SEMINARIO DE INNOVACIÓN EN ATENCIÓN PRIMARIA, SIAP, Nº 43 (CON SU SESIÓN "SATÉLITE", Nº 15)

LISBOA (PORTUGAL), FASE PRESENCIAL 22 y 23 DE MAYO DE 2020

Seminario bilingüe, portugués-español y español-portugués

"Saúde mental: mal-estar e sofrimento emocional, psicológico e social"

"Salud mental: malestar y sufrimiento emocional, psicológico y social"

ACTIVIDAD LIBRE DE HUMOS INDUSTRIALES (sin patrocinio ni de empresas ni de industrias)

INSCRIPCIÓN GRATUITA
En las Redes #SiapLisboa

Índice:

1.- Contenido del Seminario: "Saúde mental: mal-estar e sofrimento emocional, psicológico e social" "Salud mental: malestar y sufrimiento emocional, psicológico y social"
2.- Dinámica de los Seminarios
3.- Programa y organización. Ponentes y ponencias del Seminario propiamente dicho.
4.- Casos-situaciones de la sesión Satélite (los ponentes, voluntarios, tiene que ser estudiantes/residentes)
5.- Normas para la inscripción. La inscripción, del 10 de marzo al 20 de abril de 2020; es ideal inscribirse cuanto antes mejor, siempre que se pueda antes del 1 de abril, para seguir el debate virtual que comenzará en dicha fecha. El debate virtual general comenzará el 1 de abril de 2020, y a partir del 20 de abril de 2020 se contará con los resúmenes de las ponencias del Seminario para su debate virtual previo al encuentro presencial. Desde el 4 de mayo de 2020 se debatirán, además, las ponencias del Satélite para su debate virtual antes del encuentro presencial.
6- Becas para estudiantes de fuera de Lisboa
7.- Idiomas
8.- "Bebés/infancia a bordo"
9.- Ejemplos para elaborar el relato vital. Relatos vitales de organizadores y ponentes-tutores

1.- Contenido del Seminario: “**Saúde mental: mal-estar e sofrimento emocional, psicológico e social” "Salud mental: malestar y sufrimiento emocional, psicológico y social”**

El objetivo del Seminario es ayudar en “el arte de hacer el mínimo daño en salud mental”. Es decir, tratar de reservar las intervenciones a las imprescindibles y por el menor tiempo posible sabiendo que gran parte del malestar y del sufrimiento emocional, psicológico y social no tienen respuesta apropiada sanitaria.

“La salud mental es un campo asistencial particularmente diverso, mal delimitado, complejo en su conceptualización, heterogéneo en sus prácticas y con efectos difícilmente medibles. La subjetividad impregna, enriqueciendo y complicando esta disciplina y también contribuye a esconder los perjuicios que puede producir. Todo ello pone de manifiesto la necesidad de esclarecer y dar cuenta de la iatrogenia y sus condicionantes en la práctica de la salud mental, punto de partida para poder desarrollar una clínica basada en el arte de hacer el mínimo daño.

El éxito social de las intervenciones sanitarias lleva aparejada una expropiación de la salud mental de los ciudadanos que sienten que ya no pueden enfrentar muchos de los eventos vitales cotidianos sin consultarlo con un profesional. La dependencia y confianza en la tecnología “psi” ha alcanzado unos niveles extraordinarios debido a que se han exagerado sus efectos positivos y se ha despreciado el daño que producen.

Las terapias de aconsejamiento, cognitivo-conductuales, psicoanalíticas y de todo tipo aparecen como remedios casi mágicos que pueden eliminar el malestar del sujeto producido por el enfrentamiento consciente con la vida. De igual manera, los psicofármacos se han convertido en la única respuesta a muchos de los conflictos ordinarios, lo que ha favorecido que sus ventas se hayan disparado. En estos días, nuestra concepción de una vida plena es una vida sin sufrimiento, no una vida en la que seamos capaces de manejarlo.

Esta dependencia de los profesionales de la salud mental se produce también en una sociedad consagrada al individualismo, donde cada uno es responsable de su éxito o su fracaso y los conflictos sociales se convierten en asuntos personales. A su vez, en el propio sujeto se ha producido una transformación de sus dilemas éticos y de la frustración de sus deseos laborales, familiares o personales, en problemas mentales. Todo es remitido a la salud mental que se ha convertido en un bien de consumo que vende la industria farmacéutica o psicoterapéutica”[1].

1 Ortiz A. El arte de hacer el mínimo daño en salud mental. https://amsm.es/2016/09/30/el-arte-de-hacer-el-minimo-dano-en-salud-mental/

2.- Dinámica de los Seminarios

Los Seminarios tienen ya más de 15 años de historia pues comenzaron a primeros de 2005.

Los Seminarios siempre han sido básicamente un debate virtual previo y posterior a un debate presencial.

El debate presencial es el momento de maduración que justifica el debate virtual previo y posterior. Sin el debate virtual no puede haber debate presencial: "no puede haber parto sin embarazo, ni pan sin masa, ni Seminario presencial sin Seminario virtual". Es decir, los Seminarios emplean pedagogía inversa de forma que el encuentro presencial remata todo el trabajo realizado virtualmente.

Evitamos la "asistencia presencial sobrevenida" pues corremos el riesgo de que no se entienda dicho debate presencial por participantes que se incorporan sin haber seguido el debate virtual (su papel sería de "oyentes" si fueran prudentes, y no vale la pena). Por ello las reuniones presenciales están abiertas sólo a quienes se han inscrito y seguido el debate virtual previo.

La autoridad moral y científica de haber participado, seguido y leído el debate virtual.

Nuestro horizonte es transversal, de búsqueda de la dignidad de pacientes y colegas, y de quienes participamos. Queremos cambiar la forma en que trabajamos desde dentro, desde la innovación. Creemos que "otro mundo" es posible y que hay alternativas a los "discursos únicos", alternativas que permiten descubrir mundos en ebullición, comprometidos con los valores y la ética.

Los Seminarios tienen, pues, un componente virtual y otro presencial. Es condición necesaria participar en el debate virtual para poder asistir al debate presencial.

El debate virtual general comenzará el 1 de abril de 2020, y a partir del 20 de abril de 2020 se contará con los resúmenes de las ponencias del Seminario para su debate virtual previo al encuentro presencial. Desde el 4 de mayo de 2020 se debatirán, además, las ponencias del Satélite.

En el debate virtual general se considerarán aspectos relevantes, publicaciones clave, casos clínicos y comunitarios, experiencias innovadoras y opiniones de participantes.

Es importante inscribirse antes del 1 de abril de 2020 para no perderse el debate virtual, que ayuda a que el presencial sea espléndido.

El debate presencial tendrá lugar en Lisboa (Portugal) los días 22 y 23 de mayo de 2020.

3.- Ponencias y ponentes

El Seminario de Lisboa está organizado por el Equipo CESCA en colaboración con el Comité Organizador local.

Presiden el Comité Organizador: Fabrizio Cossutta, Marta Ruivo y Martino Gliozzi. Forman parte del mismo: Bernardo Moura, Juan Gérvas, Luís Filipe Cavadas, Luís Sá Fernandes, Mercedes Pérez-Fernández, Mónica Granja, Nina Monteiro, Pilar Losada León, Sara João Cardoso, Soraia Reis, Tiago Villanueva.

Las presentaciones de ponentes españoles, en español (y las proyecciones en portugués). Las presentaciones de ponentes portugueses en portugués (y las proyecciones en español).

Sexta-feira 22 de maio

Sessão inaugural (de 09,00 a 13,30 h)

O que é ser normal em saúde mental? Sara João Cardoso e Soraia Reis (Médicas de família, Portugal)

Sessão satélite

[12 vinhetas clínicas apresentadas por alunos ou médicos internos sob orientação de tutor virtual. Descripción completa en el apartado 4]

1. Medicalização do fracasso escolar
2. Internamento compulsivo e saúde mental. O consentimento informado
3. A insónia
4. Saúde mental nos cuidadores de pacientes crónicos ao domicílio
5. Saúde mental nos profissionais de saúde
6. Cuidados no primeiro surto psicótico, ao domicílio e urgentes
7. A dor como expressão de problema de saúde mental. A dor de costas como exemplo de "dor de alma"
8. Adesão ao tratamento psiquiátrico à custa da autonomia do paciente?
9. O sofrimento emocional na consulta. O paciente que chora e outras consultas de alto

conteúdo emocional

10. A perda da custódia dos filhos em pacientes com problemas de saúde mental

11. Resistência a iniciar psicofármacos: até quando procurar alternativas?

12. A adição a medicamentos de prescrição médica

SIAP Social (de 16,00 a 20,00 h)

Raquel Varela (Historiadora, Portugal) – **Saúde mental e a crise económico-financeira**

Beatriz Lourenço e Sara Garcia (Psiquiatras, Portugal) - **Psiquiatria transcultural – Resposta cultural aos problemas de saúde mental**

Sónia Pinote (Psicóloga do trabalho, Portugal) – **Saúde mental e trabalho. O ambiente laboral tóxico para o bem-estar mental**

Representantes do Centro de empowerment e ajuda mútua – CEAM (Grupo de autorepresentantes) – **O estigma social dos problemas de saúde mental**

Sábado 23 de maio

SIAP Clínico (de 09,00 a 15,00 h)

Ana Neto (Psiquiatra, Portugal) – **A saúde mental dos migrantes**

Marta Cuntim (Psicóloga, Portugal) – **Vida sexual das pessoas com problemas de saúde mental**

Mariano Hernández Monsalve (Psiquiatra, Espanha) – **Impacto familiar da doença mental grave**

Juan Gérvas (Médico general jubilado, Espanha) e Mercedes Pérez-Fernández (Médico general jubilada, Internista, Espanha) – **O luto da morte de um ente querido não é uma doença mental**

Alberto Ortiz (Psiquiatra, Espanha) – **Psicopatologização da vida quotidiana / medicalização do sofrimento vital**

Josefina Marau (Médica de família, Portugal) – **Saúde mental infantil. Começar a devolver a palavra às crianças**

E ainda

'Cápsulas informativas': apresentações curtas de estudos, experiências; no máximo 10 minutos de apresentação (também se debatem virtualmente antes da fase presencial)
"Cuando el corazón duele" (Estudio cualitativo sobre sentimientos de médicos acerca de las consultas sagradas, de alto contenido emocional, como cuando el paciente llora), presentado por el grupo Kuxkueroak.

Momentos culturais: ainda a definir

4. Casos-situaciones de la sesión Satélite

Quienes sean estudiantes y residentes, y se inscriban virtual y presencialmente en el Seminario, pueden optar a ser ponentes, al análisis de una de los 12 casos-situaciones clínicas que se estudiarán para determinar los problemas en relación con "Saúde mental: mal-estar e sofrimento emocional, psicológico e social" "Salud mental: malestar y sufrimiento emocional, psicológico y social". Para ello contarán con un tutor virtual que les ayudará a preparar la presentación.

1 - Medicalización del fracaso escolar

O Miguel tem 8 anos e a professora escreveu uma carta ao médico de Família referindo dificuldade por parte do Miguel em concentrar-se durante as aulas. Pede o seu apoio na resolução do problema. Ontem a avó do Miguel esteve na consulta e referiu que a filha está com problemas no casamento e pensa sair de casa com o Miguel. Tutora: Joana Cabrita, Médica de família, Portugal.

2- Ingreso involuntario y salud mental. El consentimiento informado

A Dona Emília de 85 anos vem apresentando desde há algumas consultas um discurso cada vez mais repetitivo sobre a existência de uma alegada amante do marido. Esta mulher é muito mais jovem e ter-lhe-á feito um feitiço e desde então sente-se doente. O marido alega que estas questões não são verdadeiras. Apesar deste aparente delírio de ciúme, cada vez mais intenso, a utente não aceita ser referenciada à consulta de Psiquiatria ou ao serviço de urgência. O marido pede ajuda para dar início a um internamento compulsivo. Tutoras: Teresa Leão, médica de Saúde Pública, Portugal, e Ivone Gaspar, Médica de família, Portugal.

3- El insomnio

A Margarida tem 41 anos e trabalha numa empresa internacional com um cargo de grande responsabilidade. Por problemas financeiros da empresa apresenta, desde há cerca de 1 mês, queixas de insónia inicial, com grande dificuldade de concentração durante o dia. Vem a consulta aberta e pede medicamentos para dormir pois precisa de continuar a trabalhar. Tutora: Angélica Manfroi, Médica de família, Brasil.

4- Salud mental en las cuidadoras de pacientes crónicos a domícilio

A Maria tem 80 anos é a principal cuidadora do marido Joaquim de 82 anos que teve um acidente vascular cerebral há 5 anos e do qual resultou hemiparesia esquerda. A Maria revela que toda a vida foi maltratada pelo marido, mas as filhas insistem que o pai não vá para o lar, e que por isso toma conta dele "melhor que de mim". Ultimamente tem-se sentido cansada, está emagrecida, e apresenta um fácies triste na consulta. Tutora: Paula Broeiro, Médica de família, Portugal.

5- Salud mental en los profesionales sanitarios

O Francisco tem 32 anos e acabou o internato de Medicina Geral e Familiar no ano passado. Foi colocado numa unidade de saúde com recursos humanos e materiais escassos. Tem dificuldade em gerir o volume de consultas abertas que lhe são pedidas diariamente. Também realiza consultas a pacientes sem médico, tem muita dificuldade em garantir o acompanhamento pelo grande número de pacientes e muitas consultas são ocupadas com questões "burocráticas" complexas. Ficou colocado a 50 km de casa, os colegas são muito mais velhos e perto da reforma. Sente-se cada vez mais desmotivado, sente que não consegue fazer a diferença, já não tem vontade de ir trabalhar e sente cada vez mais dificuldade em empatizar com os pacientes. Tutora: Paulyna Orellana, Médica de família, Ecuador.

6 - La atención al primer brote de psicosis, en el domícilio del paciente y urgente.

