visão enganosa, estigmatizante e ofensiva sobre a Interrupção Voluntária da Gravidez.

ABRIL

MAIO

JUNHO



EM PAREDES, UM NOVO PROJETO APOSTA NA EDUCAÇÃO ENTRE PARES PARA PREVENIR DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E PROMOVER A SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS.

O projeto Like ME and YOU marca o início de uma intervenção inovadora no concelho de Paredes, centrada na prevenção de doenças não transmissíveis (DNT) e na promoção da saúde mental entre jovens dos 10 aos 14 anos. Durante os próximos três anos e meio, através da metodologia de educação por pares, o projeto vai capacitar adolescentes para se tornarem educadores dentro das suas próprias redes, promovendo comportamentos saudáveis e criando espaços de escuta e apoio entre colegas.

Os primeiros meses foram dedicados à preparação da intervenção junto da comunidade escolar. Com o arranque do novo ano letivo, teve início a formação dos jovens educadores de pares, que irão dinamizar oficinas temáticas, atividades lúdicas e momentos de partilha emocional, com o apoio de uma equipa multidisciplinar composta por psicóloga, enfermeira e educador social.

A ADOLESCÊNCIA É UMA JANELA CRÍTICA PARA PREVENIR AS DNT E FORTALECER A SAÚDE MENTAL — E A ESCOLA É O ESPAÇO IDEAL PARA COMEÇAR.

Até junho de 2028, o projeto prevê capacitar pelo menos 90 jovens como educadores de pares, promovendo uma rede de influência positiva e apoio entre colegas.

A evidência mostra que intervenções precoces em contexto escolar são eficazes na redução de comportamentos de risco, como o sedentarismo, o consumo de tabaco e álcool, e na promoção de competências emocionais que protegem a saúde mental.

O projeto é promovido pela Médicos do Mundo, em parceria com a Câmara Municipal de Paredes e a Escola Básica e Secundária de Paredes, com financiamento da AstraZeneca, no âmbito do seu programa global Young Health Programme (YHP). Estará em curso até junho de 2028.

"ESSENCIAL" A NOSSA NEWSLETTER MENSAL PARA QUEM QUER ESTAR POR DENTRO

Receba no seu e-mail conteúdos inspiradores, informativos e humanos, que mostram como, juntos, podemos fazer a diferença.

Subscreva já através do código QR e acompanhe de perto o essencial do nosso trabalho!



BEATO CUIDA PROMOVE SAÚDE E EMPODERAMENTO NA COMUNIDADE

O projeto Beato Cuida já realizou três sessões do seu programa de Educação para a Saúde, dirigidas a pessoas adultas mais velhas, cuidadores e parceiros de cuidados.

A primeira sessão refletiu sobre o conceito de saúde, promovendo uma construção coletiva de ideias e valores. Na segunda, abordou-se o tema sensível dos abusos na idade avançada, reforçando a empatia e a dignidade. A terceira sessão focou o autocuidado como forma de empoderamento, valorizando práticas que promovem o bem-estar físico, emocional e social.

Estas iniciativas contam com a parceria da Junta de Freguesia do Beato e da VMBA - Associação de Moradores Viver Melhor no Beato.

Quer saber mais sobre este projeto? Consulte o código QR:



WORKSHOP SOBRE OVERDOSE CAPACITA COMUNIDADE PARA SALVAR VIDAS

O Programa de Consumo Vigiado Móvel organizou, em Lisboa, um workshop prático sobre overdose por opioides, reunindo pessoas em situação de vulnerabilidade, comunidade e profissionais de diferentes áreas. A sessão promoveu a partilha de conhecimentos sobre como reconhecer os sinais de sobredosagem e intervir com segurança, reforçando o papel da capacitação comunitária na resposta a emergências.

Uma overdose é uma reação grave ao consumo excessivo de substâncias como medicamentos, drogas ilícitas ou álcool. Os sinais mais comuns incluem perda de consciência, respiração lenta ou ausente, pele azulada e pupilas contraídas. Nestes casos, é essencial ligar de imediato para o 112, colocar a pessoa em posição lateral de segurança (se estiver a respirar) ou iniciar manobras

de reanimação (se não estiver).

Esta iniciativa, que integrou a Semana da Sensibilização para a Overdose, no final de agosto, reflete o compromisso da Médicos do Mundo com a Redução de Riscos e Minimização de Danos.

Saiba mais sobre como agir em caso de overdose, através do código QR:



ORGANIZAÇÕES PORTUGUESAS EXIGEM AÇÃO FACE À CRISE HUMANITÁRIA NA PALESTINA

A Plataforma Portuguesa das ONGD, da qual a Médicos do Mundo é associada, lançou uma declaração pública que apela à ação urgente de Portugal e da comunidade internacional perante a grave crise humanitária na Palestina.

O documento destaca três medidas essenciais: o cessar-fogo permanente e o acesso humanitário sem restrições à Faixa de Gaza; o reconhecimento formal do Estado da Palestina por parte de Portugal, como passo decisivo para uma paz justa e duradoura; e a suspensão do Acordo de Associação UE-Israel, face ao desrespeito continuado pelos direitos humanos e pelo direito internacional humanitário.

