

Newsletter

Internos de Saúde Pública

comissões de médicos internos de
SAÚDE PÚBLICA

Pontos de interesse especiais:

- EDITORIAL
- A Telemedicina em Portugal
- Opinião do Recém-Especialista - o Exame da Especialidade
- Conceito em Saúde Pública - Telemedicina
- Curtas
- Oportunidades Formativas
- Passatempo - Sopa de Letras e Números

EDITORIAL

Olá a todos!

Estamos em pleno Verão, a melhor altura do ano, se não pelas férias será pelo menor trânsito nas ruas!

As novas tecnologias são ferramentas cada vez mais importantes: seja para documentar e partilhar os locais onde se passou nas férias, ou os pratos com que se deliciaram; seja em contexto profissional, onde os ficheiros em papel dão lugar aos registos informáticos. Assim, nesta edição, abordamos a utilização dos meios eletrónicos na Medicina. O Dr. António Pina apresenta-nos “A Telemedicina em Portugal”, que serve de contexto para o “Conceito” desta edição: telemedicina e telessaúde ou e-Saúde (*e-Health*).

Se voltaram de férias cheios de energia revitalizada e com vontade de se dedicar ao estudo para o exame final da especialidade, os nossos colegas recém-especialistas, André Peralta Santos, Dinarte Nuno Viveiros e Gustavo Tato Borges vão ajudar-vos com dicas para organizarem o vosso estudo. Apesar de nenhum ter “a receita milagrosa”, são conselhos muito úteis e orientadores, que certamente irão interessar-vos.

Na secção “Curtas” damos realce ao Boletim Epidemiológico, edição julho-setembro, elaborado pelo INSA, ao perfil de Saúde dos Portugueses em 2015, relatório

emitido pela DGS e fechamos com “chave de ouro” lembrando e parabenizando a publicação, na Acta Médica Portuguesa, do artigo “Médicos de Saúde Pública nos Hospitais” da auditoria dos colegas André Peralta e Bernardo Gomes.

Apresentamos ainda as tradicionais oportunidades formativas compiladas, de grande utilidade, em particular para os mais distraídos, proporcionando excelentes oportunidades para enriquecer o currículo e aumentar conhecimentos na nossa área.

A finalizar, para aqueles fins de semana relaxantes numa esplanada ao sol com vista para o mar, nada como descontrair a fazer a nossa Sopa de Letras e Números, na rubrica “Passatempos”.

Boas férias e/ou bom trabalho!

Bárbara Aguiar
João Gonçalo

Envie a sua sugestão para:

newsletter.cmisp@gmail.com

Responsáveis Newsletter 2015

Bárbara Aguiar
João Gonçalo

Colaboradores Newsletter 2015

Andreia Leite
João Valente
Sara Letras

Contacto:

newsletter.cmisp@gmail.com

Bárbara Aguiar
ACES Baixo Mondego

João Gonçalo
ACES Pinhal Interior Norte

Médicos do Internato Médico de
Saúde Pública

Membros da Comissão de
Médicos Internos de Saúde
Pública da Zona Centro

O envelhecimento da população, com o conseqüente aumento de doenças crónicas, aliado à previsível ausência de crescimento económico relevante nos próximos anos, irão resultar seguramente numa pressão tremenda sobre os recursos dos sistemas de saúde. O facto bem conhecido de a imparável modernização tecnológica estar também sempre associada a aumento nos custos da saúde, coloca-nos perante o que parece vir a ser a tempestade perfeita para a sustentabilidade do nosso SNS!

No entanto, a telemedicina, apesar de ser resultado da modernização tecnológica, poderá vir a ser, curiosamente, a solução mais importante para diminuir os custos em saúde e dar sustentabilidade ao nosso SNS.

Em Portugal, os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) têm vindo a regulamentar a sua estratégia através da criação de um Grupo de Trabalho para a Telemedicina, com representantes de todas as ARS's. Os serviços que têm vindo a ser implementados são:

1º - Estrategicamente, foi definido que os centros de saúde poderão solicitar apoio de teleconsultas a qualquer hospital do País, não havendo referenciação rígida. O pagamento por estes serviços é majorado em 10%. A única limitação é a necessidade de existência de tecnologia.