O Henrique é um jovem de 28 anos, que reside com a avó desde o falecimento dos pais. Sempre foi pouco comunicativo nas consultas e já não vai ao centro de saúde há vários anos. Nas últimas semanas a Dona Maria tem agendado consultas para lhe contar que o neto não sai de casa, e que sempre que sai do quarto parece muito desconfiado. Hoje vem muito agitada a pedir-lhe ajuda pois o Henrique trancou-se no quarto e disse que de lá não saía mais, queixa-se que os vizinhos têm escutas lá em casa. Tutor: Gustavo Gusso, Médico de família, Brasil.

7 - El dolor como expresión de problema de salud mental. El dolor de espalda como ejemplo de “dolor de alma”

O José tem 50 anos e é a sexta vez que pede consulta por dores na coluna, nos últimos três meses. Na última consulta o Sr. José confessa que se sente triste e preocupado porque o filho foi internado por “problemas com a droga”. A família sabe deste problema há muito tempo e tem tido várias dificuldades em gerir a situação, incluindo convencer o filho a aceitar o tratamento. A relação com a esposa Maria está muito tensa, ela culpa-o por passar muito tempo no escritório em vez de dar mais atenção ao filho. Tutora: Nanci Giraudo, Médica de família, Argentina.

8- ¿Adherencia al tratamiento psiquiátrico a costa de la autonomía del paciente?

O João tem 46 anos e é paciente da sua lista, assim como toda a sua família. Hoje vem pedir-lhe ajuda porque a esposa Patrícia, diagnosticada em tempos com perturbação bipolar e estável desde há vários anos, tem apresentado comportamentos que o João lhe descreve como possível quadro de mania. A Patrícia considera que está bem, pelo que tem recusado qualquer sugestão de ida à consulta do médico de família e/ou psiquiatria. O João pergunta se não lhe dá uma medicação para tratar a esposa, sem que ela se aperceba. Tutora: Anna Pujol Flores, Médica de família, Espanha.

9- El sufrimiento emocional en la consulta. Paciente que llora y otras consultas de alto contenido emocional.

O Paulo tem 39 anos e define-se como trabalhador e responsável. Desde há um mês a sua chefia tem exigido à sua equipa resultados que considera impossíveis de atingir pelo que se sente frustrado e desorientado. A chefia pressiona-o também para despedir dois colegas da sua equipa. Durante a consulta chora várias vezes, referindo muita dificuldade em despedir alguém, por considerá-lo injusto, por outro lado até agora sempre gostou de trabalhar naquela empresa. Está ambivalente. Tutor: Nabil Diouri, Médico de família, Espanha.

-

10- La perdida de la custodia de los hijos en pacientes con problemas de salud mental.

A Vânia tem 29 anos e foi mãe há um ano. Desde há 6 meses que vive num lar de acolhimento de mulheres em situação vulnerável, situação definida após internamento prolongado na Psiquiatria por descompensação de perturbação bipolar. Tem um filho de 11 meses que vive desde um mês de idade num lar de acolhimento. Sente uma grande tristeza por não poder estar com o filho. Tutora: Lina Faria, Enfermeira de Saúde Infantil e Pediátrica, Portugal.

-

11- Resistência a iniciar psicofármacos: até quando procurar alternativas?

O Pedro tem 33 anos e desde há muito tempo que se debate com a sua ansiedade. Em situações sociais ou de exposição no contexto do seu trabalho fica extremamente nervoso. Por isso, desde há vários anos que faz psicoterapia. Contudo, nos últimos meses tem estado pior e teve mesmo alguns

ataques de pânico. Numa consulta com o médico de família acabou por falar deste assunto e foi-lhe recomendada medicação. O Pedro recusou por receio de que esta alterasse a sua maneira de ser e da possibilidade de efeitos secundários indesejáveis. Alguns meses depois da consulta, voltou ao centro de saúde. Tinha iniciado meditação e algumas mudanças na alimentação. No entanto pareceu ao seu médico que a ansiedade se mantinha e que agora o Pedro começava a revelar sinais de depressão. Porém, mantinha recusa em iniciar medicação e transmitiu na consulta que tencionava comprar óleos essenciais para a ansiedade. O médico do Pedro sentia-se dividido, pois compreendia o receio em iniciar medicação e julgava úteis algumas das alternativas por ele procuradas. No entanto sabia que o Pedro iria provavelmente melhorar muito se iniciasse o tratamento farmacológico. Tutor: João Pedro Lourenço, Psiquiatra, Portugal.

12 - Adição a medicamentos de prescrição médica.

A Filomena foi à primeira consulta com a sua nova médica de família. A médica apurou uma história difícil nos últimos tempos. A Filomena tem 49 anos, há 6 anos atrás o seu único irmão morreu e passados poucos meses ela própria teve um acidente de carro tendo sido necessário ser submetida a uma cirurgia ortopédica. Na sequência desses acontecimentos, desenvolveu um quadro depressivo que a levou a estar quase um ano de baixa. A Filomena voltou ao trabalho, mas nos últimos anos diz que se tem sentido triste, com pouca energia, mais isolada socialmente e com queixas subjetivas de memória que ainda a prejudicam no trabalho. Sente que tem vindo a piorar progressivamente. Já no final da consulta, pede à médica uma receita de tramadol. A médica percebe então que desde a cirurgia há 6 anos atrás a Filomena tem tomado continuamente esta medicação, em doses crescentes. Foi enviada pelo anterior médico a uma consulta de dor, mas recusada por se considerar tratar-se simplesmente de um problema de dependência de substâncias. Tutor: Elard Quispe Mena, Reumatologista e Eticista, Perú.

5.- Normas para la inscripción

La inscripción es gratuita.

El Seminario de Innovación está abierto a inscripciones virtuales desde cualquier parte del mundo (sin participación presencial) y a virtuales-presenciales (participación virtual y presencial) de estudiantes de ciencias de la salud, residentes (medicina de familia, pediatría, medicina interna, salud pública, farmacia, psicología, etc), médicos clínicos (rurales-urbanos, de medicina de familia, pediatría y otras especialidades), farmacéuticos (comunitarios y otros), enfermeras (de atención primaria, matronas y otras), trabajadores sociales, fisioterapeutas, psicólogos, gestores, profesores, ciudadanos, pacientes, legos y otros.

La inscripción virtual es condición necesaria para la participación presencial.

La inscripción, del 10 de marzo al 20 de abril de 2020; es ideal inscribirse cuanto antes mejor, siempre que se pueda antes del 1 de abril, para seguir el debate virtual que comenzará en dicha fecha.

El debate virtual general comenzará el 1 de abril de 2020, y a partir del 20 de abril de 2020 se contará con los resúmenes de las ponencias del Seminario para su debate virtual previo al encuentro presencial. Desde el 4 de mayo de 2020 se debatirán, además, las ponencias del Satélite para su debate virtual antes del encuentro presencial.

Para inscripciones, por favor envíe personalmente y cuanto antes un correo electrónico a:

Juan Gérvas	Fabrizio Cossutta	y a Mercedes Pérez-Fernández
jjgervas@gmail.com	fcossutta@ymail.com	mpf1945@gmail.com

CON COPIA A:

en que se indique en el
"asunto"
"inscripción SiapLisboa",
y en el cuerpo del correo-e
1/ nombre,
2/ correo electrónico para el contacto,
3/ tipo de inscripción (virtual o virtual y presencial) y
4/ un relato vital en torno a las 500 palabras, no un “currículo vital” sino una “historia vital” (formación, situación actual, compromiso social, idiomas, aficiones, etc) [veánse ejemplos al final, relatos vitales de organizadores]. Este currículo vital se compartirá con todos los inscritos y es necesario en todos los casos, aunque se haya participado en Seminarios previos.

Se le incorporará al grupo virtual y le llegará una invitación del mismo (si esto no sucede, por favor insista escribiendo de nuevo).

6.- Becas para estudiantes de fuera de Lisboa

Ayudas exclusivas para estudiantes de ciencias de la salud. Seis ayudas de cincuenta (50) euros cada estudiante. Para estudiantes que no vivan en Lisboa. Solicitudes razonadas a jjgervas@gmail.com

7.- Idiomas

Portugués y español preferentes y también italiano, catalán, francés, gallego, inglés, quichua, vasco, zaparo y otros. Los idiomas son puentes que nos unen, no barreras que nos separen.

8.- "Bebés/infancia a bordo"

Los seminarios fomentan la presencia y participación de las minorías, y especialmente de quienes tienen a su cargo a bebés/niños. En las reuniones presenciales son bienvenidos con sus hijos http://www.actasanitaria.com/con-bebesinfancia-bordo-ser-madre-y-perecer-en-el-esfuerzo/

9.- Ejemplos para elaborar el relato vital. Relatos vitales de organizadores, ponentes y tutores

Alberto Ortiz Lobo

Trabajo como psiquiatra. Durante casi 20 años lo hice en un centro de salud mental de un distrito, en Madrid, donde pude atender ambulatoriamente a varios miles de personas y acompañarlas en su sufrimiento y avatares vitales. Sin embargo, hace poco más de un año he dado un giro a mi desempeño profesional y estoy participando en la puesta en marcha de un hospital de día para personas con problemas mentales graves. Tengo formación en psicoterapia desde los inicios de mi dedicación laboral y en los últimos años he realizado un aprendizaje específico en terapia grupal. Me atraen especialmente los grupos multifamiliares donde se constituye una minisociedad en la que los diagnósticos psiquiátricos se diluyen y el sufrimiento se comparte y se piensa solidariamente entre miembros de distintas familias. A lo largo de estos años me he interesado en profundizar en la atención a los problemas mentales comunes y la psicopatologización de la vida cotidiana, el daño que hacemos en atención primaria y salud mental y el desarrollo de la "indicación de no-tratamiento" como herramienta para cuidar y proteger a las personas del intervencionismo sanitario. En mi tesis doctoral analicé las consultas sin patología que acudían a un Centro de Salud Mental y luego tuve la oportunidad de dirigir dos tesis más dentro de esta línea de investigación. Mantengo una perspectiva crítica en la atención sanitaria y en salud mental en particular, centrada en cuestionar el reduccionismo biomédico y hacer prevención cuaternaria. Desde esta perspectiva he publicado dos libros: "Hacia una psiquiatría crítica" y "Críticas y alternativas en psiquiatría", además de decenas de artículos en revistas científicas. Me siento muy cercano e identificado con la atención primaria y ya en mi rotación libre de residente de psiquiatría, hace una eternidad, elegí para formarme el centro de salud donde trabajaba Juan Gérvas. Por si fuera poco, mi pareja y madre de mis hijas es médica de familia. Soy miembro de la Asociación Madrileña de Salud Mental (AMSM), que pertenece la Asociación Española de Neuropsiquiatría-Profesionales de la Salud

Mental (AEN) y he estado en su junta directiva durante 12 años. Estuve vinculado a Médicos del Mundo durante una temporada y esto me brindó la oportunidad de poder colaborar como psiquiatra en Cuba, Cisjordania y Gaza. Me gustan las actividades compartidas: viajar, comer, reír, pasear por la montaña, cine, teatro, exposiciones... y comentar después para enriquecer las experiencias. También disfruto a solas cuando leo, escribo o salgo a correr.

Ana Neto

Cresci na periferia de Lisboa, onde esperei pacientemente pela compreensão do mundo que anos mais tarde percebi ser a Vida. A minha avó materna sentava-se comigo no céu estrelado alentejano sonhando com uma 4L amarela que a levaria a conhecer o mundo inteiro. Aos poucos a estrada infinita por onde viajávamos no mundo foi-se revelando nas suas encruzilhadas e desafios, e no fascínio que a sua infinita diversidade me trazia. Viajei tarde, mas concretizei o nosso sonho. Apaixonei-me primeiro pela Etnopsiquiatria e Psiquiatria Cultural (que quase me retirou de Medicina para a Antropologia), e que me levou aos curandeiros e etnopsiquiatras do Mali, e depois pela Psiquiatria, área em que me formei depois de concluir a licenciatura. Na psiquiatria senti-me finalmente em casa, e descobri a fortuna que é poder trabalhar e ajudar no que considero o desafio de maior alteridade: a doença mental. Tive a sorte também de a poder ir explorando à medida dos meus interesses e acompanhada pelos meus pares: a antropologia médica, a psiquiatria cultural e a psiquiatria comunitária, no horizonte dos cuidados de saúde primários e no horizonte longínquo onde as pessoas vivem e adoecem, longe das instituições. Guardo comigo expedições diárias, clínicas, desse enlace, mas também do quotidiano junto das pessoas com quem me vou cruzando. Assim, sou especialista de psiquiatria desde 2014 e este ano redirecionei a minha rota para o tratamento das dependências, área clínica particularmente articulada com a Cultura.

Para além disso, faço as minhas viagens caseiras pelas artes, em particular pelo desenho e pela gravura, e na associação que fundei ha uma década com outros artistas vou, de tempos a tempos, deixando os meus esboços.

Mas a minha mais recente viagem foi a maternidade, que é impossível não impregnar tudo o que faço.

Angélica Manfroi

Olá, sou Angélica Manfroi, Médica de Família e Comunidade do Brasil, onde nasci e vivo.

