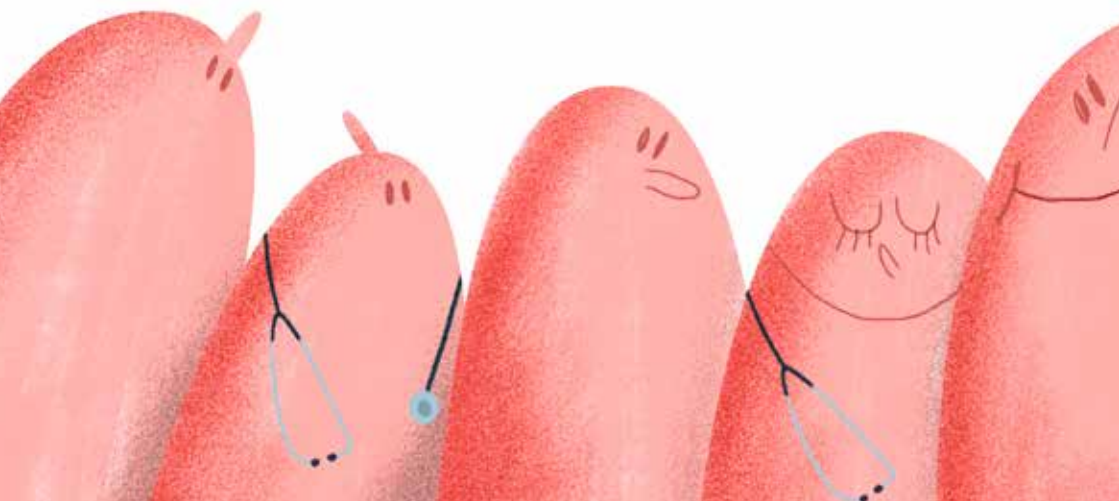


MÉDICOS DE FAMÍLIA FELIZES... PORQUE NÃO?

Alexandra Fernandes
Inha Branco



MÉDICOS DE FAMÍLIA FELIZES... PORQUE NÃO?

Alexandra Fernandes
Inha Branco

Médicos de Família Felizes – porque não?

Conceito e texto: **Alexandra Fernandes**

Ilustrações e design gráfico: **Inha Branco**

Edição: **APMGF – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**

Impressão e Acabamento: **Focom XXI - Centro Gráfico, Lda.**

© 2019 - **Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**

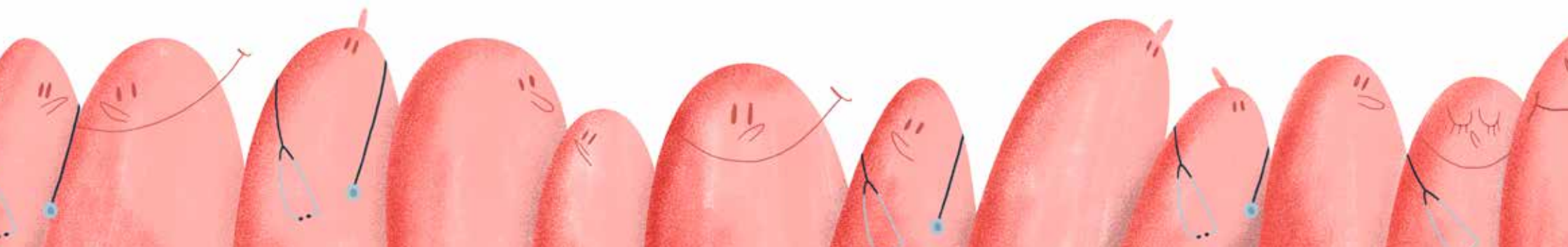
Tiragem: **500 exemplares**

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

Dep. Legal N.º: **457735/19**

setembro 2019

1.ª Edição



Querido colega,

Chamo-me Alexandra, tenho 54 anos, sou médica há 30, médica de família há 24, quase sempre na USF Fernão Ferro MAIS, na margem sul do Tejo. Sou casada, tenho três filhos e um neto, e considero-me uma pessoa e uma médica de família feliz.

