

2021-11-29 22:22:46

<http://justnews.pt/noticias/medicos-internos-de-15-aces-de-lisboa-criam-comunidade-coesa-de-partilha-e-interajuda>



## Médicos internos de 15 ACES de Lisboa criam «comunidade de partilha e interajuda»

O projeto é inédito e "muito ambicioso", assegura Fábio Costa, ao referir-se à recém criada Associação de Internos de Medicina Geral e Familiar de Lisboa e Vale do Tejo (AIM LVT). A estrutura, presidida por este médico interno da USF Moscavide, pretende "apoiar todos os colegas da região".

Criada em setembro de 2021, a Associação integra 25 médicos internos provenientes dos 15 Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES) da Administração Regional de Saúde de LVT e tem como principal objetivo "ampliar as oportunidades formativas" destes jovens médicos. Mas não só.

### "Explorar as periferias"

Em declarações à Just News, Fábio Costa começa por assegurar que a equipa pretende "integrar todos, abraçar todos, dar oportunidade a todos os internos da ARS LVT de participarem nas atividades, mas também na própria organização e no planeamento".

Nesse sentido, a ideia de "explorar as periferias" pode bem ser considerada como uma importante linha orientadora deste projeto, desde logo pela localização onde se irão realizar muitos dos cursos, "procurando ir ao encontro dos nossos colegas que estão em áreas menos centrais da região e com um acesso menos facilitado a determinada formação."



Fábio Costa

Por outro lado, a ideia é promover um maior conhecimento sobre "questões que são um pouco menos exploradas, como é o caso dos doentes com patologias mais complicadas ou do impacto menos evidente de uma saúde mental deficitária".

Fábio Costa dá também o exemplo da abordagem na consulta e a respetiva gestão do "escasso tempo disponível". Assim, é propósito da AIM LVT apoiar os médicos internos "a dirigir a consulta de uma forma eficaz, não estando a olhar para o relógio, mas também não estando a ´despachar` o doente". E recorda que, "não raras vezes", o utente marca uma consulta "por motivos que já são crónicos e que o próprio sabe que não há uma grande orientação a dar. É preciso saber lidar com estas situações delicadas."

### **Saúde Mental: "As pessoas estão desesperadas"**

Um dos temas que vai merecer uma atenção especial por parte da AIM LVT será a saúde mental e percebe-se porquê, conforme explica o médico interno da USF Moscavide:

"Acho que a grande pandemia que vem a seguir à pandemia da covid-19 é a saúde mental. É já muito preocupante as diversas perturbações de ansiedade que se manifestam. Se muitas situações estavam antes controladas, neste momento as pessoas chegam à consulta e choram em frente ao médico, desesperadas, a pedir ajuda. Dizem que não conseguem aguentar, que já estão fartas."

A experiência de Fábio Costa na sua unidade vai ao encontro do que os seus colegas sentem no dia-a-dia, percebendo que, "frequentemente, muitos utentes já têm problemas laborais de base, que esta pandemia veio exacerbar e descontrolar completamente".

Assim, a intervenção da AIM LVT está bem delineada: "Queremos dar mecanismos e apoiar os nossos colegas a encontrar as melhores formas de apoiar estes doentes: como é que devem reavaliar, como é que orientam estas questões mais complicadas, como é que lhes podem dar ajuda, etc."



### **Partilha e entreaajuda**

Além de toda a oferta formativa diferenciada, o objetivo da equipa da [AIM LVT](#) é "ir mais além" e reforçar o conceito de "uma comunidade de partilha e de entreaajuda", conforme explica Fábio Costa: "Queremos fomentar as boas ideias, dar a conhecer as boas práticas, clínicas e não clínicas."

Nesse sentido, as iniciativas previstas são muito diversificadas e incluem, por exemplo, o incentivo e o apoio ao voluntariado nacional e internacional ou o desenvolvimento da literacia na gestão em saúde.

Também faz parte dos planos a criação de uma plataforma de apoio ao estágio internacional, que permita recolher contactos para "apoiar os nossos internos a fazer estágios lá fora, como eu fiz na Irlanda", recorda o presidente da AIM LVT. "Queremos contribuir para que se otimizem os recursos limitados disponíveis no SNS, recolhendo boas ideias também lá de fora", refere.

Ou seja, pretende-se "aproximar os internos de Medicina Geral e Familiar (MGF) de Lisboa e Vale do Tejo (LVT), minimizando a distância geográfica, e criando uma comunidade coesa de partilha e interajuda durante o internato médico".



Fábio Leite Costa com Catarina Brás Carvalho, vice-presidente da AIM LVT e médica interna da USF Linda-a-Velha (ACES Lisboa Ocidental e Oeiras)

### **"Comunicação, referenciação"**

A primeira ação da AIM LVT foi já realizada em novembro. O webinar dedicado aos "Mitos na Gravidez" permitiu explorar "assuntos relacionados com a suplementação, nutrição e exercício físico na grávida", contando com especialistas de Ginecologia/Obstetrícia, Nutrição e Medicina Desportiva do Hospital Fernando Fonseca e da Maternidade Alfredo da Costa.

A ligação da MGF com diferentes especialidades hospitalares é também uma preocupação da equipa liderada por Fábio Costa: "Queremos contribuir para melhorar a comunicação e a referenciação, promover a partilha de ideias entre diferentes níveis de cuidados."

Qual a mensagem final? "Estamos cá, existimos, queremos melhorar o nosso internato medico, a nossa formação, porque no final quem ganha é sempre o doente, que pode ser a nossa mãe ou o nosso pai. A energia é muita e temos muito a fazer. Juntem-se a nós nesta aventura! Todos os colegas serão muito bem-vindos!"