

Alumni com caminhos diferenciados dentro da medicina | Teresa Nóbrega

Na Guiné-Bissau a promover a saúde para todos

O meu percurso na Nova Medical School foi extremamente rico. Durante todo o curso vivi um período de desenvolvimento pessoal e profissional muito intenso que renovou em mim sonhos que já tinha, fez-me descobrir as minhas qualidades, desenvolver competências e perceber aquilo que me cativava profissionalmente. Desde o início, o que mais me fascina na Medicina é a possibilidade de aliar o conhecimento científico a melhorar a qualidade de vida das pessoas. Desde a adolescência, quanto mais me envolvi em projetos de voluntariado mais me fui consciencializando de outras realidades tão díspares daquela em que nós tivemos sorte de nascer, das desigualdades a nível global, em Portugal, na Europa, no Mundo. Nesse sentido, fui adquirindo muita curiosidade sobre missões humanitárias e de cooperação para o desenvolvimento.

Em 2012, materializei a vontade de ir além e rumei a Cabo Verde numa missão de voluntariado, sendo que esse foi um momento-chave de reflexão sobre os meus objetivos profissionais. Regressei de missão com a certeza que queria fazer daquela experiência uma forma de estar na vida, voltar como médica, formada, consciente que podia dar um contributo importante e mais consistente após a minha formação. Foi aí que começou a surgir o interesse pela Saúde Pública, pela abordagem da política enquanto medicina dado que boas intervenções para a promoção da saúde e prevenção da doença podem salvar muitas vidas.

Mais tarde, o facto de não ter entrado de imediato na especialidade fez-me pensar melhor sobre o que queria para mim a curto e médio prazo e, como já tinha começado o Mestrado em Saúde Pública, começou a crescer a ideia de seguir um caminho diferente. Porque não começar já? As condições estavam reunidas: sabia o que queria fazer e estava a investir nas competências necessárias para me dedicar à Saúde Global.

Enquanto continuava a estudar, trabalhei como médica de clínica geral e esse período de trabalho clínico foi repleto de desafios e exigiu dedicação extra dado que não era tutorado. Tive de crescer rapidamente para poder oferecer o melhor aos meus doentes e acima de tudo exigiu que não tivesse medo de perguntar, tirar dúvidas ou assumir que não sabia - para os que vão começar não se esqueçam que esta é a melhor forma de aprender: perceber aquilo que ultrapassa as nossas competências e querer saber mais, querer ser melhor.

Depois chegou a hora e lancei-me às candidaturas para trabalhar em Organizações Não Governamentais (ONGs). Não foi uma decisão fácil: em Portugal o sistema é clássico e a pressão entre pares é enorme mas acredito que foi a paixão por esta área da medicina que me fez avançar. Adicionalmente, tive várias oportunidades de conhecer pessoas com percursos transdisciplinares e inspiradores, maioritariamente de outros países onde é mais valorizada e incentivada a diversidade curricular, facto que também impulsionou a minha decisão.

Entretanto surgiu o doutoramento em Políticas Públicas que frequento atualmente a tempo parcial a par da minha atividade profissional e através do qual pretendo aprofundar o conhecimento sobre os processos de redução da mortalidade infantil nos países da CPLP e o caminho para o cumprimento do Objetivo do Desenvolvimento Sustentável número 3: garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Para muitos esta escolha soa no mínimo estranha, porém a saúde das populações está intrinsecamente ligada às políticas públicas e acredito que visão de um profissional de saúde pode ser a peça chave para a melhoria dos indicadores de saúde. Na Universidade Nova de Lisboa

aprendi que quanto mais multidisciplinares forem as mesas de decisão maior será o impacto positivo das suas decisões.

Posto isto, atualmente trabalho na Guiné-Bissau, no programa de cooperação para o desenvolvimento da União Europeia que visa a redução da mortalidade materna e infantil. Num país que está entre os 15 países com índice de desenvolvimento humano mais baixo do mundo, entre os 8 com piores taxas de mortalidade materna e entre os 12 com piores taxas de mortalidade infantil os desafios são imensos. É um trabalho difícil, complexo mas excitante pela dimensão do impacto que podemos ter, por poder dar o meu contributo para de algumas forma diminuir as desigualdades e para o desígnio de saúde para todos.

O curso de medicina, para além de todo o conhecimento científico e raciocínio clínico que gerou em mim, permitiu-me aprofundar competências sociais, de liderança, de comunicação, de gestão do tempo, de gestão da frustração e do stress, de trabalho em equipa, etc e foi um período de grande desenvolvimento pessoal sem o qual provavelmente não estaria preparada para este tipo de desafios.

Se pudesse dar um conselho aos futuros médicos, diria para procurarem ativamente o que os apaixona e o que os faz feliz a nível profissional - sem olhar para o vizinho do lado - e investirem em bases sólidas na área que escolherem. Acredito que é a fórmula para darmos o nosso melhor aos outros, à nossa comunidade, à sociedade e ao mundo seja onde for que trabalhemos.

[Teresa Nóbrega](#), médica pela Nova Medical School, graduada em 2016, mestre em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública e estudante de Doutoramento em Políticas Públicas no ISCTE.

