

# Newsletter

## Internos de Saúde Pública

### EDITORIAL

2º Aniversário:

A nossa newsletter celebra este mês o 2º ano de existência. Com o passar do tempo houve mudanças, mas o âmbito e o objetivo são os mesmos que constavam no 1º número: “fortalecimento das redes e da partilha de informação entre Internos de Saúde Pública” e “divulgação de informação relevante relacionada com a Saúde Pública e com o Internato”.

Iremos continuar a trabalhar na persecução desses postulados esperando que seja cada vez maior o número de leitores atentos.

No vigésimo número continuamos o ciclo da Promoção da Saúde e damos a conhecer o inovador programa “janela aberta à família” com a colaboração do Dr. António Pina.

A “Janela Aberta à Família” é um programa de promoção de saúde na área da parentalidade da ARS do Algarve e destaca-se pelo uso que faz das novas tecnologias e em particular os *videochats* para a promoção da saúde. Nos últimos anos já realizaram 23 *videochats*. O próximo é sobre aleitamento materno e estará online dia 25 de Março às 21:30.

Relacionado com o tema em destaque e na senda da Promoção da Saúde o conceito em Saúde Pública que abordamos este mês é o de *Health Counseling* (aconselhamento de saúde).

Neste final de Inverno mas já com dias de sol de Primavera, a opinião dos internos cabe à nossa colega e colaboradora Andreia Leite que nos descreve a sua experiência no frio do norte da Suécia. É um texto, tal como o da Inês Matos de Novembro (<http://www.saudepublica.web.pt/11-ICSP/Newsletter/1311Newsletter.pdf>), merecedor de particular atenção dos colegas do 1º ano que ponderam realizar o ano da escola fora de portas.

No final, *comme d’habitude*, damos a conhecer algumas oportunidades formativas que consideramos interessantes.

Este mês, nos dias 29 e 30 de Março vai decorrer o encontro da Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública, cujo programa será revelado brevemente..

Queremos deixar uma palavra de apoio dirigida aos colegas que irão realizar em Março o exame de saída da especialidade: bom trabalho e boa sorte, futuros especialistas!

Concluimos este espaço de 2º aniversário com as sábias palavras do Dr. Carlos Daniel: “Avaliem e valorizem o que fazem. Tirem prazer do que fazem. Se assim não for, tentem fazer outra coisa.”

Voltaremos em abril.

Até lá, boas leituras!

João Valente

### Pontos de interesse especiais:

- EDITORIAL
- Videochats: uma forma alternativa de promover a saúde pública
- Conceitos em Saúde Pública
- A opinião dos Internos
- Formações disponíveis

Envie a sua sugestão para:

cmispzn@gmail.com

Responsável Newsletter 2013/14  
Gustavo Tato Borges

Colaboradores Newsletter 2013/14  
Andreia Leite  
Sofia Ribeiro  
Susana Barbosa  
João Valente

Contacto: cmispzn@gmail.com

Gustavo Tato Borges

Membro da Comissão de Médicos Internos de Saúde Pública da Zona Norte

Médico Interno do Internato  
Médico de Saúde Pública

ACeS Grande Porto III  
Maia/Valongo

gustavotatoborges@gmail.com

## *Videochats: uma forma alternativa de promover a saúde pública*

Desde 2007 tenho vindo a coordenar no Algarve um programa de apoio à parentalidade denominado “Janela Aberta à Família”, que iniciou a implementação de estratégias de comunicação alternativas às formas clássicas.

Além de diversas presenças na internet (em [www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org) e [www.facebook.com/janela.familia](http://www.facebook.com/janela.familia), e na criação de canais audiovisuais no Youtube e na MEO), iniciou-se um serviço de resposta a perguntas por email, um serviço de envio periódico e automatizado de informação de acordo com critérios específicos (idade das crianças) e, finalmente, um serviço periódico de *videochats*.

Os temas a tratar no programa são transversais à parentalidade, concretamente a saúde materna e infantil, física e psíquica, as relações entre os pais, entre estes e os respetivos filhos, a educação, a escola, etc., e necessita da colaboração de profissionais sobretudo na área da pediatria e psicologia, mas também na obstetrícia/ginecologia.

O programa *Janela Aberta à Família* trata-se assim de um programa de promoção em saúde, que pode funcionar como um “chapéu” para todos os temas de saúde pública, mas que se diferencia dos outros tanto pela abrangência, como sobretudo pela nova estratégia de comunicação direta com os cidadãos, aproveitando as mais recentes oportunidades tecnológicas.