Este pequeno livro surge na sequência duma sessão promovida pelo núcleo de Saúde Mental da APMGF, no 36º Encontro Nacional de MGF que ocorreu em Braga, em Março de 2019. Nessa mesa redonda, intitulada “Médicos de família felizes – porque não?”, foi-me pedido que partilhasse com a assistência o que me faz ser feliz. Pelos vistos a assistência gostou da partilha e a APMGF proporcionou que passasse ao papel. Obrigada!



Trata-se duma partilha pessoal, da aprendizagem duma vida. Mas quero acreditar que algumas convicções e atitudes que têm contribuído para a minha felicidade possam também contribuir para a sua. Portanto, aproveite o que lhe for útil e ignore o que não for.

Decidi ousar fazer-lhe perguntas sobre o seu próprio caminho para a felicidade, para que a leitura lhe possa fazer melhor proveito. Como é óbvio, a resposta é pessoal e facultativa...

A estrutura do livro é muito simples: Frases com ideias-chave, ilustradas pela jovem designer Inha Branco, com cuja sensibilidade e estética me identifico completamente, e pequenos textos que desenvolvem os conceitos, dão exemplos e colocam desafios ao leitor.

Boa leitura!

Alexandra Fernandes



“GENTE FELIZ COM LÁGRIMAS” João de Melo

Antes do mais, devo esclarecer o que é para mim ser feliz: É ter um sentido para acordar (e me levantar) cada manhã; é desfrutar de viver, achar que merece a pena estar neste mundo!

A felicidade, para mim, não é a ausência de contrariedades, frustrações ou sofrimento. É desfrutar da vida, apesar disso. Melhor: é desfrutar da vida com isso, porque isso também faz parte da vida...

E para si, querido Colega, o que é a felicidade?
Considera-se uma pessoa feliz?
Mesmo com lágrimas?

“O SEGREDO DA FELICIDADE É UMA EXISTÊNCIA AGRADECIDA”

Tenho tanto que agradecer!...

Acordar viva (nem todos acordam...). Abrir os olhos e ver (há quem seja cego...). Tomar duche (com água potável, corrente, quente...).

Comer o pequeno-almoço (tantas pessoas não o podem fazer...).

Vivermos em paz... Os meus queridos estarem bem e em segurança...

Podermos sonhar um futuro... Etc, etc, etc...

E em termos profissionais:

Ser médica!... Que sorte ter uma profissão tão interessante e que pode influenciar de modo tão positivo a vida dos meus concidadãos...