A Plataforma sublinha que o compromisso com os direitos humanos exige uma resposta firme e coerente por parte de Portugal e da União Europeia.

Aceda à declaração completa através do código QR:





CADA EVENTO, UMA OPORTUNIDADE DE AJUDAR



Nos seus eventos privados, como aniversários, casamentos, batizados ou outras celebrações, opte por presentes solidários, em vez das tradicionais lembranças.

Transforme reuniões, lançamentos ou celebrações da sua empresa em solidariedade. Escolha presentes solidários ou reverta parte das receitas para apoiar a nossa missão.

CONTACTE-NOS! 968 702 492
parcerias@medicosdomundo.pt

A FORÇA DO CUIDADO

Em cada gesto, em cada encontro, em cada palavra dita, há histórias que revelam o impacto profundo da nossa intervenção. Nesta rubrica, damos espaço

a quem vive, oferece e apoia o cuidado — em discurso direto. Testemunhos que nos lembram porque estamos onde somos mais necessários.



“A vossa dedicação teve um impacto real na minha vida.”

“Estou profundamente tocado pelo apoio que recebi da Médicos do Mundo. A vossa presença, o vosso amor e as vossas palavras calorosas foram um grande conforto para mim. A vossa compaixão ajudou-me a atravessar um período difícil. Os cuidados que me prestaram foram excecionais, e a vossa dedicação teve um impacto real na minha vida. Agradeço sinceramente a vossa gentileza, a vossa atenção e o tempo que dedicam a cada pessoa. Vocês não tratam apenas doenças — tratam pessoas, com humanidade e respeito. O vosso trabalho é uma verdadeira inspiração. Sei que passam inúmeras horas a garantir que cada paciente recebe os melhores cuidados possíveis. E isso não é apenas uma profissão — é uma vocação.

Graças a vocês, o meu percurso de saúde tornou-se mais leve. Recuperar o sorriso que tinha perdido durante meses foi possível por causa do vosso apoio. Estou verdadeiramente grato por poder contar convosco. Não sei como agradecer o suficiente por tudo o que fizeram por mim. Espero um dia poder retribuir. Até lá, saibam que estão no meu coração. Que Deus vos proteja”

Alioune Diop, migrante do Senegal

Utente do projeto Embarque na Saúde no Espaço Equiparado a Centro de Instalação Temporária (EECIT) do Aeroporto Humberto Delgado – Lisboa



“Uma experiência enriquecedora.”

“Após concluir o internato médico num hospital central, regressar ao voluntariado foi um regresso aos valores que sempre guiaram o meu caminho, uma vez que acredito no direito de todas as pessoas a um acesso digno e equitativo à saúde. Tem sido uma experiência enriquecedora, graças ao apoio dos profissionais que lá trabalham.”

Rita Costa, médica especialista em Cirurgia Torácica

Voluntária no projeto Embarque na Saúde na Unidade Habitacional de Santo António (UHSA) - Porto



“As organizações não governamentais têm um papel fundamental na nossa época.”

“Ao inteirar-me da ação dos Médicos do Mundo junto das populações mais vulneráveis, decidi apoiar essa ação, dentro das minhas possibilidades. As organizações não governamentais têm um papel fundamental na nossa época, cobrindo fragilidades do quotidiano e situações de catástrofe e de guerra. Como doadora estou mais atenta aos problemas enfrentados e às formas de os ajudar a resolver.”

Manuela Cavaleiro, professora de História

Doadora desde 2003



SAÚDE MENTAL

UM DIREITO, NÃO UM PRIVILÉGIO

EM CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE, COMO A EXCLUSÃO SOCIAL, A MIGRAÇÃO FORÇADA OU A SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO, A SAÚDE MENTAL É MUITAS VEZES ESQUECIDA. MAS ISSO NÃO SIGNIFICA QUE NÃO ESTEJA PRESENTE. NA MÉDICOS DO MUNDO, TRABALHAMOS PARA GARANTIR QUE OS CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL CHEGUEM A QUEM MAIS PRECISA.

A saúde mental é uma parte essencial do bem-estar, mas continua a ser desvalorizada, sobretudo entre quem vive em situações de maior fragilidade. Pessoas em situação de sem-abrigo, utilizadoras de drogas, migrantes ou pessoas adultas mais velhas enfrentam várias formas de exclusão — social, económica e emocional — que agravam ou desencadeiam sofrimento psicológico.

Em Portugal, os sinais de sofrimento psicológico são particularmente evidentes entre as populações mais vulneráveis. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2024, 32% da população com 16 ou mais anos apresentava sintomas de ansiedade generalizada, sendo que 10,4% revelavam níveis mais graves. Estes sintomas são mais comuns entre pessoas com baixos rendimentos, desempregadas ou em situação de exclusão social. Além disso, 28,7% da população reportou limitações nas suas atividades diárias devido a problemas de saúde — um número que sobe em contextos de pobreza e habitação precária.