Tenho 47 anos, tenho uma união estável com meu ex-marido, Gustavo Gusso, também médico de

família, quem considero um médico de família dos melhores de nosso país, além de ser um ser humano maravilhoso. Apesar da vida corrida e do tempo escasso, conseguimos nos encontrar de vez em quando e, assim, de nossa união, surgiram duas lindas filhas: Beatriz (12 anos) e Letícia (8 anos). Fiz minha formação médica em Porto Alegre, no Sul do Brasil, onde fiz faculdade e Residência em Medicina de Família e Comunidade. Tive longos 10 anos bastante difícies, durante a faculdade e a residência, período em que tive perda auditiva gradual e severa. Graças ao implante coclear, hoje consigo escutar quase que perfeitamente, o que contribuiu muito com minha qualidade de vida de maneira geral. Além de ter atuado na assistência, como MFC, no sistema público de saúde, tive a oportunidade de participar da gestão em saúde e perceber como é difícil conseguir tentar ser técnico em um sistema que valoriza mais as influências políticas e de relações. Atualmente, além de estar em uma fase feliz na vida pessoal, também estou em bom momento na vida profissional, atuando como professora de APS desde 2016 na UNICID, faculdade de medicina que se utiliza de metodologias ativas, e onde me sinto com bastante autonomia para poder auxiliar os estudantes a compreenderem sobre APS e MFC. Para mim, esta experiência tem gerado aprendizados diários. Na UNICID, também, faço parte do Núcleo de Desenvolvimento Docente, o que é bastante estimulante, pois troco com colegas conhecimentos e desenvolvemos atividades de educação permanente para os professores. Em 2018 comecei o doutorado na área de educação médica e, em 2019, iniciei especialização em educação na área da saúde. É cansativo, em alguns momentos, conciliar todas as minhas atividades, mas, por outro lado, percebo que fico feliz em aprender coisas novas e a pertencer a grupos de pessoas e profissionais com os quais me identifico. Ainda lembrando sobre a vida pessoal, tenho gostado muito de reencontrar colegas de escola e de faculdade e de nossos filhos brincarem juntos. É interessante e bonito perceber que há relações que o tempo não distancia, mesmo sem haver convívio diário. Já dizia Milton Nascimento: ... “ Amigo é coisa para se guardar No lado esquerdo do peito Mesmo que o tempo e a distância digam "não" Mesmo esquecendo a canção O que importa é ouvir A voz que vem do coração”... Desejo, imensamente, que cada pessoa se realize e encontre a sua felicidade nesta vida. Desta forma, tendo pessoas felizes e satisfeitas, não sobrará muito tempo para gente chata e que atrapalha o desenvolvimento da humanidade. No que depender de mim, tento fazer a minha parte tanto comigo, quanto com as pessoas com as quais me relaciono. Bom, se a vida não me foi fácil em alguns momentos, sinto estar em uma fase feliz. Os problemas sempre existirão, em uma ou outra fase, mas acho que vamos aprendendo a lidar melhor com eles, ao longo da vida, e a valorizar tudo o que a vida nos oferece e o que construímos de bom. Que venham os próximos capítulos!

Anna Pujol Flores

Nacida en Barcelona en 1990, pero hija adoptiva de Girona (dónde viví y estudie la carrera de Medicina) y de l'Hospitalet de Llobregat (dónde me enamore y lugar dónde vivo desde hace 1 año y medio). Soy, por fin puedo decir, médica de familia y comunidades en el barrio colindante al que vivo, y desde hace medio año mi vida consiste en adaptarme a este nuevo medio (tras dejar la maleta de la eterna estudiante/residente escondida, aunque aún algo a la vista).

Desde bien pequeña tuve claro que quería ser "médico de maletín" como José, un gran amigo de mi familia y médico de cabecera, que venia siempre que me ponía mala al pie de mi cama, para escucharme con su fonendoscopio negro y mirar con una luz blanca mi garganta. Supongo que en el fondo lo que quería, era tener un trabajo que me apasionara tanto como le apasionaba a José atender a sus pacientes, algo vocacional que transmitía tan solo con su sonrisa (allí dónde estés, siempre te llevo en mi memoria).

Me considero un bicho raro, de los que ya no quedan y estoy orgullosa, oiga! Yo soy de aquellas a las que les gusta el mundo rural, las visitas al domicilio y de las que cree que mirar a los ojos de los pacientes cura muchas dolencias (de esto última estoy más convencida si cabe, desde que empecé a llevar mi propio cupo).

Viajera incansable, cocinillas de pacotilla y escritora frustrada. Soy una mujer crítica con gafas violetas, de esas que le permiten ver a una, el mundo con una mirada más feminista, y desde hace unos meses formo parte de la red CAPS, dónde comparto con otras muchas mujeres esa mirada. Soy asidua a los SIAP desde 2015 y escéptica de las verdades absolutas.

Beatriz Lourenço

Chamo-me Beatriz, sou de Lisboa, tenho 34 anos e sou psiquiatra.

Trabalho há 8 anos no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, mais conhecido por Hospital Júlio de Matos. Um sítio carregado de História, com um peso gigante no imaginário coletivo da loucura em Portugal. Aqui mergulhei em todas as ambiguidades e paradoxos deste mundo à parte.

Ao longo do meu percurso profissional debrucei-me pela interseção da cultura com a saúde e com a doença. Realizei o Curso de Psiquiatria Transcultural e Social na Universidade McGill no Canada em 2013 e conclui o Mestrado em Antropologia no ISCTE em 2015. Este foi claramente um momento chave de mudança do meu olhar para a Psiquiatria, para uma postura mais humanista, flexível e questionadora dos seus papeis e limites.

Outra área do meu interesse é a literacia em saúde mental, ferramenta que julgo essencial no

combate ao estigma e discriminação tão frequentes nesta área. Em 2019 fundei a associação sem fins lucrativos, ManifestaMente, que se define como uma iniciativa cidadã pela saúde mental. Queremos alargar a discussão sobre a saúde mental a toda a sociedade civil e encontrar soluções criativas para melhorar a saúde mental de todos nós.

Sou estudante de doutoramento em Saúde Publica na Escola Nacional de Saúde Pública, na vertente de promoção de saúde. Um desafio que decidi abraçar porque na realidade adoro estudar e fazia-me sentido enquadrar teoricamente de uma forma robusta o meu trabalho clínico e de associativismo.

A fronteira entre o trabalho e o prazer esbate-se quando fazemos aquilo que gostamos e acreditamos. A Psiquiatria e a sua multiplicidade de faces apresentam-se-me como uma atração irresistível, inesgotável e mobilizadora.

Tenho outras grandes paixões, como viajar com mapa mas sem plano, ler na praia, dormir e a minha gata Migalha.

Bernardo Moura

O meu nome é Bernardo. Cresci no centro histórico do Porto e agora vivo no centro histórico de Lisboa. Gosto da sensação de passar em ruas que já seguraram pessoas ao longo de vários séculos. Também gosto de sair da cidade e subir a uma montanha ou mergulhar em água fresca. Ao longo dos anos tenho trazido comigo a música - que também gosto de fazer - os livros e algumas práticas físicas – sejam o yoga ou, mais recentemente, a escalada.

Decidi ser médico para compreender melhor o que são as pessoas e para, nesse processo interminável, poder contribuir para a construção de algo melhor em termos humanos. Neste momento sou médico e investigador na área da Psiquiatria. Estou interessado em estudar como o que sentimos e pensamos oscila ao longo do tempo na interação com o que fazemos, onde estamos e quem interagimos. Para isso, estou a tentar aplicar ferramentas que vêm das ciências dos sistemas dinâmicos complexos.

Estou particularmente interessado em usar o que vou aprendendo para a melhoria da saúde mental em termos da população em geral e em particular os jovens. Não desdenhando a importância do conhecimento sobre biologia, acho que é urgente pensar a fundo sobre o impacto de fatores sociais e políticos no sofrimento mental. E agir a partir daí.

Talvez seja estranho, mas gosto de pensar que o mundo é ainda mais complicado do que parece. Julgo que precisamos todos de muito pensamento crítico e educação para poder aceitar tal coisa e navegar nesse mistério.

Centro de Empowerment e Ajuda Mútua, é uma valência da Associação para o Estudo e Integração Psicossocial, coordenada e dinamizada exclusivamente por pessoas com experiência de doença mental. Este movimento nasceu em 2004, com a missão de aumentar a participação, a influência e a liderança das pessoas com doença mental na comunidade e a nível individual. O CEAM foi fundador da rede nacional de pessoas com experiência de doença mental e entidade consultora na construção do Plano Nacional de Saúde Mental, introduzindo mudanças nas políticas públicas. Promove semanalmente grupos de ajuda mútua e outras formas de suporte interpares, partilhando ideias de recovery, empowerment e defesa dos seus direitos. Este grupo divulga estas temáticas, realizadas por pessoas com doença mental, através de publicações, das quais se destaca o estudo, *The Capabilities Questionnaire for the Community Mental Health Context (CQ-CMH): A Measure Inspired by the Capabilities Approach and Constructed Through Consumer–Researcher Collaboration*, publicado em 2016, na revista Psychiatric Rehabilitation Journal. O CEAM também desenvolve sessões de testemunhos em escolas, universidades e conferências, com o objetivo de promover uma imagem positiva das pessoas com experiência de doença mental, superando a discriminação.

Elard Walter Quispe Mena

Trato de aprender cada día a ser un buen médico y un médico bueno, con cada uno de mis pacientes. Para lo primero salí de las aulas de a Universidad Peruana Cayetano Heredia y como Reumatólogo de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos; en forma autodidáctica escribí dos libros: “Farmacoepidemiología: de la Teoría a la Práctica clínica, experiencias en Perú” y el otro “Medicina Basada en Evidencias como estrategia para adquirir Competencias”, ambas gracias a las enseñanzas de Albert Figueras Suñé y Joan Ramón Laporte Roselló. Para lo segundo, fue más formal, llevando Cursos en “Introducción a la ética de la investigación en seres humanos”; del Programa de Educación Permanente en Bioética de la Organización de las Naciones Unidad para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO); la Maestría en Bioética y el Doctorado en Ciencias de la Vida (a distancia) por la Universidad Libre Internacional de las Américas (ULIA). Así conocí al Profesor Francisco León Correa y a Juan Gérvas Camacho (mis tutores). Con todo esto, escribí el tercer libro “Bioética clínica. De los valores a la calidad y la excelencia clínica”.

El profesor Francisco León y Juan (como siempre acompañado de Mercedes), me demostraron su gran valor como profesores, pero sobre todo como personas de bien. Tengo la suerte de haber compartido con cada uno, en Lima, su compañía y sabiduría con la familia: mí madre Angélica “la Geca” de 99 años, mi hermana Miriam y su familia, Charo mí esposa (enfermera) y mis hijas Arantxa (estudiante de Medicina) y Alessandra (futura psicóloga). Inolvidable y seguro lo

repetiremos.

Es vital... Apasionado de la profesión médica para servir siempre a la persona, al ser humano y no solo al paciente, por lo tanto, interesado en su integridad como ser vivo en un entorno social, económico, político, ecológico y emocional. Me encanta y relaja la docencia, pagada o no, siempre busco la oportunidad de poder compartir y aprender de las nuevas generaciones de profesionales o de cada persona. Formalmente soy docente en varias universidades, pero las sesiones con los alumnos, internos y Residentes, las disfruto cada mañana y al medio día en las sesiones académicas en el Hospital de la Fuerza Aérea y la Clínica Good Hope – Miraflores. Con el tiempo restante, estoy realizando la Maestría en Educación Superior (mí última pasión: la Neuroeducación). Me encanta cocinar y preparar reuniones para la familia y los amigos. Una vez a la semana voy a ver una película con mis hijas. Por último, tengo un grupo de baile, donde me divierto como un niño con juguete nuevo, al aprender cada paso del baile o coreografía, para luego dos veces al año hacer una presentación en el teatro... Me está tentando aprender a tocar el acordeón...

Fabrizio Cossutta

Nasci numa pequena cidade do Norte de Itália há pouco mais de trinta anos. Nunca pensei ser médico, nunca realmente soube o que queria fazer da vida, confesso que ainda tenho as ideias pouco claras.

Depois de terminado o liceu científico informático escolhi ir para Medicina - não foi vocação, não tenho familiares médicos, foi um puro acaso, talvez foi mais uma vez o impulso de querer ir contra (todos queriam que fosse engenheiro), talvez foi um cartaz dos médicos sem fronteiras na estação de comboios de Pádua numa tarde de verão.

Frequentei a Universidade de Pádua, frequentava na verdade muito pouco o ambiente académico e limitava-me a estudar os powerpoint e os slides necessários para passar os exames. Os meus interesses eram fora daí, sobretudo na musica - criei com uns amigos um coletivo artístico e durante 10 anos publicamos a nossa música - http://www.megaphone.it/.

O que sou agora começou em 2009 com o programa Erasmus em Lisboa. A Medicina continuava a ser mais uma obrigação do que uma paixão, mas nesse ambiente encontrei afinidades e criei amizades que ainda perduram apesar das distâncias e das fronteiras. Fiquei apaixonado por uma menina portuguesa e por Lisboa, e decidi ficar.

Nunca ponderei ir para a medicina de família – se fosse realmente médico queria ser desafiado por diagnósticos impossíveis e raros e não perder o meu tempo com trivialidades, mas gradualmente apercebi-me da despersonalização que me rodeava e do facto que queria algo mais do que curar doenças, queria intervir e modificar o adoecer das pessoas, queria ser preventivo! Decidi então ir para Medicina Geral e Familiar, mas cedo apercebi-me que a prevenção é muito bonita mas não cumpre o que promete, e pronto estava mais uma vez perdido, no meio de tanta gente cheia de certezas e que pouco questiona.

Terminei o internato em abril 2017 com a noção que queria algo diferente, talvez ir para o campo cultivar a nossa horta, talvez ir ao pé do oceano para ridiculizar as minhas dúvidas, talvez trabalhar 20h por semana e voltar a dedicar-me à música e ao resto, talvez tudo isto junto e em partes iguais.

Para já estou a trabalhar no centro de Lisboa com outros 7 recém-especialistas, num centro com cerca de 110 nacionalidades, um pequeno mundo de desafios, noites sem dormir, carinho e entreajuda. Consigo não afundar através da leitura (atualmente – “Macerie Prime” di Zero Calcare), da música (atualmente – Alessandro Cortini e Etelin) e alguma meditação.

Quando estou inspirado, tento dedicar parte do meu tempo livre a perceber melhor quais são os problemas na prevenção e na vacinação, e mais recentemente nos conflitos de interesse entre médicos e big pharma.