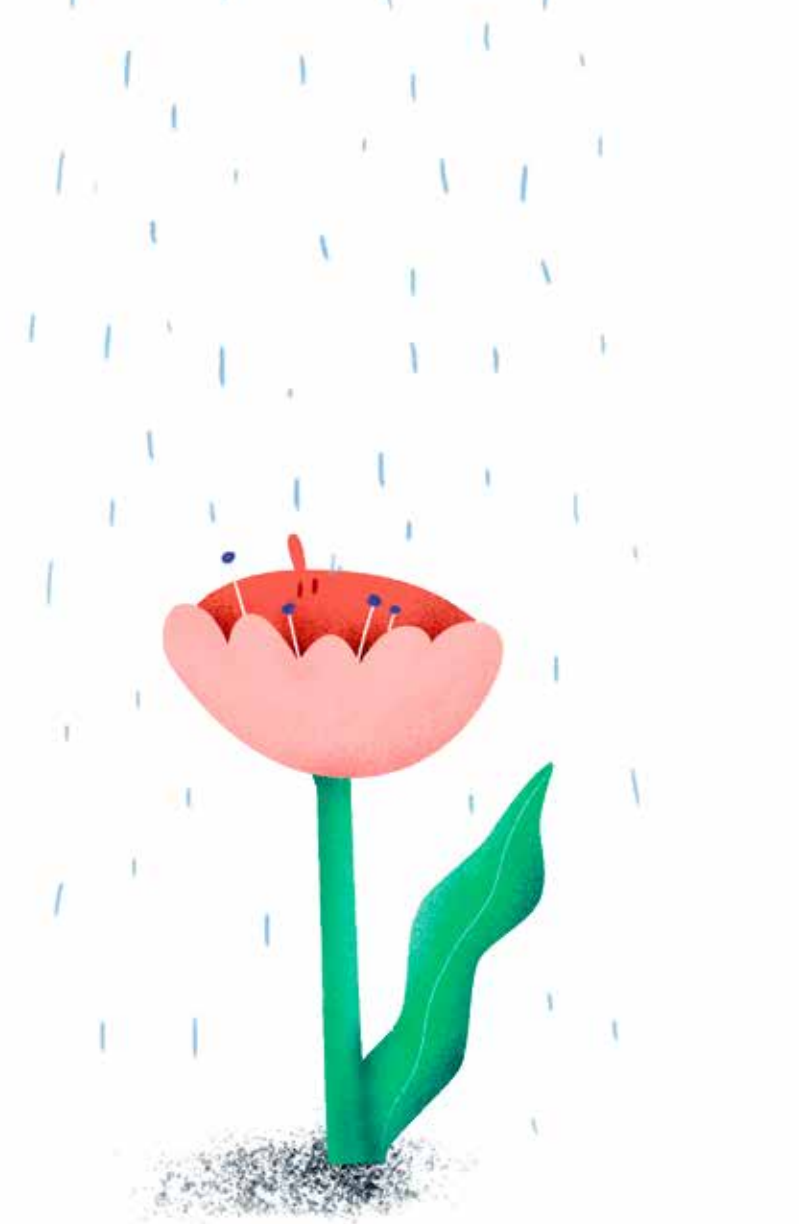
Ser médica de família!... Que bom ter tido a coragem de abraçar esta especialidade de “médica de pessoas”... Que bom que se tenha desenvolvido tanto no nosso país...

Ter emprego estável!... Poder cumprir a minha missão profissional sem ter de me preocupar demasiado com as contas ao fim do mês...

Pois é, tenho, temos tanto que agradecer!... Mas tantas vezes damo-lo por adquirido...Vale a pena treinar este olhar agradecido! Não só é da mais elementar justiça em relação à vida, como também constitui um poderoso antídoto contra a insatisfação e a depressão...

O que tem para agradecer?

Atreva-se a escrever a sua resposta. Vai ver como a lista é longa...



**“O SEGREDO DA FELICIDADE É UMA EXISTÊNCIA AGRADECIDA
- E COMPROMETIDA”**

Quando me sinto uma privilegiada, cheia de coisas boas na minha vida, surge espontaneamente o desejo de que os outros também fiquem bem! E então é natural ser tocada pelo sofrimento dos meus semelhantes e fazer o que está ao meu alcance para lhes melhorar a vida!... E que sorte poder fazer disso a minha profissão!...

O interessante é que, quanto mais o meu olhar está desfocado de mim e focado no outro, tanto mais feliz sou!