A EXCLUSÃO SOCIAL TAMBÉM FAZ ADOECER

Viver em situação de exclusão social não afeta apenas o acesso a bens materiais ou direitos básicos — afeta profundamente a saúde mental. A solidão, a insegurança, a falta de reconhecimento e o sentimento de não pertença criam um terreno fértil para o sofrimento psicológico. Em contextos de vulnerabilidade, o mal-estar emocional é muitas vezes invisível, mas profundamente presente.

Apesar de se falar cada vez mais sobre saúde mental, o acesso a cuidados continua longe de ser garantido — sobretudo para quem vive em contextos de maior fragilidade. Na Médicos do Mundo, sabemos que os obstáculos são muitos e variados, e que nem sempre são visíveis à primeira vista.

“As principais barreiras incluem a marginalização e estigma associados à doença mental, a falta de recursos humanos e financeiros dedicados à saúde mental e a ausência de estruturas comunitárias que garantam uma boa continuidade de cuidados.”

— Gustavo Araújo, médico Interno de Formação Específica em Psiquiatria e Saúde Mental e membro da equipa do projeto Embarque na Saúde.

As dificuldades são reais e sentidas todos os dias no terreno. É precisamente para responder a esses obstáculos que a Médicos do Mundo atua com proximidade e continuidade.

Em 2024, realizámos 1.301 consultas de saúde mental em diferentes contextos. Estes números mostram não só a dimensão da necessidade, mas também a confiança que as pessoas depositam nas nossas equipas. O nosso trabalho vai além da consulta clínica: inclui ações de sensibilização, apoio psicossocial, articulação com serviços públicos e formação de agentes comunitários.

O ESTIGMA AINDA SILENCIA

O estigma associado à saúde mental continua a ser uma barreira invisível, mas profundamente enraizada. Entre as populações mais vulneráveis, o medo de serem julgadas ou rejeitadas leva muitas pessoas a esconder o sofrimento e a adiar o pedido de ajuda. Romper esse silêncio é um dos maiores desafios — mas também uma das chaves para garantir acesso real e digno à saúde mental.

“Para combater o estigma, é preciso normalizar a condição de saúde mental das populações vulneráveis. Temos de deixar de olhar para a saúde mental como um tabu e encarar a realidade de cada um com normalidade, de forma a facilitar o acesso aos cuidados de saúde e a integração na comunidade em geral.”

— Bruna Alves, assistente social e coordenadora do Programa de Consumo Vigiado Móvel da Médicos do Mundo.

Combater o estigma exige proximidade, empatia e continuidade. A saúde mental não pode continuar a ser invisível — sobretudo onde a exclusão é mais profunda. O nosso compromisso é claro: estar onde mais fazemos falta, com escuta, presença e ação. Porque ninguém deve ficar para trás, quando o sofrimento não se vê.





SEM JUSTIÇA SOCIAL, NÃO HÁ SAÚDE MENTAL

A saúde mental tem vindo a ganhar espaço no debate público, mas continua a enfrentar barreiras profundas, especialmente entre os mais vulneráveis. Em entrevista à FACE, Gustavo Gurito Araújo, médico Interno de Formação Específica em Psiquiatria e Saúde Mental e membro da equipa do projeto Embarque na Saúde*, fala-nos dos avanços, dos desafios e do papel essencial das organizações da sociedade civil na promoção de cuidados acessíveis e humanizados.

A saúde mental tem ganho visibilidade nos últimos anos. Isso tem-se traduzido em mudanças reais no acesso e na resposta em Portugal?

Gustavo Gurito Araújo (GGA): Nos últimos anos, têm sido feitos avanços relevantes na área da saúde mental, principalmente através da alteração da Lei da Saúde Mental, para uma proposta mais inclusiva e humanizadora,

e da reorganização dos Serviços de Saúde Mental, para um modelo centrado na comunidade. No entanto, existe ainda um longo caminho a percorrer para atingirmos o nível de desenvolvimento dos nossos vizinhos da Europa Ocidental.

Quais são os principais desafios na promoção da saúde mental em contextos de maior vulnerabilidade?

GGA: Considero que os principais desafios incluem o estigma associado à doença mental, a dificuldade em priorizar a saúde mental face a outras necessidades básicas, a escassez de recursos humanos e financeiros dedicados à saúde mental e as limitações no acesso a serviços especializados e a respostas sociais.

“A INTERVENÇÃO DEVE VALORIZAR A PSICOEDUCAÇÃO E DESMISTIFICAR PRECONCEITOS”

Que especificidades devem ser consideradas na intervenção junto de pessoas em situação de vulnerabilidade?

GGA: A intervenção deve valorizar a psicoeducação como ferramenta para aumentar a literacia em saúde mental e desmistificar preconceitos. É também crucial considerar possíveis barreiras linguísticas e culturais, adaptando o discurso de modo a garantir uma comunicação eficaz e sensível ao contexto de cada pessoa.