2º - Estas teleconsultas têm sido feitas em tempo real ou “*store-and-forward*” na área da Dermatologia (captação e envio de fotografias de lesões dermatológicas dos centros de saúde para os hospitais). Estão atualmente a ser estudadas soluções para a Anatomia Patológica, Retinopatia Diabética, etc.

3º - Desde 2014, foram implementados serviços de telemonitorização em cinco hospitais para a DPOC. Estes novos serviços de telemonitorização prometem ser, no futuro próximo, a forma mais eficiente de diminuir custos hospitalares, aumentando radicalmente a qualidade.

4º - Tem havido um grande esforço de desenvolvimento da Plataforma de Dados da Saúde (PDS), que possibilita atualmente a qualquer médico o acesso aos dados de qualquer utente, desde que o utente e o serviço de saúde onde está registado o aprovem. Esta PDS tem ainda um espaço para o utente colocar os seus dados e fazer agendamento de consultas (Portal do Utente), assim como outro espaço onde os médicos podem fazer teleconsultas por videoconferência (PDS Live).

Será enorme o impacto da telemedicina na saúde dos cidadãos e concretamente na saúde pública.

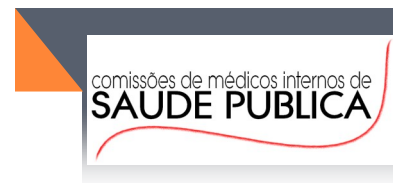
A telemonitorização em particular começa a generalizar-se através dos *smartphones*, *smartwatches* e *smartclothes*, podendo fornecer dados de saúde (ECG, tensão arterial, glicémia, saturação de oxigénio no sangue, ritmo respiratório, temperatura, exercício físico, qualidade do sono, etc.) que poderão ser transmitidos para plataformas eletrónicas, e posteriormente ser agregados para efeitos epidemiológicos.

A Plataforma de Dados da Saúde (PDS) atualmente existente em Portugal poderá também, brevemente, providenciar aos epidemiologistas um enorme manancial de informação anonimizado para fazer investigação!

Por outro lado, para a promoção da saúde e a prevenção da doença, tão caras aos médicos de saúde pública, estão a aparecer novas soluções, muito vocacionadas para o aumento da capacitação dos cidadãos, como é o caso da abertura de janelas de comunicação interativas, ou só com os próprios pares, ou com profissionais de saúde, através de plataformas web, redes sociais, *email* ou sms.

Estas plataformas serão seguramente muito importantes para grupos com interesses específicos, como os doentes crónicos (p. ex., diabéticos). Uma variação desta forma de interagir com os cidadãos é o programa “Janela Aberta à Família” que interage com o grupo “pais”, pretendendo influenciar as determinantes da saúde no contexto familiar.

Opinião do Recém-Especialista - o Exame da Especialidade (Parte I)



Nome | USP de colocação durante o internato:

André Peralta Santos | ACeS Amadora

Dinarte Nuno Viveiros | ACeS Baixo Mondego - Cantanhede

Gustavo Tato Borges | ACeS Grande Porto III Maia/Valongo

Como preparaste o estudo para o exame?

André: Tentei separar o estudo para os três exames de forma quase independente, primeiro preparar o currículo, depois estudar grandes temas da saúde pública (preparação para exame teórico/oral) e por último a preparação para o exame escrito. Dependendo do calendário e espaçamento entre provas podem depois dedicar tempo a últimas revisões.

Dinarte: Basicamente a organização dos papéis e descrição de atividades para o *Curriculum Vitae* acabou por ser o ponto de partida para organizar o meu estudo. Acabei o estágio opcional a 31 de Janeiro de 2015 e fiz defesa deste estágio e do de auditoria no final de fevereiro, pelo meio fui organizando o que tinha planeado estudar.

Organizei por temas importantes e procurei compensar aquilo que dominava pior ou que não lia frequentemente por gosto. Não considero que haja uma quantidade gigante de coisas a estudar se formos lendo aquilo com que lidamos diariamente ao longo dos 4 anos. E eu não considero que fosse dos mais estudiosos ao longo do internato. Lia várias coisas por gosto e isso facilitou muito o estudo final.

Gustavo: Numa primeira fase, procurei organizar o estudo por grandes temas de Saúde Pública (epidemiologia, planeamento, vacinação, promoção da saúde, etc). Depois tentei abordar subtemas específicos dentro de cada grande tema, procurando integrar os conhecimentos com a prática do dia-a-dia.