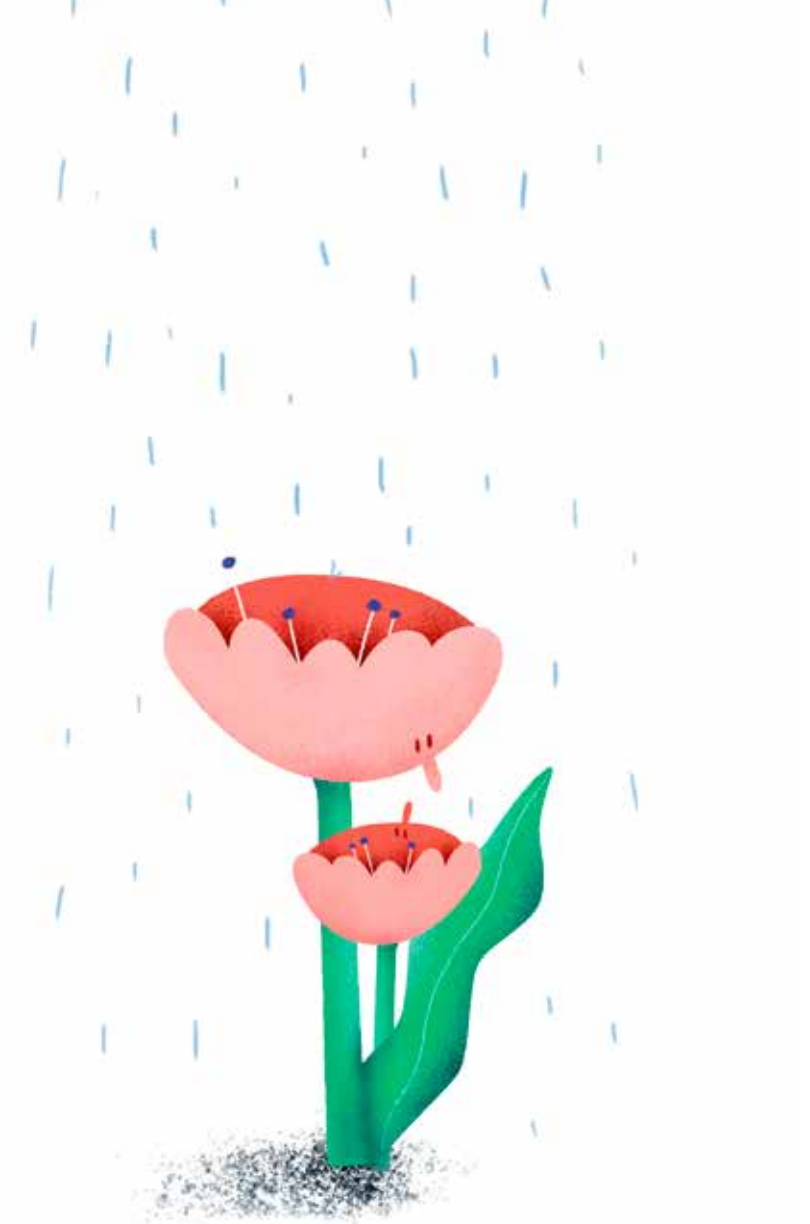
É que não me ajuda gastar demasiado tempo com o meu umbigo e respetivas imperfeições, sensibilidades e frustrações, que muitas vezes não consigo resolver. É muito mais produtivo olhar para fora de mim, porque isso não só relativiza os meus problemas, como me dá, muitas vezes, maior possibilidade de ser efetiva nas minhas ações.

Quando olho para a minha história e para as de outros parece-me claro que um bom caminho para a felicidade é ter uma vida agradecida – e comprometida.

Concorda comigo?

Com quê ou com quem está comprometido?

Com quê ou com quem se quer comprometer?



PLANO PESSOAL DA VIDA (PPV)

Outro fator que tem contribuído para a minha felicidade é ter um projeto de vida, que vou tentando cumprir, avaliar e adaptar.

Chamo-lhe Plano Pessoal de Vida (PPV), por analogia com o Plano Pessoal de Formação (PPF) do Internato de MGF...

Um Plano Pessoal de Vida:

É um plano, um projecto inacabado, sempre sujeito a modificações, mas que não deixa de orientar para onde vou e como vou. Para que não se dê o caso de ir vivendo sem rumo definido e acabar por ir parar onde não desejaria... É pessoal, único, porque cada um de nós é diferente, com desejos, características e circunstâncias próprias. É um plano de vida, uma vez que engloba todas as suas vertentes. É datado - modifica-se com o tempo e as circunstâncias.

