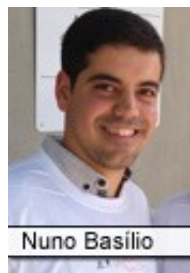


2017-06-06 00:29:00

<http://justnews.pt/noticias/medico-de-familia-o-exemplo-e-um-forte-motor-para-a-mudanca>

## Médicos de família dão o exemplo para «vencer o sedentarismo»

A USF Carcavelos celebrou, o mês passado, o Dia Mundial do Médico de Família, realizando uma caminhada junto à praia que reuniu profissionais de saúde e utentes. Em entrevista à Just News, Nuno Basílio, médico de família e um dos dinamizadores da iniciativa, assegura que a equipa "pretende sempre, nos projetos que desenvolve e no trabalho assistencial diário, construir um laço de confiança com os seus utentes e aproximá-los da unidade".

Neste sentido, celebrações como o Dia Mundial do Médico de Família "são excelentes motivos para darmos a conhecer o nosso trabalho, contribuirmos um pouco mais para a literacia em saúde e aproximarmos os nossos utentes dos seus profissionais de saúde".

Em segundo lugar, acrescenta, "investir nestes momentos de partilha tem sido um prazer para toda a equipa e tem contribuído para fortalecer o espírito de amizade e de trabalho entre todos. Além disso, contámos com internos de outras unidades que nos ajudaram a concretizar com sucesso esta iniciativa."



Nuno Basílio e Catarina Catroga, dois dos principais dinamizadores das iniciativas promovidas pela USF Carcavelos no âmbito do Dia Mundial do Médico de Família.

Tal como aconteceu o ano passado, "a caminhada foi divertida, participada por profissionais e utentes, e resumiu-se a um percurso de 1,5km com uma paragem no passeio marítimo de Carcavelos, onde foram realizados exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e alongamentos", indica Catarina Catroga.

Nuno Basílio faz questão de recordar que "o nosso elemento mais velho foi uma senhora de 92 anos acompanhada pela filha" e salienta: "o reflexo da satisfação dos utentes pode perceber-se na questão realizada por uma utente: 'quantas vezes por semana fazem esta caminhada?'".

### **"Vencer o sedentarismo"**

Antes ainda da caminhada, a USF Carcavelos organizou uma outra ação, que decorreu na sala do cinema local de Carcavelos e que esteve relacionada diretamente com o tema deste ano do Dia Mundial do Médico de Família - a depressão, que em Portugal decorreu sob o lema: "Vencer o sedentarismo... adeus depressão!".

José Mendes Nunes, médico de família da USF Carcavelos, proferiu uma palestra intitulada "Não há Saúde sem Saúde Mental", seguindo-se a visualização do filme "Médico de Província".

### **Relacionar com o utente "através da saúde"**

Dada a ligação muito forte de José Mendes Nunes com a formação dos médicos de MGF, desde logo enquanto grande impulsionador e dinamizador das Escolas de MGF da Primavera e do Outono, a questão era inevitável: Ações como as que se realizam no Dia Mundial do Médico de Família, em que utentes e profissionais interagem fora das unidades (e fora do horário de trabalho) são um contributo positivo para a formação de um médico?



José Mendes Nunes.

Na sua opinião, que, sublinha, "carece de demonstração científica", atividades como a que se realizou, "em que o médico de família se relaciona com o doente de forma saudável e focando-se na saúde, não só contribui para o treino da cultura comunicacional do interno (e dos médicos de família) como ajuda os clientes das unidades de saúde e os profissionais a valorizarem a saúde que existe em vez de se focarem na doença ou na saúde que perderam".

Desta forma, José Mendes Nunes não tem dúvidas de que estas atividades, "em termos formativos, ajudam os internos (e mais uma vez qualquer profissional) a relacionar-se com os respetivos utentes através da saúde e pela saúde e não exclusivamente através da doença e pela doença".



### "Saber SER, como SER e quando SER"

A propósito desta e de outras caminhadas e outras ações que se realizaram no Dia Mundial do Médico de Família, mas não só, José Mendes Nunes salienta a importância dos utentes verem os seus médicos ao seu lado, a despendar tempo para uma caminhada:

"Às vezes, nos preocupamos muito sobre como educar quem nos rodeiam, sejam utentes, sejam filhos, quando a maior parte das vezes basta dar exemplo. Nesta dimensão, o médico de família não vale só pelo saber FAZER, quando FAZER e como FAZER, mas sobretudo pelo saber SER, como SER e quando SER. Neste caso, o médico de família, ao assumir um papel de modelo, é aquilo que faz!".

Sublinha o especialista em MGF que, naturalmente, "o médico não tem que fazer tudo o que propõe aos seus doentes, mas deve dar o exemplo nos comportamentos básicos da promoção da saúde: comer adequadamente, mexer-se, respeitar as horas de repouso, relacionar-se com os outros e não se intoxicar seja com tabaco ou outros produtos. Enfim, como dizia um colega nosso catalão, Gonçalo Lloveras i Vallès, 'educamos pelo que dizemos, mais ainda pelo que fazemos, mas, sobretudo, pelo que somos'".



### "Aprendemos através do exemplo"

Nuno Basílio partilha da mesma ideia, afirmando: "o exemplo é um forte motor para a mudança. Desde que

nascemos aprendemos através do exemplo, da repetição do que os nossos pais, amigos, ídolos, fazem. Contudo, para modificar comportamentos, nomeadamente no que toca ao exercício físico, é igualmente necessária uma elevada motivação e oportunidades que favoreçam e facilitem a prática regular."

E acrescenta: "com estas atividades procuramos criar essas oportunidades e estimular a prática de exercício físico com qualidade, ou seja, com consciência dos cuidados necessários ao nível de vestuário e calçado, de hidratação e alimentação, do tipo de exercícios adequados".

Quanto à participação do médico de família e da restante equipa de saúde, "é fundamental para envolver toda a gente, inclusivamente os próprios profissionais que, pela atual carga de trabalho, pouco tempo possuem para a prática de exercício físico. Diria que se trata de uma estratégia 'win-win'".



### **Investir em "dar alternativas aos utentes"**

Faz sentido que ações como as que se realizaram no Dia Mundial do Médico da Família fossem replicadas ao longo do ano? Para Nuno Basílio, o ideal seria, "tal como acontece noutras unidades de saúde e noutros países, desenvolver um grupo regular de exercício físico para o qual toda a unidade de saúde pudesse referenciar os utentes".

Para o médico de família, "a frequência semanal (ou até superior), ajudaria a desenvolver rotinas e a aumentar o número de participantes, potenciando a continuidade do grupo com ganhos de saúde a nível global, tanto para utentes como para profissionais e para o SNS".

E sublinha: "Andamos atrás de cortar em exames, análises e medicamentos mas não investimos seriamente em dar alternativas aos utentes. Será um projeto a investir."