Qual a importância do papel de organizações da sociedade civil, como a MdM, na resposta a esses desafios?

GGA: Organizações como a MdM são fundamentais neste contexto, uma vez que complementam os serviços públicos e atuam nas suas lacunas, com independência institucional, garantindo cuidados acessíveis e gratuitos aos indivíduos mais marginalizados, promovendo a inclusão social e prevenindo o estigma.

O que é necessário fazer, em termos de políticas públicas, para que os cuidados de saúde mental sejam uma realidade para todas as pessoas?

GGA: Não podemos esquecer que a saúde mental é profundamente influenciada por determinantes sociais como habitação, emprego e educação. Por isso, é essencial investir em estruturas de reabilitação psicossocial e em programas de formação e emprego protegido, que potenciam a autonomia e empoderamento individuais. Sem abordar estas dimensões, a intervenção clínica especializada torna-se insuficiente para uma recuperação efetiva e sustentável.

(*) O projeto Embarque na Saúde assegura o acesso a cuidados básicos de saúde e vigilância do estado de saúde a todos os migrantes retidos à chegada a território nacional.



DISCURSO DE ÓDIO NÃO É LIBERDADE DE EXPRESSÃO

Por Jorge Silveira Sousa
Coordenador de Comunicação e Advocacy
da Médicos do Mundo

A tensão entre o direito à liberdade de expressão e a necessidade de combater o discurso de ódio é um dos dilemas mais delicados das democracias contemporâneas. Num contexto de polarização e amplificação digital, esta questão torna-se cada vez mais urgente, exigindo reflexão crítica e ação coordenada entre instituições públicas, sociedade civil e plataformas tecnológicas.

Quem define o que é discurso de ódio?

Não existe uma definição jurídica universal e consensual. A jurisprudência do Tribunal Europeu dos Direitos Humanos reconhece a liberdade de expressão como pilar das sociedades democráticas, mas admite restrições quando usada para incitar à violência, discriminação ou hostilidade.

Na União Europeia, o Código de Conduta para combater o discurso de ódio online, enquadrado no Regulamento dos Serviços Digitais, estabelece critérios para que as plataformas removam conteúdos ilegais e prestem contas sobre os seus sistemas de moderação.

Como regular sem comprometer a liberdade de expressão

Em Portugal, o artigo 37.º da Constituição consagra a liberdade de expressão, mas prevê que abusos sejam apreciados judicialmente. O Código Penal e a Lei da Cibercriminalidade criminalizam o incitamento ao ódio, sobretudo quando praticado em público ou online, com base em características como etnia, religião, género ou orientação sexual.

A regulação deve ser proporcional e transparente, evitando que medidas contra o discurso de ódio se transformem em censura. A jurisprudência europeia exige critérios rigorosos para limitar a liberdade de expressão, reconhecendo que este não é um direito absoluto.

O papel das organizações da sociedade civil

O combate ao discurso de ódio exige uma resposta multisetorial. A Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância (ECRI) recomenda planos de ação robustos, com envolvimento da sociedade civil, formação de agentes públicos e protocolos claros para lidar com crimes de ódio.

Organizações como a Médicos do Mundo têm um papel essencial na promoção da inclusão, na denúncia de práticas discriminatórias e na defesa dos direitos humanos. Atuando junto de populações vulneráveis e frequentemente invisibilizadas, contribuem para desmistificar preconceitos, promover literacia em direitos e garantir que ninguém fica para trás.