Gustavo Gusso

Meu nome é Gustavo Gusso, tenho 44 anos e sou um típico quadrupede da atenção primária. Tenho uma pata grande no ensino outra grande na gestão, uma média na assistência e outra menor na pesquisa. Sou casado com minha ex mulher de quem sou também oficialmente divorciado, o que me traz problemas quando preciso declarar o imposto de renda. Tenho duas filhas, Beatriz e Letícia de 12 e 8 anos, respectivamente. Sou feliz por ser cercado de mulheres e tenho aprendido muito a respeitá-las e valorizá-las. Angelica também é medica de família e esta foi uma condição essencial para casarmos duas vezes. Já trabalhei como médico de família do Programa Saúde da Família, já fui gestor no Ministério da Saúde sendo responsável pela estratégia de educação superior dos profissionais da atenção primária, já fui presidente da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, organizei o Tratado de Medicina de Família e Comunidade e, em 2016, presidi a 21o Conferência Mundial WONCA de Medicina de Família. Comecei minha carreira com enorme admiração pela medicina inglesa e ultimamente, com a experiência na WONCA fiquei muito

decepcionado porque às vezes parece tratar-se de mais um instrumento do Império Britânico quando deveria representar a libertação. Sou Professor da Disciplina de Clinica Geral e Propedêutica do Departamento de Clínica Médica (Medicina Interna) da Universidade de São Paulo (USP) desde 2011. Tive a oportunidade de escolher entre os Departamento de Medicina Preventiva e o de Medicina Interna, já que não há departamento de atenção primária ou medicina de família, e não tive dúvidas pelo Departamento de Clínica Médica cujo foco, apesar de várias disciplinas superespecializadas, é o indivíduo e não a população. Sou o único médico de família professor da USP. Consegui criar a residência de medicina de família e comunidade em 2005 quando eu era médico do Programa Saúde da Família vinculado a USP com o apoio da diretoria na ocasião e dos projetos do Ministério da Saúde que ofereciam recursos as universidades que promovessem mudanças curriculares valorizando a atenção primária. Em 2015 iniciamos a rotação em medicina de família no penúltimo ano da graduação (chamamos de internato). Estes dois projetos foram bastante inovadores para a Universidade. Hoje, já que não estou em cargos da estrutura universitária, meus principais locais de influência dos alunos e residentes são a sala de aula e o bar enquanto tomamos cerveja. Enfim, a vida segue maravilhosa. Além da minha atuação como professor, tenho consultório privado e atuo como consultor em empresas de digitalização da assistência. É um tema complexo mas é melhor estarmos ali do que alijados do processo. Meu foco segue sendo as pessoas, em especial os pacientes e os médicos de família e comunidade. Sinto que continuo trabalhando para eles e isso é motivante. Lá Nave Vá.

Ivone Gonçalves Gaspar

Sou a Ivone, nasci em Lisboa cerca de 9 meses após a revolução de Abril e cresci a brincar na rua ao elástico, às escondidas e à sirumba. Atualmente sou casada, com um homem espetacular, tenho três filhas lindas e vivo numa das encostas da Serra de Sintra.

Desde jovem adolescente que me inquieta o sentido da vida e que procuro que a minha passagem pela terra não seja vazia de valores, por isso já enquanto estudante de medicina na Faculdade de Ciências Médicas, em Lisboa, participei em Projetos para o Desenvolvimento de uma ONGD tendo estado em Angola, na Guiné Bissau e em São Tomé em Príncipe. Ainda na Faculdade fui um dos elementos fundadores do Grupo de Teatro Miguel Torga e desde a longínqua primeira apresentação ficou-me uma frase de um poema de Miguel Torga "*A vida é feita de nadas…*".

A escolha da Medicina Geral e Familiar (MGF) surge após o estágio do Internato Geral num Centro de Saúde da periferia de Lisboa. Senti que ali poderia olhar as pessoas sem binóculos, que as conseguia ver no seu todo. Depois de concluir a especialidade, em 2007, no auge da reforma dos

Cuidados de Saúde em Portugal, ingressei na USF Dafundo, no concelho de Oeiras, onde permaneço.

Em 2012, aceitei o convite de pertencer à Comissão de Ética da ARSLVT, o que foi marcante nas decisões dos últimos anos. Terminei em 2017 o mestrado em bioética em Madrid, sobre orientação do Prof Diego Gracia, a quem muito admiro, tendo sido uma etapa fundamental de crescimento emocional.

Atualmente, divido o meu tempo entre a atividade assistencial e a Comissão de Ética da ARSLVT, onde colaboro na formação pós-graduada de internos de formação específica de MGF e Saúde Pública e de Médicos de Família, e na emissão de pareceres de ética assistencial. Sou desde há alguns anos orientadora de internos de formação específica de MGF e desde 2018 colaboro como docente livre de MGF na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

Na realidade do dia-a-dia, vivo a correr…corro para o trabalho, corro para as atividades das miúdas, corro para casa dos pais, corro para o supermercado, corro. Mas não gosto de correr. Gosto da casa cheia de amigos, gosto das tertúlias com música, gosto de jogar jogos no chão, gosto de ler, gosto de *road trips*, gosto de cozinhar doces, gosto muito de fazer *origami*. Amo e sinto um enorme orgulho na minha família e sei que eles são a parte mais importante do sentido da minha vida.

Joana Melo Cabrita

Sou a Joana, tenho 38 anos, nasci em Lisboa, onde cresci e frequentei a Faculdade de Ciências Médicas. Em 2008 mudei-me para Matosinhos para fazer a especialidade de Medicina Geral e Familiar (MGF), que exerço numa USF no Centro de Saúde da Senhora da Hora. Segui medicina porque queria ser pediatra - o meu irmão mais novo nasceu quando eu tinha 15 anos e foi no meio da novidade do bebé e das idas a consultas de pediatria que escolhi a minha profissão. Mas, no último ano do curso, foi fácil perceber que a medicina geral e familiar era a especialidade para mim. Revi-me nos conceitos de medicina holística, centrada na pessoa e no seu contexto, em todas as fases da vida. Ainda hoje me lembro de uma consulta que me marcou, quando um doente marcou consulta apenas para informar a médica de família do falecimento da mulher. Foi aí que percebi o poder das relações que podemos criar enquanto médicos de família. Tudo o que tem significado na vida, deriva das relações que criamos. Para além de ser médica de família, já fui coordenadora da minha USF, pertenço ao conselho técnico e sou orientadora de internos de formação geral, tutora de alunos de medicina e revisora de artigos científicos, atividades que me mantém ligada à formação médica e fomentam a minha necessidade de aprender sempre mais. Tenho uma pós-graduação em Geriatria. Sou fiel seguidora de vários podcasts, muitos relacionados com medicina, que oiço

religiosamente no carro, no ginásio e enquanto passo receitas na USF. O podcast mais antigo que oiço é o “Best Science Medicine Podcast” (que subscrevo há mais de 10 anos), o mais recente é o “The Curbsiders” e o podcast português que mais oiço é o “Evidentia Médica”. Aprendo muito e farto-me de rir! O meu restante tempo livre é passado com a minha família e amigos, entre o Porto, Lisboa e Londres. Tenho dois filhos com menos de 6 anos que me enchem as medidas e me ensinam muito, todos os dias.

João Pedro Lourenço

Nascido e criado em Viseu, uma cidade de província situada no coração de Portugal, desde cedo me interessei, no meu percurso académico, tanto pelas ciências naturais como pelas sociais e humanas. Sendo a Psiquiatria a área da Medicina de mais óbvia intersecção e cruzamento entre estes dois (aparentes) mundos diferentes, a escolha por esta especialidade após a conclusão do curso de Medicina não podia ter sido mais fácil. Após 5 anos de estudo e de trabalho intensos e compensadores, concluí a especialidade este ano e encontro-me neste momento a trabalhar no maior hospital do país, o Hospital de Santa Maria, em Lisboa.

As (altas) expectativas iniciais em relação à Psiquiatria não saíram goradas. Encaro a Psiquiatria não apenas como a minha vida profissional, mas também como um dos principais objetos das minhas leituras nos meus períodos de lazer. Destaco duas áreas de maior interesse: por um lado a Psicoterapia, nos seus mais diversos modelos (em especial nas que se inspiram no movimento fenomenológico-existencial), pela necessidade de se construir uma identidade clínica eclética; por outro, a Psiquiatria Comunitária, vertente que se bate pela reforma dos cuidados psiquiátricos que possa universalizar a recuperação de cada pessoa com doença mental.

No tempo que me resta, tento ser uma pessoa íntegra e leal, sempre atenta e curiosa em relação às diversas facetas do nosso Mundo. Tenho um carácter algo diletante e dividido por vários interesses. Gosto de cinema, música, literatura, desporto, história, filosofia e política. Gosto muito de viajar, pelo que proporciona de contacto com pessoas e culturas distantes da minha. Sou ainda uma pessoa sociável, conversadora e brincalhona, que gosta de se divertir com a família e amigos.

Josefina Marau

Tenho 65 anos, 2 filhos e 3 netos por perto com quem troco xi-corações frequentes, envolvendo neles os companheiros de vida.

Primeira filha de 3, com pais motivadores da aprendizagem, queria ser professora, adorava ler,

teatro e música e só decidi ser médica na primavera de 1973.

E a revolução de Abril 1974 *"esta é a madrugada que eu esperava/o dia inicial inteiro e limpo/em que emergimos da noite e do silêncio "* (S,M-B, Anderson) interrompeu o curso e permitiu recomeçá-lo com temas inovadores (ecologia, economia e sociologia médicas) e com novos professores regressados do exílio que alargaram conceitos e permitiram uma visão global e integradora da saúde e do Homem doente. Contribuíram assim para aceitar o desafio da nova especialidade "Medicina Geral e familiar" em 1985.

Durante 6 anos foi preciso prestar cuidados a 1600 pessoas, pertencentes a mais de 500 famílias simultaneamente com cuidados urgentes permanentes à população de Sintra e integração na equipa de saúde escolar e ao mesmo tempo cumprir o desafio da formação específica para ser Médica de Família.

E foi com o contributo do Grupo Integrado de Saúde Mental do Centro de Saúde de Sintra, entre 1985 e 2010, que me foi possível cumprir as tarefas atribuídas, num plano de acção integrado e com avaliação contínua dado que cabe aos Cuidados de Saúde Primários cuidar o contínuo da saúde à doença, acolhendo a pessoa em sofrimento no sentido de a escutar, compreender o contexto em que se produz e mantém a perturbação da sua saúde. Cabe assim às equipas, onde os médicos de família trabalham, ajudar a reverter o processo que mina o seu bem-estar físico, mental e social.

Esta equipa integrava médicos e enfermeiros de saúde familiar e de saúde publica, psiquiatras e pedopsiquiatras, assistentes sociais e pontualmente professores ou juízes de família. Inicialmente eram o diagnostico e o tratamento dos doentes mentais identificados que nos movia mas fomos evoluindo identificando a perturbação emocional nos seus estádios iniciais, trabalhando assim também ao nível da prevenção secundária, primária e mesmo da promoção da saúde.

A partilha dos diferentes pontos de vista e dos conhecimentos científicos próprios não só permitiu decisões mais adequadas e eficazes na resolução dos problemas apresentados como permitiu aos diferentes técnicos lidar com o sofrimento mais saudavelmente.

Atualmente vivo em cascais, sou MF em tempo parcial (mantendo alguma atividade formativa com médicos mais novos) e faço facilitação mensal de um Grupo Balint na cidade de Évora.

Sou membro da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, sendo membro activo dos grupos de Estudo de Saúde Mental e de Estudo da Família.

Luís Filipe Cavadas

Tenho 36 anos, sou médico de família em Matosinhos, Porto, Portugal. Casado e com três filhos.

Nasci no Hospital de São João, no Porto, hospital onde a minha mãe trabalhava como enfermeira... era essa a única ligação familiar que tinha com a área da Saúde. Frequentemente a acompanhava para o seu local de trabalho... via a sua forma de ser e de estar, sempre alegre e motivada pelo que fazia, acarinhada pelos seus doentes e pelos profissionais com quem trabalhava. Foi com ela que aprendi a cuidar do próximo com o afeto, rigor e árduo trabalho que a caracterizavam como enfermeira e que ainda, e felizmente, pautam a sua vida.

Assim cresceu o gosto pela medicina. Formei-me em Lisboa, na Faculdade de Medicina de Lisboa, no Hospital de Santa Maria, e desde cedo percebi que a minha felicidade passava por trabalhar na Comunidade, num Centro de Saúde, como Médico de Família.

Tirei a especialidade no Centro de Saúde da Senhora da Hora, terminando a formação na Unidade de Saúde Familiar Lagoa (USFL, Unidade formada no Centro de Saúde da Senhora da Hora), em 2011, onde continuo a trabalhar. Iniciei funções de Coordenador da USFL desde Fevereiro deste ano.

A área da Educação Médica sempre foi uma área de grande interesse para mim, tendo conhecido o Prof. Juan Gérvas e Mercedes nessa busca incessante por uma formação crítica. Fui responsável pela criação do Núcleo de Formação pré e pós graduada em Cuidados de Saúde Primários da Unidade Local de Saúde de Matosinhos em 2011. Diretor de Internato de Medicina Geral e Familiar (MGF) da Direção Abel Salazar, da Coordenação do Internato de MGF da Zona Norte de 2014 a 2017. Orientador de Formação de Internos de MGF, Tutor de Alunos e Internos do ano Comum.

As áreas da Investigação e da Revisão Baseada na Evidência em MGF são outros dos meus interesses, tendo artigos publicados nestas áreas.

Motivado a aprender cada vez mais, fui e sou formador, editor, revisor, avaliador, moderador....

Luís Sá Fernandes

Sou o Luís, nasci em Lisboa, cresci em Lisboa e continuo a viver em Lisboa, apesar de ser um defensor frenético do meu clube futebolístico, o F.C. do Porto. Fui um estudante indeciso e desde cedo comecei a trabalhar, quer em Évora a acompanhar fotografia de retábulos no museu, quer em Lisboa, num teatro onde podia ver as peças que por lá passavam. Sempre fiz desporto (futebol e râguebi) e hoje em dia ainda continuo a praticar, mas apenas o futebol.

