

4 de janeiro de 2015

<http://justnews.pt/noticias/ser-editora-da-revista-factores-de-risco-tem-sido-fascinante>

Ser editora da Revista Factores de Risco «tem sido fascinante»

A Revista Factores de Risco tem, desde o início de 2014, uma nova editora. Mãe, cardiologista e escritora, em conversa com a LIVE Cardiovascular, Teresa Gomes Mota falou de si, da sua família, da vida profissional, dos projetos futuros e da forma como passou a ver o mundo após ter sofrido uma doença neoplásica. Considera-se, atualmente, uma melhor profissional e afirma-se realizada com o trabalho que tem enquanto médica e editora.

LIVE Cardiovascular (LC) – É editora da Revista Factores de Risco há relativamente pouco tempo. Como está a ser o desafio?

Teresa Gomes Mota (TGM) – Está a ser uma experiência ótima e muito superior às minhas expectativas. Tenho um trajeto profissional muito voltado para a prevenção cardiovascular, mas pouca prática na edição, com exceção dos livros escritos por mim, uma vivência que, no entanto, me está a ser útil, porque conheço todo o percurso, desde a autoria até à edição. Contudo, este trabalho na revista não é para me editar a mim própria, mas sim outros autores... E tem sido fascinante.

Em primeiro lugar, pelo contacto que travo com os autores e pelo conhecimento que adquiero ao ter de pesquisar tanto os temas, como quem convidar.

Em segundo, pela interação que se estabelece, que é muito estimulante e produtiva. Se, por um lado, como editora, fico contente por considerar que, no final, a qualidade dos artigos supera as previsões iniciais, por outro, tenho também um feedback positivo por parte dos autores, que apreciaram a interação.

Nesta revista, trabalhamos muito em cooperação com várias instituições, o que me tem permitido estabelecer novos contactos e parcerias. É recompensador. Além disso, a própria equipa interna da SPC é de uma dinâmica, eficácia e criatividade excelentes. Sou membro desta sociedade há anos, mas nunca tinha tido a oportunidade de trabalhar diretamente com eles. É desafiante, estão constantemente a “exigir” mais e a dar ideias.

O resultado final parece estar a agradar. Portanto, apesar de investir bastante do meu tempo, estou, sem dúvida, muito contente por estar a exercer estas funções e grata pela confiança e apoio da Direção da SPC.



LC - É licenciada pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, desde 1983. Como surgiu o gosto pela Medicina? Sempre quis ser médica?

TGM - Não. Aliás, quando era jovem, dizia que iria seguir tudo menos Medicina. Quando fui para a área de Ciências, no Ensino Secundário, estava a pensar escolher Agronomia, porém, inexplicavelmente, no momento de decidir, tive uma vontade muito forte de ir para Medicina... Nunca me arrependi!

LC - E a Cardiologia?

TGM - Durante o Internato Geral, fiz um estágio opcional em Cardiologia no Hospital Pulido Valente. Achava a área interessante e pensava ser importante para a minha vida. Não tinha ideia de escolher esta especialidade. Contudo, durante o estágio, apaixonei-me pela Cardiologia e acabei por fazer o internato neste hospital, onde trabalhei 20 anos.

LC - Fale-me um pouco de si. O que recorda da sua infância?

TGM - Não vivo muito de recordações, mas é claro que é um período muito marcante para todos nós. Nasci em Lisboa, em 1959, e da infância o que transporto de mais forte é o sentido de união. Pertença a uma família numerosa, tenho quatro irmãos, e já os meus avós, cultivavam muito esse sentido de família, das reuniões, da interajuda entre irmãos, das férias conjuntas.

Talvez seja o que trago mais presente e que me influencia todos os dias. É esse sentido de união que tento transmitir aos meus três filhos e procuro fomentar em toda a minha família.

LC - É também escritora...

TGM - Não sei se me posso considerar escritora, mas já publiquei quatro livros: Do outro lado da bata, Emagrecer. Eu consigo!, Alma de Isabel de Aragão ao Chiado e O Admirável Placebo.



LC - Quando descobriu este gosto? Como é que começou a escrever?

TGM - Comecei a escrever diários das férias com os meus filhos. Fui mãe, pela primeira vez, aos 30 anos. Até lá tinha feito o curso e o internato, muito exigentes, e depois vieram os filhos. Com uma vida de tanto trabalho, sem tempo livre, nem me passava pela cabeça escrever. Porém, durante umas férias, resolvi tirar algumas notas para os meus filhos recordarem mais tarde. Como tenho memórias muito esbatidas da minha infância, porque as coisas passam, procurei fazer um registo para eles. E assim foi, comecei a redigir os diários, a juntar fotografias, passei a fazer uma edição caseira desses pequenos livros e descobri que tinha muito gosto em escrever.

Lancei-me a escrever o primeiro livro numa altura muito difícil da minha vida, em que saí do Hospital Pulido Valente. Tive uma doença neoplásica, estive hospitalizada, fiz cirurgias, quimioterapia e todos os tratamentos necessários. Tinha bastante tempo livre e fui tomada por uma grande vontade de escrever. E, ao mesmo tempo que as palavras se alinhavam nas páginas desse primeiro livro, *Do outro lado da bata*, ia chegando à conclusão que não mais poderia trabalhar num hospital. Não era aquele o meu desígnio.

Não me revia na estrutura rígida de um hospital, nem no tratamento muito tecnológico das doenças agudas. Na realidade, gostava da prevenção, da abordagem abrangente na doença crónica, da reabilitação e, no hospital, naquela altura, não havia esse espaço.