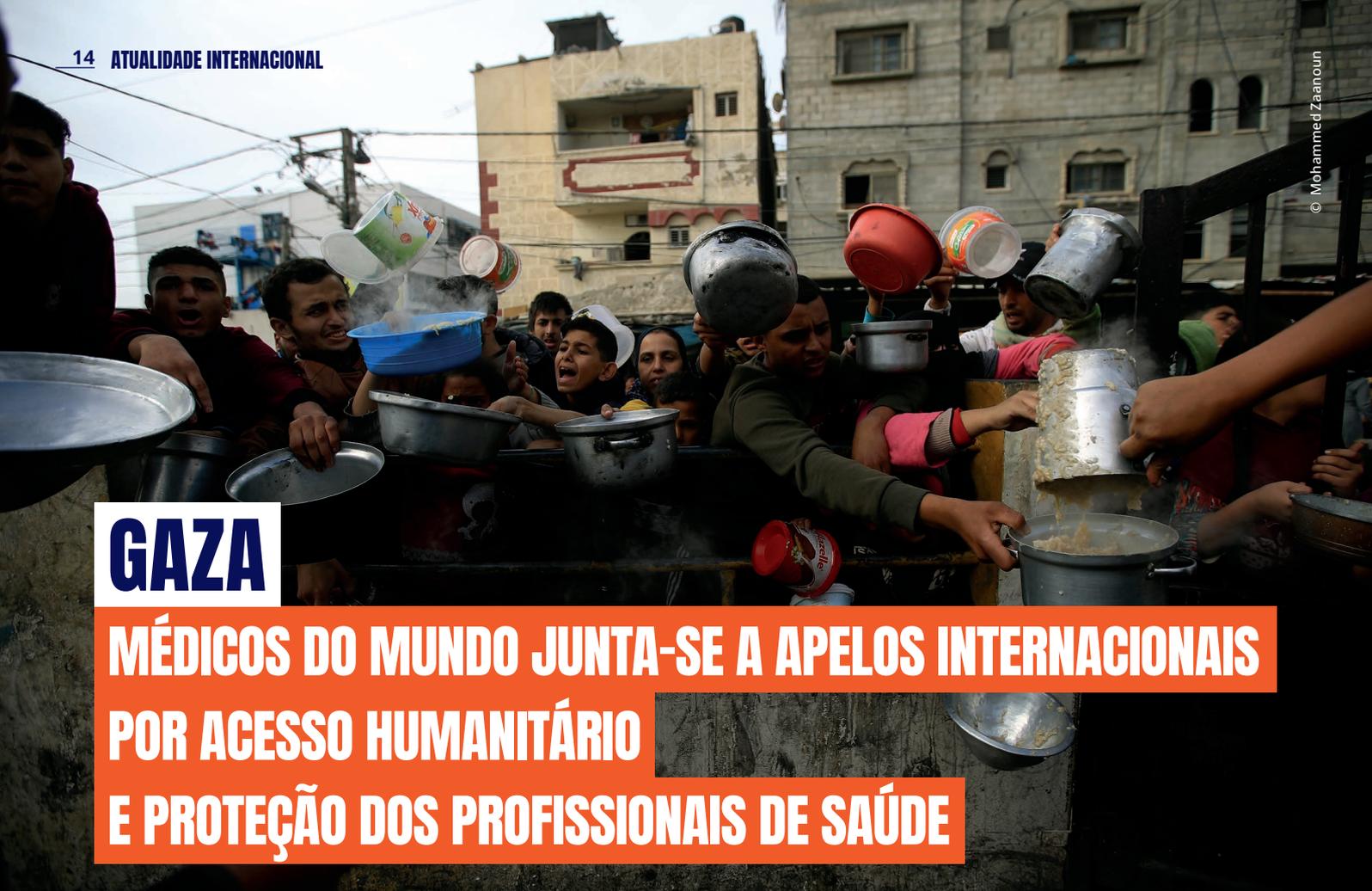
Plataformas digitais e média tradicionais

Plataformas como Meta, X (antigo Twitter) e YouTube têm sido criticadas pelas suas políticas de moderação. Alterações recentes — como a redução de sistemas automatizados e o aumento da dependência de denúncias manuais — podem comprometer a eficácia na remoção de conteúdos prejudiciais.

Já os média tradicionais influenciam o discurso público. A linguagem, o enquadramento editorial e a visibilidade dada a certas narrativas podem normalizar o preconceito ou promover uma cultura de respeito. O jornalismo ético e informado é uma ferramenta poderosa na prevenção do discurso de ódio.

**Artigo completo e fontes
através do código QR.**




GAZA

MÉDICOS DO MUNDO JUNTA-SE A APELOS INTERNACIONAIS POR ACESSO HUMANITÁRIO E PROTEÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Face à escalada da crise humanitária em Gaza, a Médicos do Mundo tem participado ativamente em várias iniciativas internacionais, exigindo o fim do cerco, o acesso seguro à ajuda humanitária e a proteção dos profissionais de saúde palestinianos. A organização mantém operações nos territórios Palestinos ocupados, incluindo em Gaza, e reforça o seu compromisso com uma resposta humanitária baseada em princípios.

Nos últimos meses, a Médicos do Mundo subscreveu várias declarações conjuntas com dezenas de organizações não-governamentais internacionais, denunciando a obstrução sistemática à entrada de ajuda essencial, a utilização da fome como arma de guerra e os ataques a civis em zonas de distribuição militarizadas. Estas declarações alertam para o colapso total das condições de vida em Gaza e apelam à reposição de mecanismos de coordenação liderados pelas Nações Unidas, ao respeito pelo Direito Internacional Humanitário e à responsabilização por violações graves.

A fome extrema, os ataques a civis e a destruição do sistema de saúde exigem uma resposta urgente e baseada em princípios humanitários.

Entre os apelos subscritos está a denúncia do novo sistema de registo imposto por Israel

às organizações humanitárias internacionais, que tem sido usado para bloquear a entrada de alimentos, medicamentos e outros bens essenciais. Esta medida, associada à exclusão de organizações com décadas de trabalho no terreno, compromete a resposta humanitária e coloca milhões de vidas em risco.

A Médicos do Mundo juntou-se também a uma declaração conjunta que exige o fim imediato do esquema militarizado de distribuição de ajuda, promovido por Israel e apoiado por alguns aliados internacionais. Este modelo, que substituiu os mecanismos humanitários liderados pela ONU, tem resultado em massacres diários em pontos de distribuição, onde civis desesperados são forçados a arriscar a vida para tentar obter comida.