Tive o privilégio de me cruzar com pessoas que me inspiraram a seguir a área da psicologia, encantei-me pelo estudo do ser humano e esta foi a minha dedicação em termos de estudos

superiores. Fiz a licenciatura em psicologia no ISPA, que consegui conciliar com o meu interesse pelos movimentos sociais, históricos e recentes, que ainda hoje acompanho. Este interesse, levou-me a fazer parte de uma organização laica de voluntariado que tenta contribuir para projectos de intervenção comunitária sustentáveis, e de curta duração, o que me deu a possibilidade de abraçar a coordenação de um projecto de 3 meses em São Tomé e Príncipe. De regresso decidi não seguir a psicologia clínica, mas sim a Psicologia Comunitária. Encantou-me a possibilidade de estudar uma área movida por valores como o da justiça social, o empoderamento e/ou o respeito pela diversidade.

Após o Mestrado, iniciei o trabalho que ainda hoje realizo, na Associação para o Estudo e Integração Psicossocial – AEIPS, que foi a primeira organização em Portugal a desafiar a institucionalização das pessoas que passam pela experiência de doença mental e a contribuir para a sua integração na comunidade. Foi me possível, através da intervenção que realizo na AEIPS, há 8 anos, organizar e participar em conferências nacionais e internacionais, publicar artigos científicos, participar em projectos europeus, fazer parte da comissão executiva do grupo de saúde mental da rede social de Lisboa, mas acima de tudo, poder contribuir para garantir os direitos e deveres no acesso das pessoas com diagnóstico de doença mental, a trabalharem no mercado de trabalho normal, a estudarem nas escolas e universidades do nosso pais e a terem habitações dignas integradas na cidade de Lisboa, ou seja, apoiar as pessoas a terem uma vida plena em sociedade, como cidadãos de plenos direitos., trabalho de que me orgulho muito.

Maria Lina Faria

Nasci em tempo de ditadura mas eduquei-me em democracia. Desta iria aprender que sendo o "governo do povo" nela cabem todos os povos.

As planícies do Ribatejo viram-me nascer nas margens do Almansor. Nele nadava (acho) com 4 anos. Mas isso foi antes da "monda química" ter invadido os arrozais, poluído a água do Almansor e acabado com os meus banhos. Em casa tínhamos cães e também colmeias com abelhas. Destas, e dos seus rituais, me explicavam a importância para a vida do Homem. Um dia haveria de saber que o seu número diminuía drasticamente.

Esta ligação à terra, levar-me-ia mais tarde a fazer um mestrado em ecologia humana e problemas sociais contemporâneos. E, como tinha crescido numa "família aleitante" uma tese sobre aleitamento materno. Uma área de interesse e investimento, que ocupa parte da minha vida profissional, como consultora de lactação – IBCLC e como sócia fundadora da associação portuguesa. Também uma pequena colaboração num livro de uma colega (Cristina Pincho).

Pequenas mas poderosas contribuições para diminuir o *footprint* e aumentar o *handprint*.

Hoje exerço enfermagem numa cidade branca - Lisboa - mas perto do azul do Tejo. Esperando, talvez, que as Tágides inspirem a arte de cuidar em multiculturalidade! Num desafio de diversidade, irmanada nos afetos e sonhos, esse lado mais forte da nossa comum humanidade.

Os cuidados de saúde primários são a labuta diária, depois de uma carreira hospitalar. O Hospital de Santa Cruz foi a grande referência de rigor e cultura de competência. Trabalho lado a lado com a chamada "geração Erasmus". Acredito na partilha de gerações: em que os mais velhos devem ter a humildade de aprender com os mais novos, e estes a sabedoria de aprender com os mais experientes.

Aprender e ensinar um caminho de descoberta, apuramento partilhados, com alunos de enfermagem e formalizado num curso de supervisão de estudantes em ensino clínico.

Um mundo onde não existissem crianças seria um mundo onde não quereria viver. Por isso a minha especialidade de saúde infantil e pediátrica. Daí o trabalho "no superior interesse da criança" nos núcleos de apoio às crianças e jovens de risco.

A dor das crianças suscitou-me um dia a atenção, num trabalho merecedor dum prémio. "Quando um homem se queixa alguma coisa lhe dói" a frase do livro de José Saramago, esteve sempre presente nos meus *cv*, para me lembrar quanto somos frágeis e que a compaixão, no sentido evangélico, é essência da nossa humanidade.

Um dia vi Paris e foi "un coup de foudre". Ali vivem "os meus amores", primeira e segunda gerações. Em português e francês nos comunicamos.

Numa sociedade anglicizada em que o inglês é o "esperanto" da era moderna há que acompanhar!

O gosto pelos livros, pela poesia - qual música das palavras - levou-me um dia a escrever o prefácio dum livro de Dalila Baião, num gesto despretensioso de amizade.

Ao longo duma vida é sempre bom rirmo-nos de nós próprios, de preferência acompanhados, numa cumplicidade construída e, se possível, a olhar o mar.

Mariano Hernández Monsalve

Psiquiatra jubilado en cuanto a la actividad convencional en los servicios públicos, a os que me dediqué durante toda mi vida profesional (más d 40 años), mantengo actividad centrada sobre todo en supervisiones clínicas y de equipos de salud mental, alguna actividad docente y práctica privada De la primera promoción MIR de Psiquiatría (en Hospital Ramon y Cajal de Madrid) , si bien los

primeros contactos con esta particular profesión se dieron siendo estudiante, como alumno interno los dos últimos años de carrera, en Valladolid. Tuve ocasión de practicar la medicina (la de toda la vida) sobre todo en servicios de urgencia, de hospital y ambulatorios. Creo que elegí psiquiatría por ser , o parecérmelo , una especialidad muy abierta, tanto en lo más profesional (desde la neurona y toda la psicobiología, hasta las ciencias humanas y sociales), como en su dimensión experiencial personal. Nunca me arrepentí de esa elección Tanto en lo vital como en lo profesional me siento de una generación un tanto "frontera", entre mis inmediatamente mayores, que fueron los protagonistas de las luchas antifranquistas y también de las primeras veleidades contestatarias con la psiquiatría tradicional, y las generaciones de la democracia, que construimos sobre aquél legado . He disfrutado con la profesión, a pesar de la constante impresión de estar siempre completando la formación (imposible saber cuándo acaba) …o precisamente por ello; y a pesar de no pocas decepciones y sufrimientos en la tarea clínica, y en la asistencial. He podido compartir experiencias de cambio importantes, con excelentes compañeras/os -la práctica en los servicios de salud mental es siempre una forma de compromiso, compartido, técnico y ético-. Mis implicaciones más fuertes en lo profesional han oscilado entre proyectos compartidos con los colegas de la primaria: desde la proto-primaria que fueron las unidades de atención a afectados por el síndrome de aceite tóxico y, sobre todo, con el equipo CESCA, desde el primer proyecto fundacional del grupo, con quien puede hacer el trabajo de tesis doctoral, estudiando la comunicación en las consultas de atención primaria. También desde el principio, contribuyendo a poner en marcha los primeros programas de coordinación y apoyo entre servicios de salud mental y atención primaria – años 85-88, en Getafe y en Parla-Madrid. Los otros polos de dedicación profesional tiene que ver con los procesos de emancipación- desinstitucionalización y reforma psiquiátrica, en tantos frentes como he podio abarcar: en movimientos asociativos (local, nacional e internacional) e institucionales (jefe en varios servicios de salud mental comunitarios de distrito, en Madrid; miembro de comisiones de trabajo – en ámbito nacional y europeo), interesado en formación para intervenciones psicosociales, y en todo el ámbito de la rehabilitación psicosocial y recuperación del paciente mental grave. Dediqué bastantes horas y esfuerzos varios años, y aún sigo hasta donde puedo, a dos sectores especialmente importantes : los pacientes mentales sin hogar, y la salud mental de los presos En lo últimos años me he ido implicando en otro área de enorme interés, para el ámbito de la salud mental, y de la salud en general: las cuestiones relacionadas con arte (plástica, danza, música), literatura ….y lo que venga …seguimos ruta.

Marta Cuntim

Chamo-me Marta, nascida e criada em Vila Franca, Viana do Castelo. Tenho 32 anos e há 5 anos

mudei-me para a Capital. Gosto do caos e da confusão das grandes cidades, mas sabe-me bem ir de vez em quando à pacatez da minha aldeia.

Cresci na urgência do Hospital de Viana do Castelo, porque era lá que passava o tempo à espera da minha mãe, depois das aulas. Por isso, desde cedo percebi que o meu futuro passaria pela área da saúde. Acabei por ir parar a Psicologia e o gosto pela área aumenta a cada dia que passa. Apesar da subjetividade da disciplina e do meu gosto pelas matérias exatas, encontrei na Sexologia Clínica a minha área de intervenção e de eleição.

Percebi, na Sexologia, que quando as pessoas vêm à nossa consulta vêm num estado de desânimo, e muitas vezes desespero, que faz com que o processo terapêutico faça todo o sentido e diferença quase no imediato, mais não seja pela desmistificação de algumas crenças, mitos e psicoeducação. A Sexologia é uma área muito séria, razão pela qual os meus amigos não falam de sexo nos jantares de grupo, perdem todo o interesse com as piadinhas e as brincadeiras.

Ao longo destes 9 anos de prática, trabalhei no SexLab – primeiro laboratório de Sexologia em Portugal - e tenho feito algumas pós-graduações na área. A última em Terapia de Casal. Esta necessidade prendeu-se com o facto de a grande maioria das pessoas em consulta nos chegarem com relatos de dificuldades na relação de namoro/matrimónio. Tive também a sorte de poder fazer Educação Sexual em escolas.

Nos tempos livres gosto de ler, ver televisão e viajar. Gosto de viajar fora da Europa, para países onde posso ter contacto com realidades e culturas diferentes, na Europa parece-me tudo igual! Gosto de ler livros que me permitam também esta aprendizagem cultural, daí os meus escritores favoritos serem Haruki Murakami (Japonês) e Chimamanda Ngozi Adichie (Nigeriana).

Marta Ruivo

Chamo-me Marta, nascida e criada em Lisboa, há 30 anos. Desde cedo importunei todos ao meu redor com um vasto rol de perguntas, um espírito curioso e inquisitivo cedo me levou para a área das ciências, tendo optado por Medicina. Terminado o curso de Medicina na Faculdade de Lisboa, ingressei na especialidade de Nefrologia. A medicina hospitalar, mais orientada para a patologia e os seus preceitos, não saciou a minha necessidade de compreensão da pessoa no seu global e do contexto que a envolve. Por tal decidi mudar para Medicina Geral e Familiar. Nos SIAP encontrei um grupo de pessoas que simultaneamente me encanta e inspira pela riqueza das suas experiências e pela humildade e humanidade como tentam encontrar maneiras justas de tentar melhorar a saúde e bem-estar de quem cuidamos. Desde então, e espero por muitos anos, sou frequentadora assídua e

expectante, dessa fonte enorme de inspiração que são os Seminários, que me restituíram a fé e esperança numa medicina mais perto daquilo que me faz feliz, uma medicina mais humana, num mundo cada vez mais veloz, secular, individualista e descaracterizado.

Nos meus tempos livres é fácil encontrar-me com um livro na mão, de preferência junto ao mar. Sou amante das disciplinas que tentam trazer algum sentido para a nossa jornada neste universo, como a Filosofia, a Psicologia e a Antropologia. Nos últimos tempos tenho me interessado particularmente na área da Medicina Narrativa e tenho tentado torna-me uma melhor Feminista. Sou uma apaixonada por histórias, por conexões fortuitas e inesperadas, e por tudo o que nos possa fazer crescer como indivíduo, como ser.

Também me dá prazer a fotografia analógica, escrever, nadar e passeios de bicicleta. Falo fluentemente o Inglês, falo um pouco de Italiano e entendo o Castelhano.

Martino Gliozzi

Italiano, de Lisboa.

Fotografo frustrado, médico feliz.

Nasci numa cidade perto de Bolonha, em 1983, cresci a jogar à bola e a fazer disparates.

Aos 15 anos descobri a politica e troquei os jornais desportivos pelos políticos e o bar e as cartas pelo activismo e o empenho.

Decidi tentar o exame de Medicina poucos dias antes da data, provavelmente influenciado por uma viagem ao Brasil, quando visitei um amigo italiano, médico “dos pobres” na Bahia e por ter visto na televisão um cirurgião pacifista a falar da experiência na guerra do Afeganistão.

Até lá estava indeciso entre física, química, história contemporânea e ser futebolista.

Aos 20 anos desisti do futebol e comecei a viajar e a fotografar.

Desde a primeira viagem à Tanzânia, que mudou a minha maneira de ver o mundo, sinto a necessidade de sair da Europa todos os anos e fotografar o que vejo; comunicar com as fotografias resulta melhor do que com as palavras.

O prazer do “clique” quando percebes que conseguiste apanhar o momento certo é algo inexplicável.

Moçambique, Irão, Palestina, India, Bolívia, São Tomé e Príncipe, Brasil, Cabo Verde, Curdistão,

etc.

Não conseguir fazer mais exposições fotográficas é a minha grande frustração.

Tirei o curso de medicina em Bolonha, onde foi representante dos estudantes e activista do movimento alter-mondialista new-global. Acreditava, e acredito, que “outro mundo é possível”.

Decidi sair de Itália por causa do método de selecção para entrar no internato médico; viver de “cunhas” e “lamber as botas” são actividades que não gosto de fazer.

Em 2009 decidi assim, com a minha companheira da altura, deixar o meu País natal; escolhi Portugal por conhecer a qualidade da formação (fiz Erasmus em Coimbra no 5ºano) e pela qualidade de vida, a comida, a praia, a gente simples, a luz de Lisboa.

Queria ser médico Hospitalar, mas no Ano Comum percebi que o Hospital não era o meu lugar (ainda bem!), entrei, embora cheio de dúvidas, no internato de Medicina Geral e Familiar.

Foram quatro anos cheios de aprendizagem com uma orientadora que me mostrou como é lindo este trabalho e de descobertas de mim próprio, das minhas fragilidades e paixões.

Em 2015 estava a pensar deixar Lisboa para ir para Moçambique ou Rio de Janeiro e nesta altura chegou a proposta de ser coordenador duma Unidade no centro de Lisboa, num bairro simbolo da multi-culturalidade e antigamente da degradação.