Este livro fechou uma fase da minha vida. Pus a cabeça em ordem, delineei o caminho a seguir, o que queria transmitir aos outros colegas ficou escrito e parti livre para o resto da minha vida. Foi um livro muito importante para mim.

LC - Não acha que o facto de sentir que tinha de deixar o hospital estava relacionado com essa fase que estava a atravessar? O perceber que não gostava daquela estrutura?

TGM - Já me tinha apercebido que aquela estrutura não me permitia seguir na direção que desejava, mas não via alternativas. Acho que, de certa forma, fui salva por uma doença neoplásica! Na altura, não tinha consciência, mas estava a atravessar um processo de burnout, isto é, de exaustão psicológica, de desmotivação e, apesar de ser médica, nem sabia que esse tipo de problema existia. Ao ficar doente, saí daquele ambiente de trabalho e nunca mais quis voltar.

Sou bastante realizada no trabalho que tenho hoje e muito mais livre. Dou consultas privadas e também na Misericórdia de Lisboa e no Hospital de Portalegre, no ambulatório.

LC - Como é para um médico lidar com a sua própria doença?

TGM - Não podemos dizer aos médicos para adoecerem e passarem por essa experiência que, no entanto, considero fundamental. Mas, se a vida lhe traz isso, se a pessoa, por alguma razão, chama a doença para si, deve aproveitar ao máximo essa situação, porque nunca mais será o mesmo médico.

Daí o livro que publiquei na altura se chamar *Do outro lado da bata*. Ao estarmos do lado do doente, vemos as mesmas coisas que já vivemos, ou pensamos ter vivido, de uma forma completamente diferente. Foi

indispensável para mim e para o meu relacionamento com os doentes. Mudei completamente. É uma experiência muito importante e enriquecedora.

Passamos a ser melhores médicos depois de passar pela doença. Até lá, vemo-la mais do ponto de vista técnico: o diagnóstico, a terapêutica escrita nos livros e até nos zangamos muito se as pessoas não cumprem os tratamentos. Depois, de passarmos por essa experiência, percebemos, perfeitamente, por que razão as pessoas não tomam os comprimidos, até porque, nós próprios, também nem sempre os tomamos. Compreendemos por que é que os doentes não trazem os exames para as consultas ou porque vêm todos desordenados.

Por exemplo, antes, enquanto médica, achava que os doentes deviam transportar os exames bem organizados, num dossier pessoal! Porém, quando passei pela situação de doença, queria ver tudo isso longe de mim e punha as receitas e relatórios ao acaso, dentro de uma caixa de sapatos. Era assim o meu arquivo.



Ao estarmos do lado do doente, vemos as mesmas coisas que já vivemos, ou pensamos ter vivido, de uma forma completamente diferente. Foi indispensável para mim e para o meu relacionamento com os doentes. Mudei completamente.

Passamos a valorizar muitas outras coisas. O olhar... É insustentável estar com um médico ou qualquer outro profissional de saúde que não olhe para nós. E estar numa sala de espera a ouvir um altifalante a chamar a toda a hora?! É uma tortura. É o outro lado da barricada! Crescemos muito, como médicos, e principalmente, como pessoas. O confronto com a morte é dos aspetos mais marcantes.

LC - Para quando o próximo livro?

TGM - Publiquei há menos de um ano O Admirável Placebo, que aborda o impressionante poder do encontro terapêutico, e ainda estou a fazer a sua divulgação. Para já, não tenho outro projeto de escrita. Os livros "chegam-me" repentinamente, fico a amadurecer a ideia e, entretanto, começo a escrever. É um processo muito absorvente. A minha família tem de ter muita tolerância comigo porque não posso parar. São meses muito preenchidos. No fim, fico a pensar, surpreendida: Como é que escrevi isto? De onde é que veio?

LC - Não sabe em que é que se inspira, então?

TGM - Não, a inspiração chega, simplesmente. Por exemplo, neste outro livro (Emagrecer. Eu consigo!), a ideia era divulgar a Dieta Mediterrânica com baixo índice glicémico, porém, achei que, para explicar este conceito ao público em geral, seria mais acessível através de uma pequena história. Nunca tinha feito nada deste género na minha vida. Criei as personagens e comecei o conto, mas, a partir daí, não precisei de inventar mais, porque elas próprias passaram a mover-se sozinhas.

Eu apenas tinha de as acompanhar e de escrever. No final, a história era absolutamente coerente. Eu não tinha programado nada, mas tudo fazia sentido. As personagens tinham vida!

LC - O que gosta de fazer nos tempos livres?

TGM - Além de estar com a família, de ler e de escrever, a minha paixão foi a vela e agora é a agricultura. Herdei uns pequenos terrenos em Trás-os-Montes e, sempre que posso, vou lá com o meu marido para tratar das oliveiras e das amendoeiras, cortar silvas e mato, andar no campo...

LC - Projetos futuros?

TGM - Neste momento, dedico-me principalmente a estas funções na Revista Factores de Risco e ao meu trabalho como cardiologista, que é também o meu sustento. Sou mãe e quero manter uma certa estabilidade, pelo menos, até os meus filhos terminarem os estudos. A minha mais velha é médica desde há poucos meses, os outros ainda estão a estudar, o do meio estuda engenharia e a mais nova está no secundário.

Além disso, não sei... Deixei de fazer grandes projetos e planos, prefiro estar atenta ao que a vida me traz e ir fluindo.

Quando era mais nova, impunha-me muitos ritmos e objetivos. Agora já não, deixo a vida correr. Quem sabe se amanhã não me surge outro livro que eu tenha de escrever, ou outra coisa. Estando disponível, uma pessoa pode seguir os chamamentos que vão surgindo no caminho. Se estiver cheia de compromissos e de planos, fica presa.