Com quanto tempo de antecedência iniciaste o estudo para o exame e quanto tempo lhe dedicaste?

André: Comecei a preparar o exame em janeiro, com 3 meses e meio de antecedência.

Dinarte: Eu fui tentando organizar as coisas (não estudar propriamente) em meados de dezembro e princípio de janeiro. Para avaliação de fevereiro (auditoria) estudei várias coisas relacionadas (fiz sobre vacinas e rede de frio). Na prática o estudo intenso e mantido aconteceu apenas após conclusão da escrita do currículo que para mim aconteceu sensivelmente em início de março (fiz exame a 16-22 abril), apesar de ter sempre de ir revendo e atualizando até à entrega. Posso dizer que apenas mês de março e abril estudei numa base diária e contínua. Pode aqui valer a pena, considerarem tirar uns dias de férias antes, se ficarem muito apertados de tempo. Apenas 1 semana de férias antes do exame. Mas isso depende de cada um.

Gustavo: Efetivamente, iniciei o estudo de forma organizada após a última avaliação do internato, sensivelmente 2/3 meses antes do exame e dediquei-lhe o meu horário laboral, ou seja, 8h diárias. O tempo de antecedência com que se inicia o estudo e a quantidade de horas que se lhe dedica varia muito entre internos. Depende muito dos conhecimentos adquiridos durante o internato, do estudo que cada um foi fazendo ao longo do tempo, da capacidade de cada um, etc... Não há um tempo definido que se possa ser o ideal ou o mínimo. Cada um tem que saber qual o seu tempo para iniciar o estudo e quantas horas lhe deve dedicar.

Para além da bibliografia obrigatória, utilizaste outras fontes? Qual(is)?

André: A bibliografia para o estudo depende do tipo de exame:

- Curricular – estudar a bibliografia usada para os trabalhos efetuados e das atividades que se descrevem no CV
- Prático/Escrito – Estudar os estímulos e estudei epidemiologia pela "*Epidemiology: An Introduction*" do Rothman, um livro que recomendo
- Teórico/Oral – os tratados de Saúde pública para o estudo dos grandes temas (DICA: o índice dos capítulos ajuda a estruturar as respostas)

Dinarte: Eu não tenho nenhuma receita milagrosa. Para além da bibliografia que todos usam, procurei ler as normas e programas prioritários (e os outros) da DGS e fiz os meus apontamentos daquilo que li. Socorri-me como sempre (e ao longo do internato) do site do CDC que gosto muito, cobrindo todas as áreas de doenças transmissíveis. Considero também que ler as aulas dos cursos de Boas Práticas em Saúde (2013 e 2014 muito completos) é uma grande ajuda, sobretudo numa fase “a meio” do estudo. Os estímulos formativos são também obrigatórios ler várias vezes.

Não esquecer estar atento à realidade do País no momento do exame ou meses que antecedem (no meu caso exemplo surto de *Legionella* em Vila Franca Xira ou surtos de sarampo na Europa) pois podem dar origem a perguntas quer na oral teórica quer no exame prático. O relatório do surto de Dengue na Madeira também deve ser lido.

Gustavo: Há alguns livros na bibliografia complementar que são muito interessantes e permitem integrar conhecimentos e idealizar uma estrutura de resposta, nomeadamente o Wallace – *Public Health and Preventive Medicine*. Mas existem outros e cada um deve procurar toda e qualquer bibliografia que considere uma mais-valia para o seu estudo.

Dos 3 componentes do exame (discussão curricular; prova escrita; prova oral) qual consideraste mais difícil?

Porquê?

Dinarte: Para mim foi sem dúvida a prova curricular. Isto porque é a primeira oral a fazer, logo há mais nervosismo e ansiedade ou desconhecimento da postura dos elementos do júri, e porque não há um “roteiro” de perguntas a fazer, dependendo muito de cada um e daquilo que é escrito e, porque, na Saúde Pública, se comenta e critica a escrita técnica e a descrição técnica, eu tive alguns pequenos erros, que me foram sendo sequencialmente indicados e é óbvio que ao dizerem-nos esses erros, sabemos que não deviam lá estar e que não o devíamos ter escrito.