Outro dos apelos subscritos pela Médicos do Mundo exige a libertação imediata dos profissionais de saúde palestinianos detidos arbitrariamente por Israel, em Gaza e na Cisjordânia. Desde outubro de 2023, mais de 1.500 profissionais de saúde foram mortos e centenas permanecem detidos em condições desconhecidas. Estas detenções, associadas à destruição de infraestruturas de saúde, representam uma violação flagrante do Direito Internacional Humanitário e da Resolução 2286 do Conselho de Segurança da ONU.

A Médicos do Mundo reafirma o seu compromisso em continuar a denunciar as violações dos direitos humanos e a exigir o respeito pelos princípios humanitários fundamentais.

SISMO EM MYANMAR: APOIAMOS 2.800 PESSOAS AFETADAS

Na sequência do sismo que atingiu Myanmar, em março, a Médicos do Mundo mobilizou as suas equipas para prestar assistência às populações mais vulneráveis. A intervenção permitiu apoiar mais de 2.800 pessoas, através da distribuição de kits de abrigo e higiene, apoio psicossocial e cuidados médicos essenciais.

A resposta focou-se em zonas afetadas pelo desastre, onde a vulnerabilidade já existente — agravada por anos de conflito, deslocamento forçado e dificuldades no acesso à saúde — tornou a ação humanitária ainda mais urgente.

Foram realizadas cerca de 4.000 consultas médicas e psicológicas, com recurso a clínicas móveis que permitiram chegar a zonas remotas. Além disso, 180 pessoas foram referenciadas para serviços especializados, e 12 unidades de saúde receberam materiais médicos essenciais. A organização distribuiu também 300 “kits de dignidade” para garantir

que os corpos das vítimas fossem tratados com respeito.

Também se procedeu à reabilitação de quatro hospitais privados e à disponibilização de medicamentos a organizações locais, além da formação de profissionais de saúde em primeiros socorros psicológicos e prevenção de infeções.

Saiba mais sobre esta intervenção através do código QR:



INUNDAÇÕES NO PAQUISTÃO: MOBILIZAMOS RESPOSTA DE EMERGÊNCIA

Em agosto, fortes inundações atingiram o Paquistão, causando grande destruição e perda de vidas, especialmente na província de Khyber Pakhtunkhwa, no noroeste do país. Em apenas 48 horas, mais de 400 pessoas morreram devido às cheias e aos deslizamentos de terra. Muitas continuam desaparecidas.

Face à gravidade da situação, a Médicos do Mundo mobilizou uma resposta de emergência para prestar cuidados de saúde primários e prevenir riscos epidémicos. A intervenção concentra-se nos distritos de Buner e Shangia, onde duas equipas móveis — compostas por profissionais médicos e psicossociais — estão a apoiar cerca de 6.000 pessoas.

Presente no Paquistão desde 1996, a Médicos do Mundo continua a atuar em contextos de emergência e a reforçar infraestruturas de saúde que servem populações deslocadas e comunidades de acolhimento.

Saiba mais sobre esta intervenção através do código QR:



RETROCESSO NOS EUA: NOVA LEI AMEAÇA DIREITO À SAÚDE

Aprovada em julho nos Estados Unidos, a “Big Beautiful Bill” representa um retrocesso alarmante no direito à saúde. Com 100 mil milhões de dólares destinados à agência de imigração e controlo alfandegário, 46,5 mil milhões para a construção de muros fronteiriços e cortes profundos na saúde pública e na ajuda externa, esta lei ameaça a dignidade, segurança e bem-estar de milhões de pessoas — sobretudo migrantes, mulheres e comunidades em situação de vulnerabilidade.

Nos centros de saúde apoiados pela Médicos do Mundo nos EUA, as consequências já são visíveis: famílias a viver com medo, clínicas sobrecarregadas e migrantes a evitar hospitais por receio de serem detidos ou deportados.

A “Big Beautiful Bill” não só reforça a vigilância

e a exclusão nas fronteiras, como impõe restrições severas ao acesso a cuidados de saúde e apoio social. Ao privilegiar o controlo e a repressão em detrimento da proteção e da inclusão, esta lei compromete o futuro de milhões de pessoas. A saúde é um direito humano — e ninguém deve ser forçado a escolher entre cuidar da sua saúde e proteger a sua liberdade.



SAÚDE EM CASA

NO INVERNO



Quando chega o frio, é natural passarmos mais tempo dentro de casa.

Mas sabia que isso pode aumentar o risco de ficar doente?

Ambientes fechados e pouco ventilados facilitam a propagação de vírus como a gripe ou a COVID-19.

Além disso, a humidade e o ar parado favorecem o aparecimento de bolores e ácaros, que podem agravar problemas respiratórios, especialmente em crianças, pessoas adultas mais velhas e com doenças crónicas.

A boa notícia? Há muito que podemos fazer para tornar a nossa casa mais saudável — mesmo nos dias mais frios.