A estrutura dum PPV é semelhante à dum PPF:

Objetivos	Estratégias	Evolução Temporal	Avaliação
- gerais		- Cronograma	- Auto-avaliação
- específicos		- Horário semanal	- Hetero-avaliação

É muito importante que as estratégias, o cronograma e o horário semanal sejam coerentes com os objetivos. Por exemplo, se digo que ter uma família feliz é um dos meus objetivos principais, não parece lógico que lhe dedique pouco tempo, ou tempo de má qualidade, no meu horário semanal...

Por isso é tão importante avaliar periodicamente o meu PPV, para poder “emendar a mão”... E também convém estar atento ao feedback dos que me são próximos – colegas, família, amigos...

Também tem um Plano Pessoal de Vida, ainda que implícito?

- Pode aproveitar para o passar ao papel...
- E, quem sabe, para o avaliar e reformular...

Ou talvez nunca tenha pensado nisso...

- Nesse caso talvez lhe seja útil escrever o seu primeiro PPV...

Bom trabalho!



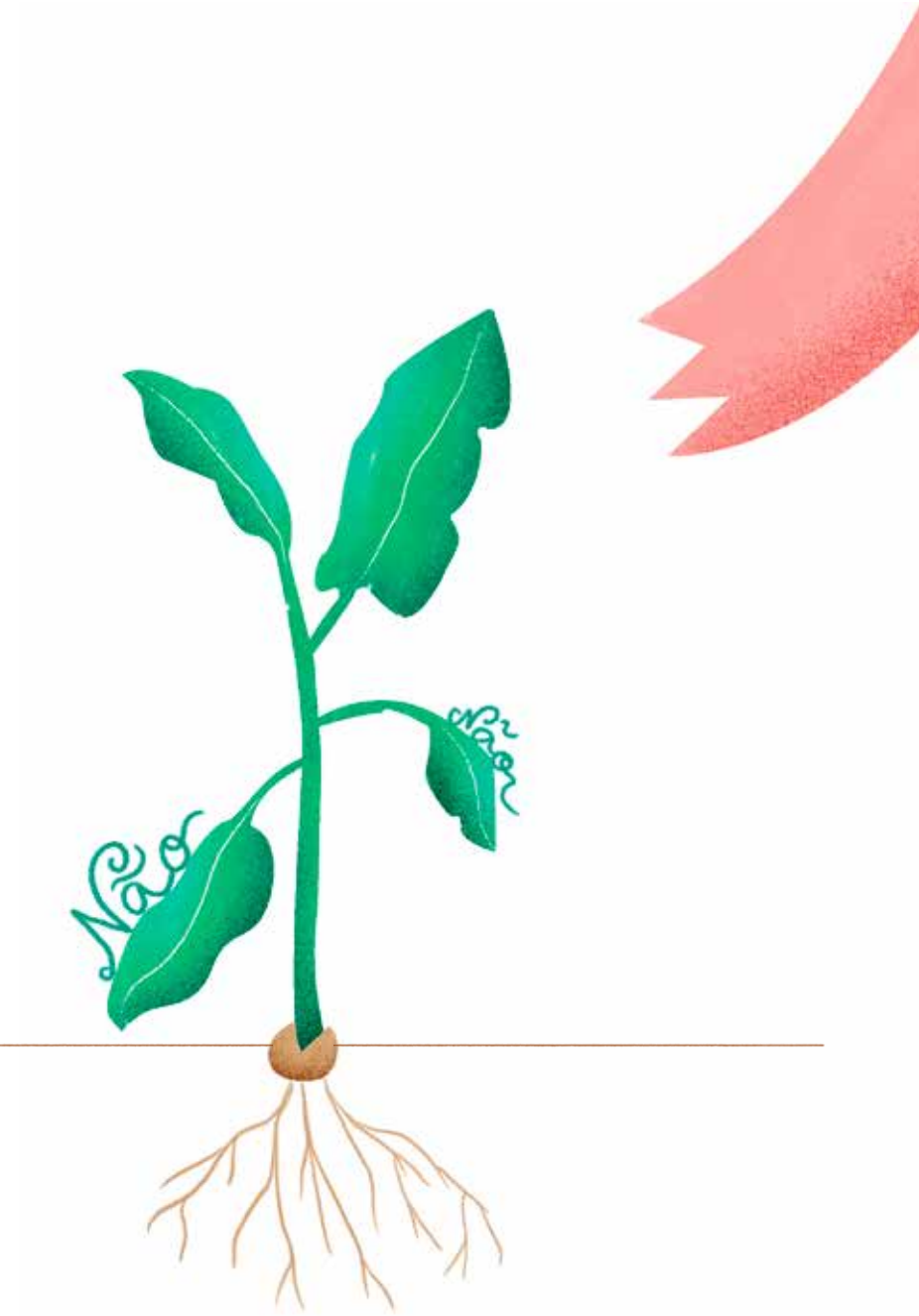
APRENDER A DIZER “NÃO”