Foi um grande desafio, talvez o mais difícil da minha vida e neste momento o projecto da USF da Baixa é o meu grande orgulho.

A nossa USF não recebe delegados de informação médica, pretende ser uma ilha de tolerância e tem um ambiente informal muito agradável. Sinto-me em casa naquele lugar.

Falo italiano, português, ingles e um pouco de espanhol e francês.

Continuo a apreciar os restaurantes de Lisboa, a jogar a bola, a ler bandas desenhadas, a viajar e a ser um fotografo frustrado.

Mercedes Pérez-Fernández

Licenciada en Medicina por la Universidad de Valladolid (España) y especialista en Medicina Interna, dejó la comodidad del hospital por la posibilidad de ser al tiempo madre y médico de cabecera de 2.000 pacientes. Con cinco hombres en casa se hizo feminista de armas tomar. Sus

pacientes salían con frecuencia en las noticias, en la sección de sucesos, pues dedicó casi tres décadas (70, 80 y 90 del siglo XX)) al bronco San Blas, del Madrid del tiempo de antes, durante y después de “la Movida”, cuando la heroína mataba tanto como el SIDA. Tras un tiempo en un asilo (como médico) ocupó plaza de médico de pueblo ya sin hijos en casa, en la primera década del siglo XXI. Entre las experiencias vitales, el viaje de tres meses de 2011 recorriendo la piel y las venas abiertas de Brasil (25.000 km, 32 ciudades, 19 estados, 70 centros de salud), zonas de bajo Índice de Desarrollo Humano, para evaluar la atención primaria con la Sociedad Brasileña de Medicina Familiar y Comunitaria. De siempre le gustó la ética médica y le ha dedicado horas de teoría y práctica. También le gusta pintar al óleo y hacer iconos al estilo antiguo. Se le da muy bien el punto y lucen piezas hechas a mano su esposo (Juan Gérvas), cuatro hijos y ocho nietos (y algunos amigos). Todavía, a veces juega con Honorata, la muñeca que viste y calza como si fuera la hija que nunca tuvo, que le regaló su entonces novio y actual marido. Baila muy bien, es alegre y animosa, buena compañera de viajes y del viaje de la vida. Lee ficción, aprecia el buen vino, disfruta de las calas del Cabo de Gata (Almería, España) y del nadar en el mar Mediterráneo, y no le importa pasar el rato distraída “pensando en las musarañas”. No aguanta ni la injusticia, ni la corrupción, ni a los abusones, ni a los estúpidos, ni a los chulos, ni las tonterías innecesarias. En 2015 tuvo un grave infarto de miocardio del que está recuperada, más animada y más crítica con la medicina que nunca. Ha publicado con Juan Gérvas tres libros: "Sano y salvo, y libre de intervenciones médicas innecesarias", "La expropiación de la salud" y "El encarnizamiento médico con las mujeres". Entre todas sus publicaciones científicas elegiría para docencia de estudiantes y residentes: “El efecto cascada: implicaciones clínicas, epidemiológicas y éticas” y “Aventuras y desventuras de los navegantes solitarios en el Mar de la Incertidumbre”.

Mónica Granja

Tenho 52 anos e sou médica de família, em Matosinhos, uma zona suburbana no litoral norte de Portugal. Pratico num centro de saúde convencional, por discordar do princípio subjacente ao ‘modelo USF’ de pagamento por desempenho, medido este através de indicadores não suportados por evidência científica, que introduzem conflitos de interesse na prática, diminuem a autonomia de médicos e de pacientes, não servem a prevenção quaternária e *taylorizam* a prática de uma Medicina que é complexa por natureza. Tenho uma lista de cerca de 1550 pessoas a quem tento prestar, como preconizado por Juan Gérvas, cuidados de «*máxima calidad con la mínima cantidad y tecnología apropiada, tan cerca del paciente como sea posible*». Já fui orientadora de internos de Medicina Geral e Familiar, docente de Medicina Geral e Familiar na Universidade do Porto, pertenci à primeira Comissão de Ética exclusivamente dedicada aos Cuidados de Saúde Primários (a da

Administração Regional de Saúde do Norte) e também ao corpo editorial da Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar.

Dos artigos que publiquei destaco: Estudantes de medicina como colaboradores na investigação em centros de saúde Rev Port Med Geral Fam 2018;34:428-36; Os registos dos médicos de família estão em perigo Rev Port Med Geral Fam 2018;34:33-9; What keeps family physicians busy in Portugal? A multicentre observational study of work other than direct patient contacts BMJ Open 2014;4:e005026. doi:10.1136/bmjopen-2014-005026; Atestados para carta de condução – visão crítica do Decreto-Lei n.o 138/2012 Rev Port Med Geral Fam 2013;29:191-9; Novas orientações da Direção-Geral de Saúde para a diabetes gestacional: uma apreciação crítica Rev Port Med Geral Fam 2012;28:304-12; O uso do e-mail na comunicação com o médico de família: catorze meses de experiência Rev Port Clin Geral 2009;25:639-46.

Actualmente estudo (no Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto) a acessibilidade aos médicos de família, num projecto de investigação que, espero, culmine num PhD em Saúde Pública.

Sou casada e tenho 1 filho (estudante de Medicina) e 1 filha (estudante de Teatro). Gosto de estar com a família, com os amigos e de participar nas actividades do Movimento de Campos de Férias, a que pertenço há mais de 40 anos e entre cujos objectivos consta «participar na transformação da história e na construção de uma sociedade mais justa, fraterna e solidária». Também gosto de ler (Graham Greene, Érico Veríssimo, Virgílio Ferreira, Marguerite Duras, Amos Oz, Arturo Pérez-Reverte e Roberto Bolaño são alguns dos meus autores de coração) e de ouvir música de um *mix* de estilos (desde Leonard Cohen e Cocteau Twins, passando por Coldplay e António Variações e terminando na paixão recente pelo *hip hop* português).

Nabil Diouri

Nasci e cresci no Norte de África, em Marrocos, apenas dez minutos depois do meu irmão, sindo o tercero filho de Nadia e Jaouad. Talvez sequela da colonização, frequentei uma escola espanhola que me permitiu depois atravessar o estreito para continuar os meus estudos em Granada. Tive a oportunidade de fazer parte de coletivos estudantis de ativismo político ou artísticos diversos, viajar e ter experiências dos sitemas sanitários em Argentina, Brasil, Mexico, Egito ou Trieste (Itália), assim como aprender a falar várias linguas. Sempre quis ser psiquiatra, mas de algum jeito a descoberta da medicina de família e comunitária e outras circunstancias da vida mudaram o meu caminho. Como remédio, gosto de ler sobre a loucura e entrei recentemente a fazer parte do grupo de trabalho de saúde mental da SoMaMFyC (sociedade madrilena de médicos de familia e comunitária). Também participo no coletivo «kuxkuxeroak» (curiosos/as em basco) de pesquisa -

qualitativa- e aprendizagem sobre as “consultas sagradas”, que surgiu dum SIAP em Bilbao. Por enquanto vivo em Madrid, acabei há pouco o internato e, no meio da precariedade de trabalho, dedico uma parte cada vez maior do meu tempo à música e outras inquietudes artísticas.

Nanci Cristina Giraudo

Hija, hermana, esposa, mamá de Joaquín y Rocío, compañera, amiga y emprendedora, porque de eso se trata la vida, a la cual intento vivir plenamente siendo fiel a mis principios y convicciones e intentando ser feliz lo más que pueda. Muy exigente con todo lo que hago y emprendo, con el equipo de trabajo y en especial conmigo misma, también muy solidaria y creo en la cadena de favores. Especialista en Medicina General y Comunitaria, salubrista, gestora en atención primaria, desarrolladora institucional y de fondos. Para formarme he viajado y recorrido muchos kilómetros en todos estos años, dado que mi ciudad natal es pequeña en el sur de la provincia de Santa Fe, pasando así por diferentes lugares y casas de estudios. Desde hace 20 años vivimos en la ciudad de Buenos Aires porque trabajo en el Hospital Italiano de Bs. As. en el Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria, docente (de grado y posgrado) e investigadora (me gusta la investigación cualitativa en la cual me he formado durante muchos años) en al ámbito público y privado. Además, soy directora ejecutiva del Centro de Medicina Familiar y Comunitaria San Pantaleón y coordinadora del voluntariado (Programa de la Fundación MF), en Bajo Boulogne, Gran Buenos Aires. Considero que ser médico en atención primaria es más que saber medicina, es una forma de ver, de concebir la salud y un compromiso permanente con los otros. Compromiso mutuo con las personas (devenidas o no en pacientes), con las familias y su contexto, porque considero que la salud se construye colectivamente. Por eso mi sueño ahora es más grande y es crear un fondo global para promover la salud colectiva en diferentes comunidades del mundo, donde participen los gobiernos, los capitales privados, la sociedad civil y la academia. Mis disfrutes son muchos: mi esposo e hijos, los amigos, una buena lectura o película, paseos al aire libre (caminatas, bicicleta o caballo), me encanta el campo (quizás porque me remonta a mis orígenes), hacer yoga, pilates y también mi trabajo, el cual me ha dado y me da muchas alegrías. Por ello todo el tiempo estoy pensando en hacer cosas e implementar proyectos en y con la comunidad que atendemos (un poco más de 6.000 personas desde hace 17 años en el Bajo Boulogne). Pretendemos convertir al Centro de Medicina Familiar y Comunitaria en un lugar de referencia para la formación de recurso humano especialista en Atención Primaria. Por último, podría decir que soy feminista no radicalizada. En los últimos años he decidido trabajar para desnaturalizar la violencia de género contra la mujer, trabajo de hormiga y sin descanso en la comunidad de Bajo Boulogne, por el cual he sido premiada y reconocida. Sigo pensando y trabajando...

Nina Monteiro

Feminista, médica de familia, incondicional de los viajes, aficionada de la fotografía, amante de los gatos.

Nací y vivo en Porto donde frecuenté la facultad de medicina y después la residencia de medicina familiar y comunitaria. Terminé mi residencia en 2016 y después de algunos meses trabajando como médica en un entorno rural, trabajo desde 2017 como médica de familia en uno centro de salud en Porto.

Durante mi residencia hice un pos grado en gestión en servicios de salud, pero sigo intentando percibir como adecuar sus ensañamientos en mi práctica y al servicio de mis pacientes. Quizás nunca lo iré percibir...

Además de mi interese por la medicina, me interesa todo lo relacionado con estudios de género, como se relacionan con la salud y cómo podemos tener una acción de intervención social, como médicos y ciudadanos.

Empecé en 2018 mi PhD y estoy estudiando los efectos de las intervenciones de los médicos de familia en las víctimas de violencia de pareja y cuales las barreras a esta

intervención. Acredito que debemos trabajar para fortalecer la investigación científica en la Atención Primaria y continúo con mi línea de investigación en el grupo Health for All, grupo de investigación de CINTESIS, Centro de Investigación en Tecnologías y Servicios de Salud de la Universidad de Porto.

Asimismo soy coordinadora del grupo de Family Violence del Movimiento Vasco da Gama (grupo de jóvenes médicos de familia y residentes de WONCA Europa) y colaboro con su grupo Equally Different (que trabaja sobre desigualdades en salud).

Mi enamoramiento por el viaje no es solamente por ocio pero creo que el intercambio profesional presenta importantes plusvalías. Hice tres intercambios en Atención Primaria: Palma de Mallorca, Bremen – Alemania y Copenhague – Dinamarca. Después de ser la encargada portuguesa de los intercambios del Movimiento Vasco da Gama por algunos años, hoy pertenezco a su ejecutivo y soy la coordinadora europea de estos intercambios.

En Portugal soy también miembro de la dirección de la asociación portuguesa de Medicina Familiar (APMGF), además de trabajar en su grupo de salud de la mujer. Hablo portugués, ingles, un poco de español, alemán y francés. Feminista, hija y nieta de feministas (mujeres y hombres), me gusta utilizar las redes sociales para intentar hacer el cambio hacia un mundo más equitativo. Si tuviera más tiempo libre aún bailaba ballet clásico, una pasión de infancia, desde hace algunos años

suspendida...

Paula Broeiro-Gonçalves

Sou Paula Broeiro, nasci em Nova Lisboa (Huambo-Angola) em 1964. Em julho de 1975, aos 11 anos, vim de férias à Metrópole – Lisboa e não regressei! Tinha-se iniciado a ponte aérea para a repatriação dos portugueses residentes nas colónias!

O retorno da minha família, decorrente de uma descolonização precipitada, mudou e moldou-nos a vida.

Tenho vivido sempre em Lisboa, onde alicercei a minha vida, cresci, estudei, casei e fui mãe de quatro filhos, hoje adultos que me orgulham.

Ser médica foi uma consequência do sucesso escolar e não uma verdadeira escolha pessoal! Decorridos mais de 30 anos de profissão sinto que valeu a pena pela diferença que posso fazer na vida de quem cuido e pela reciprocidade desse ganho.

Por não me rever no modelo de pagamento por desempenho sou médica de família na *Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados dos Olivais* e tenho como fatores de motivação intrínsecos a equidade em saúde e a justiça social.

Após um exercício reflexivo sobre os acontecimentos que me marcaram a vida, passo a sintetizar:

- Fui bolseira da Fundação Calouste Gulbenkian o que me permitiu estudar com algum desafogo e manter um compromisso com o sucesso escolar
- Joguei basquetebol federada, atividade que conciliei com a vida de estudante e de jovem médica e que me ensinou a gerir o tempo e a trabalhar em equipa
- Colaboro com o INFARMED desde 1995 atividade que alimentou o meu espírito científico e o gosto pela investigação
- Fui Orientadora, Diretora e Coordenadora de Internato, hoje sou Professora na Faculdade de Medicina de Lisboa. Colaborar na formação de outros tem sido um exercício que espelha o ser Médica de Família e estimula o meu desenvolvimento profissional continuo
- Dirigi a equipa editorial da *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar* no triénio de 2014 a 2017. Ter desenvolvido este trabalho colaborativo com uma equipa aprendente foi uma das atividades mais gratificantes e contribuiu para o desenvolvimento do meu estilo de liderança
- Conclui o Doutoramento em setembro de 2018 com a tese intitulada *Multimorbilidade em*

idosos dependentes ao cuidado das equipas domiciliárias da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados na região de Lisboa e Vale do Tejo. O caminho aparentemente solitário do doutoramento foi possível pela vivência prévia e pela riqueza pessoal de cada um que comigo colaborou. Aumentou a minha compreensão da complexidade da vida e do processo dinâmico de envelhecer, adoecer, depender e morrer.