Não tive muitas perguntas para explicar estágio feito ou justificar escolha de estágio. Não critico papel do júri (tinha pequenos erros que tinham mesmo de ser perguntados) mas pode dar-se o caso de se ter bons estágios feitos e bom currículo feito e as únicas perguntas que nos fazem desse estágio é porque escreveste certa palavra e não outra. Acho que é uma questão de estado de espírito e pensar que eles podem questionar letra a letra, palavra a palavra tudo o que é escrito. Após realização da prova curricular, o estado de espírito melhorou, porque inevitavelmente o relógio começa a contar, o que para mim ajuda e sabia que se aproximava o fim do processo de avaliação. Antes de fazer a prova curricular (no próprio dia) a conclusão de tudo parecia estar a meses de distância.

Achei a prova prática dentro do esperado, ainda que com mais perguntas para comentar ou descrever informação fornecida (tabelas e gráficos) do que o habitual. Não foi muito fácil, ainda que, existam sempre perguntas fáceis o suficiente para ajudar a garantir uma nota mínima de 10-12 valores. Para mim também ajudou muito o modelo de avaliação permitir pensar a resposta, corrigir ou voltar atrás.

A prova teórica correu muito bem, os conhecimentos são importantes mas o estado de espírito é fundamental. Do curricular para a teórica obriguei-me a repensar a forma de estruturar a resposta a dar de modo a não me esquecer de nada do que queria dizer. E os resultados foram muito positivos. Lidei melhor com darem-me um tema para pensar na resposta e responder no meu tempo, do que me fazerem uma pergunta direta como no exame curricular. Além disso nesta fase já se consegue perceber melhor o comportamento de cada júri e aquilo que pretendem ver respondido e eles estão lá para ajudar a ter a melhor nota que conseguirmos.

No final a maior alegria é obviamente a conclusão de internato.

Gustavo: Para mim, a pior foi a prova oral. A discussão curricular centra-se no que escrevemos no nosso currículo (possíveis erros que redigimos, razões teóricas que fundamentam as nossas escolhas, etc) por isso acaba por ser muito linear... Mas não convém escrever nada que não saibamos desenvolver ou justificar. A prova escrita tem uma estrutura semelhante aos estímulos formativos à qual se adiciona uma pergunta de desenvolvimento. Como temos bastante tempo para responder, podemos sempre voltar a ler as respostas e adicionar ou retirar aquilo que consideramos necessário. Para mim, esta foi a parte mais fácil.

Mas a prova teórica engloba integração de conhecimentos e uma estrutura de resposta muito bem organizada, na qual é ideal abordar o tema de uma forma global, analisando os aspetos mais importantes numa perspectiva de Saúde Pública. Eu tive dificuldade em arranjar uma estrutura de resposta e acabei por ceder perante o nervosismo. O que até nem faz muito sentido, pois já devia estar à vontade com o júri. Mas foi demasiado emocional para mim e acabei por ceder um pouco.

Que dicas queres deixar para os próximos examinandos?

André: - São três exames muito diferentes, requerem uma preparação diferente.

- Ser pragmático é fundamental, conhecer as perguntas mais perguntadas e prepará-las.
- Ter um caderno com notas fundamentais sobre os principais temas.
- O conhecimento sobre a grande maioria dos temas foi adquirido ao longo dos 4 anos, o estudo para o exame é a sistematização de conhecimentos.
- Nas provas orais joguem com o tempo, começar por enquadrar o problema pode dar-vos o tempo necessário para pensar mais sobre o tema e deixar menos tempo ao júri para aprofundarem esse mesmo tema.

Dinarte: Pela minha experiência pessoal “particular”, recomendo começar o currículo o mais cedo possível e dá-lo a ler ao maior número possível de pessoas (internos, orientador, coordenador, especialistas e não esquecer pessoas fora da saúde pública ou mesmo da medicina). Dar uma leitura nos estímulos formativos não apenas na fase final mas no início do estudo, também ajuda. Resta desejar boa sorte e não se esqueçam de tirar férias após a avaliação final (coisa que não fiz e arrependi-me).

Gustavo: Procura discutir com os teus colegas todos os temas de saúde pública que devemos preparar e conhecer para ires organizando uma estrutura de resposta tipo para a oral. Respira fundo e vai com calma para o exame pois o júri quer ver-te a brilhar e tirar a melhor nota possível. E acredita que consegues superar este último obstáculo! Boa sorte!