Tem sido fundamental, para cumprir o meu PPV (e portanto para ser feliz), ir aprendendo a dizer “não”...

Dizer “não” mesmo a coisas boas:

- Recusar convites aliantes para trabalhar no setor privado, que me atrai pela sua organização, porque isso significaria deixar de poder tratar todas as pessoas...
- Não aceitar cargos estimulantes, porque implicariam tempo insuficiente para a família...
- Deixar uma função em que estava muito à-vontade para acompanhar melhor um familiar doente...

Há, na sua vida, atividades, responsabilidades, ou situações a que sintia que seria útil dizer “não», para poder cumprir o seu PPV?



TEORIA DO “SUFICIENTEMENTE BOM”

Um conceito que nos pode ajudar a cumprir os vários objetivos do nosso PPV é a “teoria do suficientemente bom”, particularmente útil para pessoas perfeccionistas e exigentes consigo próprias como nós, os médicos...

A ideia é que a perfeição consiste não em fazer perfeitamente uma coisa, mas em realizar suficientemente bem as várias atividades que fazem parte do meu PPV:

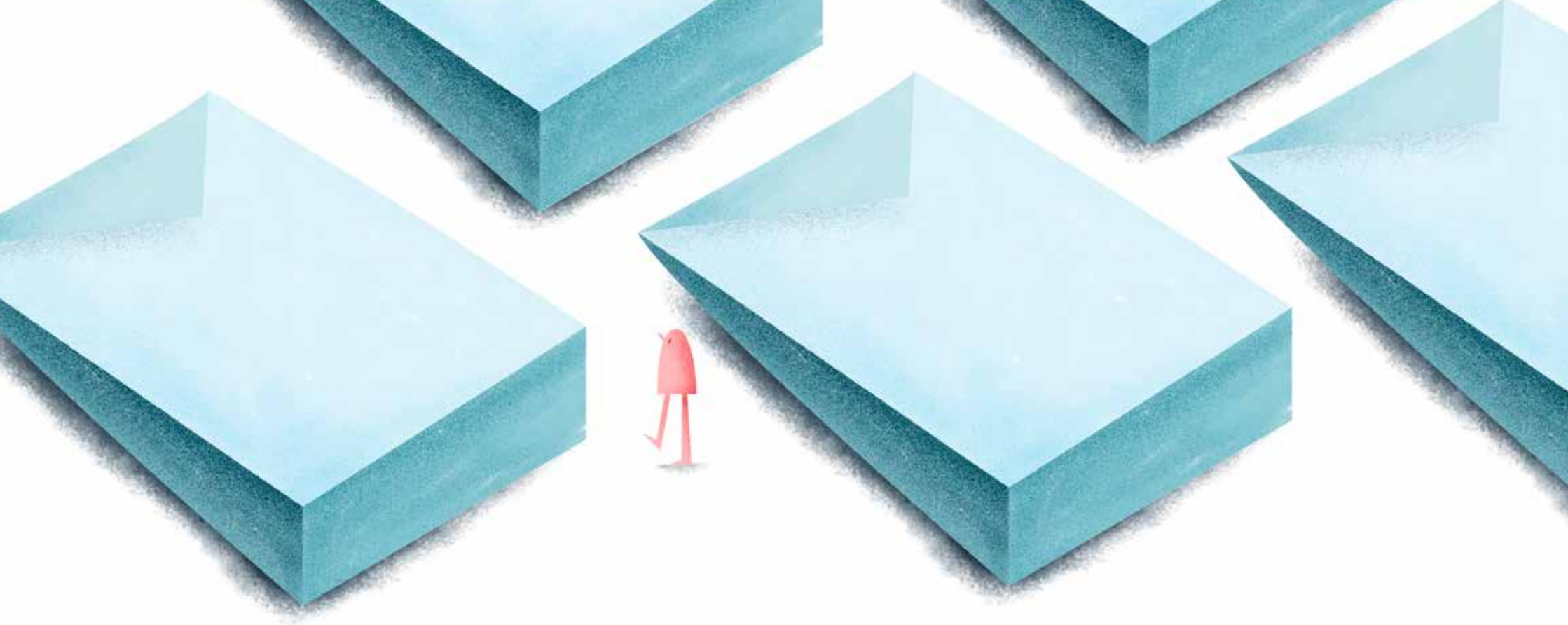
- Ser suficientemente boa médica de família
 - Estar suficientemente bem atualizada
 - Ter os utentes da minha lista suficientemente bem tratados e estudados
 - Ter uma acessibilidade suficientemente boa
- Ser suficientemente boa mãe
- Ser suficientemente boa esposa
- Ser suficientemente boa amiga
- Ser suficientemente boa cidadã...