Concretamente, os *videochats* são emissões audiovisuais interativas feitas na internet, onde os pais podem colocar questões em direto a técnicos de saúde, de forma anónima e no conforto dos respetivos lares.

Do lado dos pais internautas é necessário apenas um computador ligado à internet com banda larga vulgar. O acesso faz-se através de um link próprio à hora marcada.

O internauta visualiza no seu monitor os técnicos de saúde e pode em qualquer momento escrever em janela própria um comentário ou pergunta de forma totalmente anónima, o que facilita a interação, sobretudo quando os temas em causa são tabu, como por exemplo, é o caso da sexualidade.

Por outro lado, esta forma de comunicação permite chegar a milhares de pessoas em todo o mundo e sem custos relevantes, porque do lado do emissor basta ter um computador com uma vulgar webcamara e microfone, ligado à internet por uma também vulgar banda larga.

Na ARS Algarve temos utilizado websites externos que providenciam gratuitamente os serviços de *broadcasting*, como é o caso do [www.ustream.tv](http://www.ustream.tv).

No entanto, geralmente estes serviços, nomeadamente o que agora utilizamos, exigem algum domínio da língua inglesa e, frequentemente, inscrições prévias do internauta.

Para rodear estas dificuldades, que certamente impediriam que muitos internautas acessem aos nossos *videochats*, o Gabinete de Informática da ARS Algarve configurou um chat em português, e embebeu o serviço audiovisual numa página do programa, de forma que os internautas têm apenas que clicar num link para ter acesso “descomplicado” ao serviço.

Para qualquer esclarecimento adicional, participação da vossa parte ou apoio para replicarem este serviço, estarei disponível através dos endereços do programa ou em [apina@arsalgarve.min-saude.pt](mailto:apina@arsalgarve.min-saude.pt).

## Conceitos em Saúde Pública



O Conceito que hoje abordamos é : “**Health Counseling**” (Aconselhamento de Saúde)

“ Interpretação de um problema de saúde para estudantes ou outras pessoas como um meio de ajudá-los a encontrar uma solução. O aconselhamento de saúde pode ser feito por educadores de saúde, enfermeiros, médicos, outros profissionais de saúde, agências ou organizações de forma individual ou em grupo, dependendo da situação (Bedworth & Bedworth, 1992; Okonski, 2003). O aconselhamento de Saúde pode ser tão valioso com as convencionais atividades clínicas na prevenção de doenças. ”

Retirado de “A Dictionary of Public Health Promotion and Education”, de Naomi N. Modeste and Teri S. Tamayose, 2ª edição (tradução livre do Inglês)

---

## A Opinião dos Internos

**Nome:** Andreia Leite

**ACES de colocação:** ACES Amadora

**Estágio realizado fora do ACES:** Curso de Especialização em Saúde Pública

**Local de realização do estágio:** Umeå, Suécia (600km a Norte de Estocolmo)

**Motivo escolha do local:** Experiência do departamento a nível de investigação, ausência de propinas.

**Pontos fortes:** organização, a forma como fomos recebidos, a diversidade de experiências dos colegas (mais de 20 nacionalidades representadas por cerca de 40 pessoas, com diferentes formações académicas) e dos próprios professores. É uma oportunidade não só para desenvolver o inglês (porque somos obrigados a falar, temos colegas e professores nativos e a universidade tem muitos recursos de apoio) como também de aprender uma nova língua (opcional mas pode ser útil não só pelo sueco mas pelas semelhanças com norueguês e dinamarquês). Os custos (comparados com outros locais) — não há propinas para cidadãos da União Europeia, os custos de vida oficiais são de 7300 SEK (≈ 820€), viagens para Lisboa de 300 a 500€ e o investimento inicial ronda os 500€ - perfeitamente compatível com o ordenado e sobra se quiserem poupar.

**Pontos fracos:** impossibilidade de escolha na formação (no programa de 1 ano não há cadeiras opcionais e só há liberdade na escolha do tema da tese), perder alguma formação específica do país, não ter preparação para algum do trabalho que é necessário desenvolver em Portugal e não contactar com pessoas de renome a nível nacional.