5 gestos simples para cuidar da sua saúde em casa

1. Abra as janelas todos os dias

Bastam 5 a 10 minutos, duas vezes por dia, para renovar o ar e reduzir o risco de infeções.

2. Aqueça com segurança

Use apenas aquecedores certificados e mantenha-os em bom estado. Evite braseiras ou fogões a gás em espaços fechados — podem libertar gases perigosos.

3. Diga não à humidade

Depois de cozinhar ou tomar banho, ventile bem. Se necessário, use um desumidificador ou coloque sal grosso em recipientes abertos.

4. Limpe com regularidade

Higienize maçanetas, interruptores e outras superfícies de uso frequente. Pequenos gestos fazem a diferença.

5. Cuide do ar que respira

Evite ambientadores fortes e produtos de limpeza agressivos. Algumas plantas ajudam a equilibrar a humidade — mas atenção se tiver animais ou crianças.

Fonte: Direção-Geral da Saúde (DGS)



A MINHA VIDA FOI DURA MAS NÃO PODEMOS PENSAR NO PIOR

Aos 71 anos, Isabel é acompanhada pela equipa do projeto Beato Cuida. A sua história é feita de perdas, superações e amor pelos filhos e netos. Hoje, reencontra algum alento no apoio que recebe — e na força que nunca a abandonou.

Com 71 anos e uma vida feita de desafios, Isabel é acompanhada pela Médicos do Mundo desde abril de 2025, no âmbito do projeto Beato Cuida. **“Nasci numa família pobre. O meu pai morreu quando eu era miúda e a minha mãe estava grávida. Fui criada pelo meu padrasto... que foi um pai para mim.”**

Ainda jovem, emigrou para França, onde viveu um casamento marcado pela violência. **“Batia-me. Dávamo-nos mal. Tive de vir embora. Vim sozinha com o meu filho, de comboio, com ajuda de pessoas que nem conhecia. Mas cheguei cá.”**

De regresso a Portugal, tentou recomeçar. Casou-se novamente e teve uma filha. Mas a tragédia voltou a bater-lhe à porta. **“No batizado da minha filha, ela tinha um ano e dois dias... eu fiquei com a minha vida estragada. Fiquei sem uma perna. Estive em coma. E com dois filhos pequenos.”**

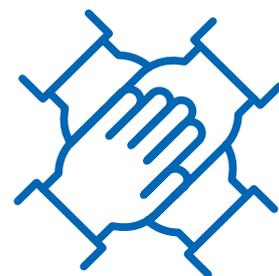
A recuperação foi longa e difícil. **“Se não fosse a minha mãe e o meu pai, vinham buscar os bens que eu tinha em casa. O meu filho começou a trabalhar aos oito anos para me ajudar.”** Mais tarde, a vida voltou a pô-la à prova. **“A minha filha meteu-se com quem não devia. Fiquei com dois netos para criar. Mas graças a Deus, já estão criados. Agora já podem fazer a vidinha deles.”**

Hoje, com 71 anos, Isabel vive com as marcas do passado, mas também com a dignidade de quem nunca desistiu. **“A minha vida foi dura. Mas não podemos pensar no pior.”**

O apoio da equipa do Beato Cuida tem sido essencial. **“Conversamos, brincamos. Eu gosto de falar com a equipa. Ter o apoio que me têm dado ajuda muito.”**

A ansiedade, que antes a impedia de dormir, tem dado tréguas. **“Antes ia-me deitar e via passar uma hora, duas, três... e agora não. E acho que foi desde que vocês começaram a vir cá. É só uma vez por semana, mas eu estou sempre à espera.”**

Histórias como a de Isabel lembram-nos porque é tão importante cuidar de quem cuidou — e continuar a estar presente, mesmo quando a vida foi dura demais.



O SEU LEGADO PODE SALVAR VIDAS

A sua vida pode conter muitas outras. Ao incluir a Médicos do Mundo no seu testamento, está a garantir que o seu compromisso com a justiça e a saúde continua a transformar vidas mesmo depois de partir.

Os legados solidários são uma forma poderosa de apoiar causas que nos são próximas, sem afetar o presente. São gestos de generosidade que se prolongam no tempo, convertendo-se em ações concretas: projetos de saúde para populações vulneráveis, assistência de emergência em zonas de conflito ou catástrofe, e campanhas que denunciam injustiças e defendem os direitos humanos.

Pode incluir a Médicos do Mundo no seu testamento, deixando uma parte do seu património (herança) ou um bem específico (legado), sem prejudicar os seus legítimos herdeiros e entes queridos.

Na Médicos do Mundo, assumimos o compromisso de honrar cada legado com responsabilidade e transparência. Cada contribuição é aplicada onde mais faz falta, com impacto real na vida de quem mais precisa.

Se deseja receber mais informação sobre heranças e legados, sem compromisso e com total confidencialidade, pode contactar-nos através do telefone 968 702 492 ou do e-mail doadores@medicosdomundo.pt.