Conceito em Saúde Pública

Telemedicina

A telemedicina pode ser definida como o diagnóstico e tratamento de doentes à distância com recurso aos meios eletrónicos de comunicação ou TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação).

Dentro do conceito mais abrangente da telessaúde ou e-Saúde (*e-Health*) podemos incluir também quaisquer outras atividades na saúde apoiadas nestas TIC, como as bases de dados clínicas, os sistemas de marcação eletrónica de consultas e as plataformas eletrónicas que providenciam a comunicação interativa entre os cidadãos e profissionais de saúde.

António Pina

Médico de Saúde Pública | Membro do Grupo de Trabalho para a Telemedicina (GTT)

Curtas

- O Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) disponibilizou o Boletim Epidemiológico Observações, edição julho-setembro de 2015. Podes saber mais em: <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/PublicacoesRepositorio/Paginas/PublicacoesPeriodicas.aspx>
- A Direcção-Geral da Saúde publicou o Relatório “A Saúde dos Portugueses - Perspetiva 2015”, onde procura traçar o perfil da Saúde dos Cidadãos Residentes em Portugal. Mais informações em: <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/a-saude-dos-portugueses-perspetiva-2015.aspx>
- Foi publicado na Acta Médica Portuguesa o artigo intitulado “Médicos de Saúde Pública nos Hospitais: Apenas uma Parte do Futuro”, da autoria dos colegas André Peralta e Bernardo Gomes. Consulta-o em: <http://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/5926/4377>

Oportunidades formativas

Nome	Local	Datas	Link
Congressos/Conferências			
II Congresso Ibero-americano de Epidemiologia e Saúde Pública	Santiago de Compostela	2-4 Setembro 2015	http://www.reunionanualsee.org/
Paris WHO Simulation	Paris	25-27 Setembro 2015	http://pariswho.org/
18th European Health Forum Gastein	Gastein	30 Setembro a 2 Outubro 2015	http://www.ehfg.org/conference.html
8th European Public Health Conference	Milão	14-17 Outubro 2015	ephconference.eu
14a Conferência Nacional de Economia da Saúde	Lisboa	15-16 Outubro 2015	http://14cnes.apes.pt/
6th European Society for Prevention Research Conference	Liubliana	22-24 Outubro 2015	http://euspr.org/euspr-2015/
American Public Health Association Annual Meeting	Chicago	31 Outubro a 4 Novembro 2015	https://www.apha.org/events-and-meetings/annual
ESCAIDE—European Scientific Conference on Applied Infectious Diseases Epidemiology	Estocolmo	11-13 Novembro 2015	http://ecdc.europa.eu/en/escaide/Pages/ESCAIDE.aspx
22nd IUPHE World Conference on Health Promotion	Curitiba	22-26 Maio 2016	http://www.iuhpeconference2016.com/ingles/trabalhos/index.php
Locais com cursos regulares			
Instituto de Higiene e Medicina Tropical - http://www.ihmt.unl.pt/?lang=pt&page=ensino-e-formacao&subpage=outros-cursos			
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge - oferta formativa - http://formext.insa.pt/course/category.php?id=2			
Faculdade de Medicina do Porto /ISPUP - http://ispup.up.pt/academics/short-courses/			
Faculdade de Medicina de Lisboa - http://edu.uepid.org/			
Johns Hopkins School of Public Health OpenCourseWare - http://ocw.jhsph.edu/index.cfm			
National Collaborating Centre for Methods and Tools - http://www.nccmt.ca/modules/index-eng.html			
Coursera - https://www.coursera.org/#courses			
Fall Institute - http://www.jhsph.edu/departments/health-policy-and-management/institutes/fall-institute/			

Oferta formativa em destaque

Este mês destacamos o “II Congresso Ibero-americano de Epidemiologia e Saúde Pública”, que decorrerá em Santiago de Compostela, Espanha, de 02-09-2015 a 04-09-2015. Esta é uma oportunidade para partilhar experiências entre os vários atores da saúde pública e epidemiologia do nosso país mas também do país vizinho e América do Sul. Aos que tiverem oportunidade de participar no evento e interesse em discutir com pessoas mais experientes salientamos a sessão *Tapas e gúrus*. Para mais informações consultem <http://www.reunionanualsee.org/>.

