

# Conhecer o outro lado do mundo

## O Projeto Querer e Fazer

O Projeto Querer e Fazer (PQF) é um projeto de intercâmbio de Estudantes da Faculdade Ciências da Saúde (FCS) da Universidade da Beira Interior (UBI), com especial enfoque nas áreas da Saúde. Este foi formalizado em Outubro de 2014 com assinatura de um protocolo de cooperação entre a Universidade da Beira Interior (UBI) e o Governo de São Tomé e Príncipe.



Este Programa tem como objetivos contribuir para a consolidação do Sistema Nacional de Saúde de São Tomé e Príncipe, reforçando a prestação de cuidados de saúde. O Projeto, no âmbito da sua ação, possibilita um usufruto bilateral da cooperação de Portugal e São Tomé e Príncipe (STP), visando colaborar na prevenção primária da doença em STP e facultando, por outro, uma experiência importante e enriquecedora para a formação técnica e humana de um estudante na área da saúde.

Este projeto tem por base a integração do programa "Saúde para Todos", programa este que exerce a sua ação ao nível dos cuidados primários, ou seja, nos centros de saúde das diferentes populações. Assim sendo, os alunos que ingressam neste projeto irão estagiar no Centro de Saúde de Lembá e no PMI - Proteção Materno Infantil - da cidade de São Tomé, procurando deste modo dar algum apoio na saúde do país. Paralelamente a esta ação nos centros de saúde, o projeto aliou-se ao Movimento BuscaBida (MBB), um movimento que tem em vista o acompanhamento de deficientes e pessoas carenciadas. Em parceria com o MBB visitamos estas pessoas, recolhendo as suas necessidades para de alguma forma ajudar a tentar colmatar e melhorar assim a sua qualidade de vida. E como saúde não é só tratar, mas passa também por educar, o PQ&F também desenvolve algumas atividades no Orfanato da Caritas de São Tomé. Aqui o nosso plano de atuação divide-se em duas vertentes: a do acompanhamento das crianças e

a da formação. Por um lado, procuramos acompanhar as crianças, passando algumas tardes com elas para que por meio de jogos e brincadeiras as consigamos estimular e ajudar no seu desenvolvimento. Por outro lado, a formação sobre alguns aspetos da saúde é essencial, tanto para as crianças como para os cuidadores. Até ao momento já desenvolvemos formação a cuidadores e o resultado foi surpreendente pela tamanha reatividade e vontade em querer ouvir e aprender.

### A minha participação

Fazer voluntariado em África era uma das coisas que tinha em mente já desde alguns anos, mesmo antes de ter entrado na faculdade. O objetivo era, por um lado, tentar dar um pouco de mim aos que mais precisam, colmatar algumas das suas necessidades e, por outro, conhecer a realidade dos países em desenvolvimento com recursos bem diferentes dos da Europa. Este ano, surgiu a oportunidade de ir um mês para São Tomé e Príncipe no âmbito do projeto Querer e Fazer, oportunidade esta que não podia desperdiçar. E então lá fomos, eu e mais 3 colegas meus, todos estudantes do 4º ano de medicina da FCS-UBI, de 21 de Março a 16 de Abril, fazer um estágio de vo-

luntariado nos cuidados de saúde de São Tomé. A minha participação neste projeto foi, sem dúvida alguma, uma experiência bastante enriquecedora tanto a nível pessoal como profissional. Arrisco-me mesmo a dizer que, de todas as atividades de voluntariado que já fiz, esta foi a que me alargou mais os horizontes e na qual tive oportunidade de aprender e crescer de forma mais significativa. Com o estágio nos cuidados de saúde de São Tomé, pude pôr em prática a teoria aprendida na faculdade. Dada a falta de recursos humanos nos cuidados de saúde, principalmente médicos, estagiar em São Tomé não equivale apenas a "ver fazer" mas sim a fazer também. Lá não somos vistos como meros estudantes, mas sim como alguém que sabe de medicina e as pessoas confiam em nós tal como num médico e esperam de nós o melhor. É-nos dada autonomia até para receber medicação e prescrever exames, embora nós, reconhecendo que ainda somos apenas estudantes do 4º ano, tenhamos sempre tentado pedir a opinião dos outros médicos e/ou enfermeiros antes de decidir, de forma a nos sentirmos mais confiantes e a podermos oferecer o melhor aos nossos doentes. É uma realidade completamente distinta daquela a que nós estamos

habitados em Portugal. Por um lado, há menos facilismos, nomeadamente em termos de meios complementares de diagnóstico, e isso obriga-nos a pensar mais na clínica subjacente à patologia uma vez que não temos disponível toda a bateria de exames que existem em Portugal. O contacto com as pessoas e o desenvolvimento de capacidades de comunicação são tudo competências que se aperfeiçoam no trabalho de campo e que são de extrema importância no nosso futuro enquanto médicos. Um dos grandes ensinamentos é "com pouco, fazer muito". Por outro lado, a epidemiologia das doenças é bastante diferente da dos países europeus, dada a pirâmide etária da população ser também bastante diferente (com predomínio das crianças e jovens) e as condições de habitação e higiene serem mais rudimentares. Assim, em São Tomé, tal como nos outros países em desenvolvimento, predominam as doenças infecciosas e transmissíveis (como a malária, SIDA, etc.). Outra grande diferença que notei e me surpreendeu, foi o facto de serem os familiares de quem está internado a levarem-lhe a roupa de cama, a totalidade da alimentação do doente e até certos fármacos que o hospital não tem possibilidades de fornecer e que

tem que ser o doente a comprá-los na farmácia do hospital. No início, a minha finalidade de participar neste projeto era dar um pouco de mim aos outros... Agora, depois desta experiência, apercebo-me que tudo o que dei recebi em dobro sob a forma ensinamentos de vida, sorrisos, olhares, aprendizagem e experiências inigualáveis. Ficarão para sempre as lembranças, a experiência de vida e a esperança de regressar às ilhas do equador um dia.

### Agradecimentos

Quero agradecer a todas as pessoas que me apoiaram nesta decisão, em especial aos meus pais que contribuíram para que esta experiência fosse possível. Gostaria ainda de agradecer todo o apoio que o projeto foi recebendo até ao momento, quer de individuais quer entidades empresarias. Destaco aqui as farmácias do concelho de Vale de Cambra que contribuíram com material médico e medicamentos, levados e entregues nos cuidados de saúde de São Tomé durante a nossa estadia e que possibilitaram colmatar algumas das suas necessidades. O meu obrigado em nome do projeto à Farmácia Ferreira de Pinho, Farmácia Teixeira da Silva, Farmácia Fernandes-Arões e Farmácia Oliveira da Silva. Somos um projeto de voluntariado que vai tentando suprir as necessidades que encontra e para tal conta com a boa vontade de todos e pela qual se encontra muito grato. Obrigado por Quererem connosco e nos ajudarem a Fazer!

Rosa Margarida Soares, 22 anos  
Natural de Merlâas, Cepelon, Vale de Cambra

### Contactos

Fica a saber mais e acompanhar-nos em:

<http://quererefazer.wix.com/projeto-quererefazer>

[www.facebook.com/projetoqf](http://www.facebook.com/projetoqf)  
Email: [quererefazer@fcsaude.ubi.pt](mailto:quererefazer@fcsaude.ubi.pt)