Em síntese, sou o resultado de um caminho com excelentes acontecimentos de vida e outros menos bom que me tornaram mais forte, resiliente e livre.

Paulyna Orellana

Desde que tengo recuerdos sabía que quería dedicar mi vida al servicio. Desde niña, me involucré en actividades relacionadas con la medicina y las misiones católicas, este acercamiento a la realidad de los sectores más desprotegidos del Ecuador, me permitió conocer y reconocer los diferentes tipo de pobreza y decidirme por dedicar mi vida al servicio de la gente en condiciones vulnerables sobre todo en condiciones de pobreza extrema. Durante este camino tuve muchas bendiciones, a los 12 años ingresé como catequista para servir a los barrios más pobres de Quito. Al principio no me querían recibir pues decían que solo era para mayores de edad, pero al constatar mi entrega, perseverancia y decisión, el párroco aceptó, sin antes darme una serie de recomendaciones. En algo tenían razón, pues para llegar a estos lugares ubicados en áreas muy remotas, debíamos tomar una autobús que viajaba repleto de personas, animales y carga. Luego viajar en el cajón de una camioneta, debíamos sortear malabares para llegar, y luego, 30 minutos de caminata cuesta arriba.

Sin embargo al llegar, me encontraba con una calidad humana tan alta, que mitigaba el frío de aquellos parajes. Además cuando no había neblina, pues en este sector era muy común que la neblina no permita ver a dos metros de distancia, se vislumbraba un cielo tan azul, tan nítido, y en la noche el cielo vestido de escarcha nos invitaba a meditar y a agradecer. Algo que me sorprendía de este lindo lugar era su gente, tan colaboradora a pesar de las circunstancias adversas en que vivían, lastimosamente el alcohol, y la violencia eran parte también de la cotidianidad. Un día el seminarista que lideraba el grupo, me invitó a visitar a una familia, cuando llegamos la madre de 7 niños, el último de 15 días de nacido, estaba muy enferma, tenía fiebre, y le dolía todo, a mis 16 años, me atreví a darle una receta cacera, y le indiqué que preguntaría a la doctora de mi colegio qué se podía hacer. A la siguiente semana llegué con varias recomendaciones, inclusive llevábamos un par de palos para improvisar una camilla, pues la doctora me indicó que debíamos bajarla de inmediato a Quito. Cuando llegamos la señora Carmen, había muerto. Este evento realmente marcó mi vida, y desde ese entonces sabía que además de misionera, debía seguir un llamado que tenía

desde niña. Ese llamado era el de ser médica. Mi vocación de misionera Ad-Gentes, a la par con la espiritualidad de Daniel Comboni, primer obispo de África Central, me llevó a proponerme entregar mi vida al servicio en África. El paso por la escuela de medicina fue toda una aventura. Desde encontrarme con una masificada (más de 1000 estudiantes de primer año), áspera y dura institución académica, carente de principios humanos, de la que en su momento pensé retirarme; hasta contactarme con el dolor y la pobreza al ingresar sin permiso a hacer guardias de emergencia en un hospital público, sitio donde enfrenté realidades diversas, y fueron los compañeros de años superiores quienes con dedicación y afecto me guiaban. Un año después al cursar mi segundo año de medicina, conocería a los residentes de medicina familiar, qué gran DIFERENCIA, eso sí era medicina, este encuentro me devolvió las ganas de continuar en esta carrera, y facilitaría mi decisión de ser médica familiar y cirujana general y laparoscópica. También tengo títulos en Desarrollo local y salud, y Salud Ocupacional. Durante mi formación que hasta ahora no termina, he incursionado en el estudio de métodos complementarios para apoyar el proceso de sanación, así es como me acerqué a la medicina ancestral, a la fitoterapia, al estudio de las energías, al Reiki, a la terapia de sanación a través de las palabras, a la terapia de sanación a través del perdón, al psicodrama y a otras técnicas de medicina complementaria. Desde mis primeros años de médica colaboré en las comunidades de la Amazonía del Ecuador: Shuar, Achuar, Quichua, Cofanes, Huaoranies. Me he formado en medicina Tropical en Ecuador y en Perú, en Medicina Comunitaria en Bolivia, en Medicina de desastres y guerra en Colombia. He apoyado como voluntaria en desastres y guerras en Haití y El Congo. Fui directora médica de el Hospital "Le Pioner", en el Congo. Participé en la costa ecuatoriana específicamente en la provincia de Esmeraldas, en la lucha contra la oncocercosis, al momento esta patología se encuentra erradicada. Por qué estoy en Ecuador y no en África? ese es un asunto largo de contar, sin embargo el corto tiempo que estuve en el Congo, me sirvió para entender los caminos de la vida. Y encontrar mi África en cada circunstancia que vivo, a veces muy cerca de mí. En julio, cumplí 48 años, 43 años dedicados a estudiar, y 23 años dedicados al ejercicio de la Medicina. 19 años de Médica Familiar, y 15 años de cirujana general. Ahora curso un doctorado. Me hace muy feliz, hacer lo que hago, persevero en mi lucha de Humanizar el acto médico, disfruto de ver crecer, formar y educar a mi hijo Octavio de 11 años, soy misionera laica comboniana, participo en el grupo de Espiritualidad y Salud de la Confederación Iberoamericana de Medicina Familiar, soy por segundo periodo, la coordinadora académica de la Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar, soy docente universitaria de pre grado y post grado, tengo un consultorio médico en Quito, coordino un grupo de apoyo de pacientes crónicos llamado la Universidad del paciente con patologías crónica y sus familias, realizo cirugías de cuello, abdomen, pared abdominal y tejidos blandos. Mi compromiso con la actividad docente me motivó a cursar un doctorado en Docencia Universitaria en la Universidad Nacional de Rosario

ahora elaboro la tesis, su tema tiene que ver con simuladores y educación médica. Me encanta viajar, conocer otras personas, aprender de ellas, me encanta la fotografía, contemplar, caminar, leer, escuchar a las personas a la naturaleza, escuchar música y bailar. Mis deportes favoritos son la bicicleta, y el andinismo. Hablo español, me comunico en inglés, francés, portugués, creol, lingala, quichua, cayapa, shuar, ashuar, y huaorani, si la necesidad me apremia. Estoy muy agradecida por haber conocido los SIAPs, y sentirme parte de esta gran familia Siapera. Doy gracias a Dios por tantas bendiciones, entre ellas, el haber conocido a Juan y Mercedes, maestros, amigos, e inspiración.

Pilar Losada León

Me llamo Pilar, nací en la tierra de las mejores naranjas y las paellas originales, hace ya 28 años. Estudié en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia, donde me concedieron una plaza en el programa ERASMUS en 2012.

Fue un punto de inflexión en mi existencia porque me llevó a vivir en Lisboa durante un año y a enamorarme de Portugal y sus gentes. Saramago decía que España y Portugal eran como hermanos siameses unidos por la espalda y que nunca se miraban, y la tristeza es que así había sido en mi caso.

Después de licenciarme me preparé para realizar el MIR. En 2015 inicié la residencia en Medicina Familiar y Comunitaria en la localidad de Santa Coloma de Gramanet (Barcelona).

Ahora estoy a punto de recibir el título de especialista y, aunque he atravesado momentos oscuros de incertidumbre y desasosiego, el balance desde que la inicié es bastante positivo. El trato con las personas es inmensamente complejo, pero en la mayoría de casos también es increíblemente gratificante y por eso vuelvo cada día a la consulta. El mayor reto en la relación médica-paciente, desde mi punto de vista, es saber qué tipo de comunicación funcionará en cada caso. Siento que si no consigo encontrar las palabras adecuadas será inútil darle un diagnóstico o explicarle porqué es bueno realizar ejercicio físico.

Actualmente me hallo integrada en el grupo organizador del próximo congreso de La Cabecera (Barcelona 2019) lo que ha supuesto un reto de compromiso muy gratificante y que esperemos ayude a florecer un poquito a la Atención Primaria.

Cuando salgo del centro de salud me gusta escaparme al mundo, ahora estoy en la fase de “cuánto más lejos mejor!”. Mi estabilidad mental se la agradezco al deporte, al cine, a la lectura y, sobre todo, a la música. Hablo y escribo de forma fluida el castellano, el valenciano, el inglés y el portugués.

Desde 2015 he participado en varios SIAPs, cada uno de ellos una luz en mi camino porque he aprendido a pensar diferente, en todos los aspectos de mi vida pero fundamentalmente en lo que atañe a mi actividad profesional.

Ahora me lanzo a participar en la organización de un SIAP, en al ciudad que más me gusta del mundo y con gente estupenda. Sólo puede salir algo precioso de todo esto!

Raquel Varela

É Historiadora, Investigadora e professora universitária. Starting Grant da Fundação para a Ciência e Tecnologia/Universidade Nova de Lisboa/IHC e Fellow do International Institute for Social History (Amsterdam). Foi Professora-visitante caterdática internacional no Programa de Pós Graduação da Universidade Federal Fluminense, onde foi responsável pela cadeira de História Global do Trabalho. É professora no ISEC, na área de Relações Laborais. É avaliadora internacional do CNPQ/Brasil. É coordenadora do projecto internacional de história global do trabalho In The Same Boat? Shipbuilding industry, a global labour history, no ISSH Amsterdam/Holanda. Autora e coordenadora de 30 livros sobre história do trabalho, do Estado Social, de Portugal, História da Europa, do movimento operário, história global. Vários dos livros estão traduzidos em alemão, inglês e francês. Publicou como autora 61 artigos em revistas com arbitragem científica, na área da história, sociologia, educação, economia, serviço social e ciência política indexados no ISI Thompson, CAPES Qualis A, Scopus, entre outros. Autora de 75 capítulos de livros publicados em livros Portugal, EUA, Reino Unido, França, Brasil, Espanha, Hungria, Grécia, França. Fez 158 palestras por convite realizadas em mais de 50 instituições nacionais e estrangeiras nos últimos 4 anos. Coordena 17 projetos nacionais e internacionais financiados. Orienta 12 pós-doutoramentos, doutoramentos, mestrados e bolsas-sandwich. É editora executiva das revistas académicas indexadas Critique, Journal of Socialist Studies (Uni. Glasgow, Scopus 4) e Workers of the World (IASSC). É membro do editorial board de várias publicações periódicas académicas. É fundadora da Rede de Estudos Globais do Trabalho (Nova Delhi/Índia). É membro convidado do Board of Trustees of the ITH-International Conference of Labour and Social History (Áustria), a mais antiga associação de estudos do trabalho na Europa. É membro da European Network in Universal and Global History (ENIUGH). É actualmente presidente da International Association Strikes and Social Conflicts, uma rede que conta com 35 instituições da Europa do Norte e Sul, EUA e América-Latina. Foi responsável científica das comemorações oficiais dos 40 anos do 25 de Abril (2014). Foi curadora da Exposição “Quando Mudamos um país ele muda-nos com ele”, 45 anos do 25 de Abril, 2019. Em 2013 recebeu o Santander Prize for Internationalization of Scientific Production (UNL). Raquel Varela é editora convidada da Editora Pluto Press/London. Raquel

Varela é há 6 anos comentadora residente do programa semanal de debate público Último Apaga a Luz no canal Público RTP 3, e escreve regularmente nos principais jornais nacionais. Raquel Varela é responsável pelo programa de história pública Conversas com História no Centro Cultural de Belém.

Sara João Cardoso

Sou a Sara João, queria ser presidente da república quando era uma miúda e artista de circo quando era jovem adulta. Passei mais tempo interessada no que se passava fora das salas de aula do que dentro delas durante o secundário. Provavelmente teria seguido uma área de letras/humanísticas se não tivesse entrado em medicina. O interesse pelas vivências e singularidades do outro colocou-me desde o início da faculdade no caminho da Medicina Geral e Familiar. Adoro fazer consulta e sou grata pelo privilégio da partilha desse espaço de interioridade. Entretanto, irrequieta e curiosa como tudo, acabei por me envolver com vários grupos de trabalho.

As perguntas e a investigação aproximaram-me da educação e desde há 3 anos colaboro como docente da disciplina de Medicina Geral e Familiar na Faculdade de Medicina de Lisboa, ou seja, todas as semanas troco *sinapses* com alunos do 5º ano de medicina. A prática clínica do dia-a-dia e o fantástico branco-cinzento-claro-escuro-preto da saúde mental fizeram com que fosse um dos elementos re-fundadores do grupo de estudos de saúde mental da associação de médicos de família portugueses, grupo que tenta isso mesmo – pensar saúde(s) mental(ais) mais do que em critérios de diagnóstico e categorizações ocas. As perguntas, sempre as perguntas, estão a tornar-se menos quantitativas e/ou mensuráveis e mais qualitativas. A vontade de refletir sobre as mesmas contribuiu para que aceitasse recentemente ser membro da comissão de ética de investigação em saúde da região de Lisboa e Vale do Tejo.

Trabalho como médica de família numa Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados em Lisboa. Fiz o meu internato numa Unidade de Saúde Familiar e senti que a presença de indicadores de desempenho limitavam a prática clínica (quase como se andasse a ver o mundo com um microscópio monotemático quando estou interessada em telescópios sinfónicos!!). Entendo que a profissão, seja ela qual for, deverá também cumprir um propósito social e político. Assim decidi trabalhar numa comunidade com um marcado gradiente socioeconómico com bolsas de realojamento habitacional social intercaladas com bairros de luxo e decidi continuar a prestar cuidados de saúde a utentes sem médico de família .