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





MAPA

ASSOCIAÇÃO CULTURAL

A MAPA é uma associação que ao longo dos seus 20 anos de existência, tem desenvolvido uma atividade de criação cultural, promoção de exposições de Artes Plásticas, ações de formação e discussões que propiciam um melhor entendimento sobre muitas questões intimamente ligadas à sociedade.

Se a Cultura promove a empatia, o entendimento, a compreensão e a solidariedade entre as pessoas, acreditamos ser esta uma das vias para a construção de um Mundo melhor.

Para saber mais, visite-nos em:

-  www.mapacultural.com
-  [mapa.associacao.cultural](https://www.instagram.com/mapa.associacao.cultural)
-  [mapacultural](https://www.facebook.com/mapacultural)



MAPA
ASSOCIAÇÃO CULTURAL

WORKSHOPS
AULAS DE PINTURA E DESENHO
EXPOSIÇÕES DE ARTES PLÁSTICAS
EVENTOS MUSICAIS
SESSÕES DE CINEMA
ENCONTROS E PASSEIOS CULTURAIS
COLÓQUIOS

Apoio:



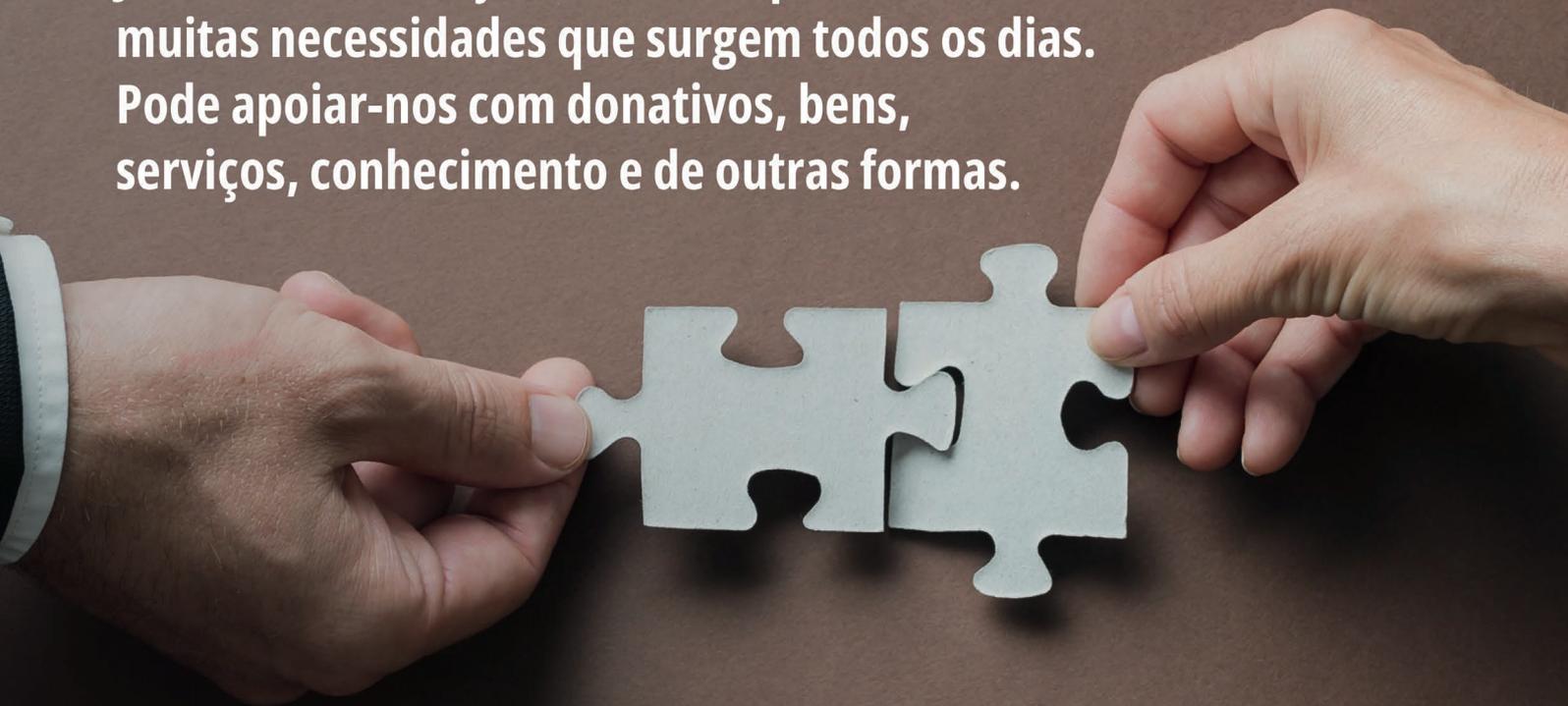
MUNICÍPIO OEIRAS



JUNTOS, SOMOS MAIS FORTES



Junte-se a nós e ajude-nos a responder às muitas necessidades que surgem todos os dias. Pode apoiar-nos com donativos, bens, serviços, conhecimento e de outras formas.



**Fale connosco e saiba como pode ser
nosso parceiro.**

968 702 492

parcerias@medicosdomundo.pt