**Pontos que deixo a consideração individual:** o frio e a neve (é perfeitamente tolerável e há alguns desportos e viagens que se podem fazer), a escuridão (não demora assim tanto tempo e há quem goste), a proximidade com a natureza, o facto de ser uma cidade pequena (não é invulgar encontrar os nossos professores no ginásio, no supermercado, etc.), algum “isolamento” (é caro viajar), a organização (uma cadeira de cada vez, exames no final de cada cadeira, às vezes de 3 em 3 semanas) e orientação (muito para metodologias de investigação, saúde global) do mestrado, alguma pressão para dedicação exclusiva ao mestrado (não em termos de actividades extra-curriculares mas sim curriculares), *lagom* (pesquisem! Isto é muito sueco...).

**Balanço em relação às expectativas:** Algumas das expectativas que tinha não foram preenchidas (algumas eram muito individuais e talvez não se apliquem à maior parte das pessoas) mas descobri (e estou a descobrir) uma forma diferente de encarar o trabalho e a vida que nunca pensei encontrar.

**Conselho relativo ao estágio para os restantes internos:** Analisem os vossos objectivos pessoais, ponderem-nos em conjunto com as várias oportunidades e tomam uma decisão. Teria muito mais a dizer mas estou à vossa disposição!

## Oportunidades formativas



Nome	Local	Datas	Link
<b>Congressos/Conferências</b>			
I Congresso de Geografia da Saúde dos Países de Língua Portuguesa	Coimbra	21 a 24 Abril 2014	<a href="http://www.uc.pt/fluc/depgeo/gigs/geosaud">http://www.uc.pt/fluc/depgeo/gigs/geosaud</a>
Conference on Global Public Health 2014	Sri Lanka	3 e 4 Julho 2014	<a href="http://www.health3000.org/index.php">http://www.health3000.org/index.php</a>
20th IEA World Congress of Epidemiology	Alaska	17 a 21 Agosto 2014	<a href="http://www.epidemiology2014.com/">http://www.epidemiology2014.com/</a>
XXXII Reunión Científica de la SEE-IX Congresso da APE	Alicante	3 a 5 Setembro 2014	<a href="http://www.reunionanualsee.org/">http://www.reunionanualsee.org/</a>
International Congress on Environmental Health	Porto	24 a 26 Setembro 2014	<a href="http://www.estsp.ipp.pt/sites/iceh2014/intro/">http://www.estsp.ipp.pt/sites/iceh2014/intro/</a>
IV Congresso Nacional de Saúde Pública	Lisboa	2 e 3 Outubro 2014	<a href="https://www.dgs.pt/em-destaque/iv-congresso-nacional-de-saude-">https://www.dgs.pt/em-destaque/iv-congresso-nacional-de-saude-</a>
7th European Public Health Conference	Glasgow	19 a 22 Novembro 2013	<a href="http://www.eupha.org/site/upcoming_conference.php?">http://www.eupha.org/site/upcoming_conference.php?</a>
<b>Cursos</b>			
The Epidemiological Evaluation of Vaccines (Short	Londres	7 a 18 Julho 2014	<a href="http://www.lshtm.ac.uk/study/cpd/">http://www.lshtm.ac.uk/study/cpd/</a>
<b>Locais com cursos regulares</b>			
Instituto de Higiene e Medicina Tropical - <a href="http://www.ihmt.unl.pt/?lang=pt&amp;page=ensino-e-formacao&amp;subpage=outros-cursos">http://www.ihmt.unl.pt/?lang=pt&amp;page=ensino-e-formacao&amp;subpage=outros-cursos</a>			
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge – oferta formativa - <a href="http://formext.insa.pt/course/category.php?id=2">http://formext.insa.pt/course/category.php?id=2</a>			
Faculdade de Medicina do Porto - <a href="http://epidemiologia.med.up.pt/index.php?id=primaveraNext#">http://epidemiologia.med.up.pt/index.php?id=primaveraNext#</a>			
Faculdade de Medicina de Lisboa - <a href="http://edu.uepid.org/scid/uepid/default.asp">http://edu.uepid.org/scid/uepid/default.asp</a>			
Johns Hopkins School of Public Health OpenCourseWare - <a href="http://ocw.jhsph.edu/index.cfm">http://ocw.jhsph.edu/index.cfm</a>			
National Collaborating Centre for Methods and Tools - <a href="http://www.nccmt.ca/modules/index-eng.html">http://www.nccmt.ca/modules/index-eng.html</a>			
Coursera - <a href="https://www.coursera.org/#courses">https://www.coursera.org/#courses</a>			
Fall Institute— <a href="http://www.jhsph.edu/departments/health-policy-and-management/institutes/fall-institute/">http://www.jhsph.edu/departments/health-policy-and-management/institutes/fall-institute/</a>			