Gosto do mar da minha costa vicentina e de beber uma cerveja geladinha sem pressa com tremoços. Gosto de viajar, ou com quilómetros de distância entre casa e o destino final ou com a experiência

de uma qualquer forma de arte (e, obtusa me confesso, com dificuldade em compreender a dança contemporânea). Continuo com poucas respostas e muitas perguntas. Não sei muito bem para onde vou mas isso é o mais saboroso de tudo.

Sara Vilas Boas Garcia

Chamo-me Sara, tenho 29 anos, nasci em Viana do Castelo e vivo em Lisboa. Sou interna de Psiquiatria no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa.

Cresci a desenhar, a pintar e a dizer que queria construir casas para as pessoas. Escolhi Artes Visuais e pelo caminho descobri que afinal eram as pessoas que mais me interessavam, cada músculo e cada ideia de que são feitas. Estudei Belas Artes na Central Saint Martins em Londres e percebi que o pensamento artístico levantava-me mais questões do que as que respondia. Pensei que só a Medicina podia responder à questão: como é que nós funcionamos? Decidi voltar para Portugal e aprender como é que funcionavam aqueles músculos que eu desenhava.

Na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa percebi que afinal para mim o mais importante não era aquela pergunta facilmente respondida, o mais desafiante era aquilo para o qual não havia resposta. E por isso, por mais bonitos e brilhantes que fossem os músculos, os órgãos, o sangue, havia coisas ainda mais atraentes: os pensamentos e as emoções. E assim surgiu a escolha da Psiquiatria, uma especialidade médica que convive com as incertezas e com as dúvidas.

O meu interesse pela Psiquiatria Transcultural surge primariamente de uma ideia, muitas vezes apelidada de política, de que no Mundo, todos nascemos com os mesmo direitos. Sendo a saúde um desses direitos fundamentais, os fatores que contribuem para a existência de desigualdade sempre me interessaram. Em Psiquiatria Transcultural, estudam-se alguns desses fatores, desde os idiomas de sofrimento, a saúde mental dos migrantes e refugiados, as respostas dos modelos de sistemas de saúde e da própria investigação.

Durante os meus anos de formação tive a oportunidade de estar em contacto com serviços de saúde de diferentes países, Taiwan, Bulgária, Reino Unido e Canadá. De este a oeste as práticas são diferentes, mas unem-se para um objetivo comum, o alívio do sofrimento humano.

Hoje, trabalho em dois hospitais no centro de Lisboa e lido diariamente com os desafios de oferecer uma resposta culturalmente sensivelmente a uma população verdadeiramente multicultural.

Sónia Pinote

Sou uma mulher portuguesa, nascida na bela cidade de Lisboa, especialista da ordem dos psicólogos

em clínica e em psicologia do trabalho, psicoterapeuta cognitivo – comportamental, filha de uma medica de família e de um cirurgião. Mãe de 3 maravilhosos filhos que diariamente, me dão a oportunidade de desenvolver estratégias para lidar com as adversidades e que me ajudam a manter atualizada nesta nova era digital. Sou uma amante do mar que adora desafios, e para tal pratico kitesurf nas nossas poderosas praias e pratico crossfit. Em ambos os desportos renovo as minhas energias e recupero a minha saúde mental.

Comecei em 2003 a desbravar terreno num hospital geral, no Sto. António dos Capuchos, onde durante uma década estive nos palcos. Trabalhei em equipas multidisciplinares (cancro colo-rectal, cancro da mama, obesidade mórbida, Parkinson, esclerose múltipla, amputados) nas quais acompanhava os doentes e a família nos internamentos e em consulta externa. Sentia-me por vezes um bombeiro, que "apagava fogos" e uma gestora de casos, onde os doentes por vezes não sabiam o que fazer e o que sentir. Dei formação a médicos e enfermeiros acerca do papel do psicólogo no hospital e sobre algo que começava a surgir e que poucos profissionais de saúde tinham ouvido falar…o Burnout…

Durante uma década, vivi e senti um serie de mudanças, passámos de uma gestão local para uma gestão única e global, nasceu o Centro Hospitalar Lisboa Central, foi necessário adaptarmo-nos a diferentes formas de direção, a sistemas informáticos, à implementação de novos procedimentos, em suma, a um conjunto de fatores que tiveram impacto em todos nós.

Mas continuámos com o mesmo objetivo - o cuidar de cada utente que a nós se dirige.

O que se transformou foi o modo como cada profissional, cada unidade, cada chefia, cada utente assimilou e aceitou essa mudança.

Em 2014 surge-me um novo projeto, "nos bastidores", o serviço de saúde ocupacional, ajudar os profissionais de saúde deste centro hospitalar, agora universitário, espalhado por Lisboa, em 6 polos com cerca de 8000 funcionários.

Dou consultas individuais nos vários polos, participo em elaboração de procedimentos hospitalares, colaboro com o gabinete de segurança do doente na análise de relatos de incidente (plataforma interna HER+), dou formação nos serviços em parceria com o nosso centro de formação na área dos fatores de risco psicossociais (gestão stress, gestão equipas; gestão conflitos, motivação, inteligência emocional, comunicação, liderança).

Tenho dedicado o meu dia-a-dia a ajudar os profissionais de saúde a serem e a sentirem-se melhores pessoas e a transmitir ferramentas para terem diferentes perceções e perspetivas sobre os danos, ameaças ou desafios das suas vidas.

Soraia Reis

Nasci no dia 13 de Abril de 1986 em Vila Franca de Xira, vivi até aos 25 anos numa aldeia e desde então no centro de Lisboa. Frequentei a Faculdade de Medicina de Lisboa, onde concluí o grau de mestre e durante o 4.º ano vivi e estudei em Turim – Itália, ao abrigo do programa Erasmus, onde conheci o meu companheiro da viagem que é a vida, atualmente marido. Procurei a minha vocação durante os 6 anos de curso, e foi no último que me identifiquei com a Medicina Geral e Familiar (MGF), num estágio clínico.

Escolhi fazer o internato de MGF no centro de Lisboa, na Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) de São Mamede/Santa Isabel que passou a chamar-se Unidade de Saúde Familiar do Arco 8 meses depois da minha entrada. Participei na construção de uma equipa, e no final tive oportunidade de ficar na mesma unidade enquanto especialista. Atualmente a minha lista tem muitos jovens, muitas famílias a crescerem, e muitos estrangeiros (25% do total da lista) de todos os cantos do mundo, predominantemente Brasil e Europa, mas também pessoas vindas de África e Ásia, o que têm (e temos) em comum é que escolheram Lisboa como sua morada, cidade linda cheia de luz e diversidade.

Pelo interesse que sempre tive na área da saúde mental, no decorrer do ano de 2014 fiz uma pós graduação nessa área, desta experiência sublinho o contato com profissionais de outros países, o que reforçou a minha noção que a experiência cultural também molda a experiência de saúde e doença (mental). Em 2016 propus-me a criar, em conjunto com outros colegas, o Grupo de Estudos de Saúde Mental da Associação Portuguesa de MGF.

Desde 2018 sou orientadora do Internato de Formação Específica de MGF, participo na formação de alunos de Medicina e Internos do ano Comum desde 2016.

Já participei no passado em 3 SIAPs, o primeiro contato foi no Rio de Janeiro em 2013 quando fiz um estágio de Medicina da Família e Comunidade na Penha, Clínica de Família Felipe Cardoso.

Ser Médica de Família é um privilégio, a MGF ensinou-me a comunicar mais e melhor, a ser mais tolerante e paciente, a lidar com a incerteza de forma mais pacífica, e tem-me dado experiência na gestão de conflitos. Estou sempre a crescer com os utentes, com a equipa e estes ensinamentos podem ser transversalmente aplicados a várias áreas da vida.

Adoro praia, gosto de viajar, ler, escrever, pensar, namorar, conhecer pessoas, contatar com outras perspetivas, discutir ideias, planear muito, concretizar algumas coisas, ter sempre projetos em mãos, para além da clínica que me preenche bastante, e que me façam ir mais além.

Teresa Leão

Nasci no dia 25 de abril, não de ‘74 mas de ‘86. Isto faz com que alguns amigos me chamem Maria da Liberdade, ainda que nos últimos anos me tenha tornado cada vez mais Maria da Igualdade - de oportunidades. Sou médica desde 2010, mas por vezes penso que poderá sido um erro de casting. Em 2011 escolhi a fazer especialidade de Saúde Pública, numa vontade súbita de experimentar uma especialidade cujos horizontes ficassem bem além das paredes do consultório, do bloco operatório ou do internamento.
Apesar de ter sido uma escolha inesperada, feita de véspera, em cima do joelho, tem corrido bem. Em 2015 fiz o Mestrado em Saúde Pública, estudando as desigualdades socioeconómicas na distribuição da prevalência de diabetes mellitus e hipertensão arterial na região Norte de Portugal. No mesmo ano pausei o internato para fazer o doutoramento, integrada numa incrível equipa de investigação europeia com quem aprendi imenso. Avaliei programas e políticas de saúde, assim como o efeito de políticas sociais na saúde durante a crise de 2009, e publiquei artigos com métodos qualitativos e quantitativos, usando dados individuais e dados de painel, e ainda avaliações económicas. Entretanto tornei-me docente da Faculdade de Medicina, atividade que me tira o sono mas que me dá muito prazer, e dou aulas nas principais escolas de Saúde Pública portuguesas. Gosto da forma como a Saúde Pública me faz ter um olhar ainda mais empático sobre as pessoas, tendo presente o seu contexto, e como me faz ser exigente quanto à efetividade das intervenções em Saúde. Gosto também de como me tornou mais atenta às escolhas políticas, e mais ativa na defesa da equidade, das políticas sociais que protegem a saúde da população. Gosto também de partilhar e discutir estas perspectivas com colegas, alunos e amigos.
De vez em quando zango-me com o quotidiano e sonho que me dedicarei apenas à fotografia, ou às viagens, ou a vender poesia acompanhada de cafés. No entanto, como vou conseguindo conjugar a fotografia, a escrita e as viagens com o quotidiano, sou uma mulher feliz, que sente que descobriu um admirável mundo – que precisa ser visto com novos olhos-

Tiago Villanueva

Nasci em Lisboa em 1980, filho de pai Português e mãe Filipina. Muitos verões na minha infância foram passados nos Estados Unidos, onde vive a irmã da minha mãe, tendo sido assim que aprendi inglês. Só fui à terra natal da minha mãe pela primeira vez aos 17 anos, onde tenho tios e muitos primos, e foi uma experiência tão marcante em termos de auto-conhecimento e redescoberta da identidade que pedi aos meus pais para ficar mais tempo do que estava previsto. Medicina acabou por ser uma escolha natural. Os testes psicotécnicos feitos no 9º ano apontavam para uma área científica mas as ciências puras não me preenchiam. Durante a faculdade comecei a interessar-me

muito pela forma como a informação é transmitida pois fazia-me impressão como é que era muitas vezes tão difícil entender o que era ensinado nas aulas mas depois achar que os conceitos eram por vezes fáceis de entender quando lia bons livros técnicos ou determinadas revistas científicas. No 5º ano da faculdade respondi a um anúncio e envolvi-me como colaborador de uma revista científica Britânica para estudantes de medicina que seguia desde o 2º ano da faculdade e que se chamava BMJ Student. Nessa altura estava longe de imaginar que o mundo do jornalismo médico e da edição de revistas científicas iria mudar a minha vida, mas a minha paixão e dedicação era tal que ao acabar o curso fui convidado para dirigir a revista a partir do escritório de Londres durante um ano. Ia com muita frequência a Lisboa passar o fim de semana com os meus pais, e foi numa dessas ocasiões que conheci a pessoa com quem mais tarde casei, uma estudante de medicina do 1º ano Canadiana Luso-descendente, que tinha acabado de se mudar para Lisboa.

Como na altura não tinha planos para ficar no Reino Unido, voltei para Lisboa para ingressar na formação pós-graduada. Como nunca me encantei pela cultura hospitalar e "professorial" do Hospital de Santa Maria, e tinha tido as melhores experiências formativas durante a faculdade e o ano comum a nível dos cuidados de saúde primários, a Medicina Geral e Familiar foi a escolha óbvia. Durante o internato "descobri" o Juan Gérvas e tive oportunidade de fazer um estágio com ela em Madrid poucos meses antes de ele se reformar da actividade clínica. Fui a vários SIAP em Espanha antes e depois do internato.

Depois do internato assustava-me a ideia de arranjar um emprego permanente que me fixasse para sempre a um mesmo local até porque nunca me imaginei ser médico a tempo inteiro. Optei por largar a carreira na função pública e passei a ser médico "freelancer" (em Portugal usa-se muito a palavra "tarefeiro" que abomino), e trabalhei em vários centros de saúde da Grande Lisboa: urbanos, suburbanos, rurais, com população afluente, população carenciada, população imigrante. Como tinha flexibilidade e podia tirar férias sempre que queria, passei algumas temporadas a trabalhar em zonas remotas das Filipinas a prestar cuidados de saúde a populações tribais.

Mas como não tinha emprego fixo, foram anos de grande instabilidade laboral a que se juntou a grave crise económica em 2011. Vivia-se um clima de grande pessimismo e falta de esperança, e comecei a pensar que era uma boa altura para me reinventar e fazer algo diferente pelo que concorri a um fellowship de edição médica no BMJ, uma espécie de "internato" de formação de editores de revistas científicas médicas. A experiência profissional no Reino Unido foi extremamente enriquecedora mas desafiante do ponto de vista pessoal e familiar pois na altura já era casado e a minha esposa tinha ficado em Lisboa. Em 2015 nasceu a minha filha pelo que passei progressivamente a passar mais tempo em Lisboa até que em 2017 deixei definitivamente o Reino Unido (e o referendo do Brexit ajudou). Felizmente consegui reintegrar-me rapidamente do ponto

de vista profissional pois recebi ao mesmo tempo convites para fundar uma USF nos subúrbios de Lisboa e para dirigir a revista científica da Ordem dos Médicos, a Acta Médica Portuguesa (o equivalente do BMJ Em Portugal). O ano passado tornei-me também orientador de formação e estou também envolvido em actividade médico-política a nível Europeu.