Não é útil ser uma médica de família perfeita e ser uma nulidade como companheira... Ou uma mãe demasiado ausente... Aliás, muitos profissionais brilhantes acabam por ser muito insuficientes na sua vida pessoal...

O grande desafio é mesmo fazer suficientemente bem as várias tarefas que decidimos fazer. Isso sim é o tipo de perfeição que contribui para a nossa felicidade, e para a dos outros!

O que acha da teoria do “suficientemente bom”?
Terá aplicação na sua vida?





AS COISAS DA VIDA VÊM EM “PACOTES”

Uma noção que ajuda a combater a frustração é a de que as coisas da vida vêm em “pacotes”.

É muito bom morar no campo, perto do mar, numa casa com jardim... Mas também gostaria de não demorar uma hora a chegar a Lisboa, nem de estar dependente das filas na ponte... Mas isso faz parte do “pacote”...

Na profissão também há “pacotes”:

Sou fã da prática variada da MGF... Mas se pudesse retirava do meu pacote de serviços o tratamento de alguns problemas de saúde... e de alguns pacientes...

Opto por trabalhar no SNS, para poder tratar de todos e não depender do pagamento direto dos doentes para a minha subsistência. Mas faz parte do “pacote”: ter a impressora muitas vezes avariada; não poder contar com apoio informático atempado; fazer muito mais tarefas administrativas do que seria lógico; não poder seleccionar, valorizar e recompensar melhor as secretárias clínicas com que trabalho, etc, etc...

Quais são os seus “pacotes”, na profissão e na vida?

ORAÇÃO DA SERENIDADE Alcoólicos Anônimos

Mas será que temos de “encaixar” tudo o que nos desagrada?

Não.

Temos de mudar o que está ao nosso alcance. A nível profissional, por exemplo, alterando procedimentos, protestando, sugerindo, pedindo apoio às associações profissionais...

Mas não conseguimos mudar tudo (e já)... Portanto não podemos andar sempre a “marrar contra a parede”, sob pena de nos esgotarmos (e magoarmos)...

E a sabedoria consiste em descobrir o que devemos tentar mudar e o que temos de suportar (pelo menos por enquanto)...

Na sua vida, hoje:

O que está ao seu alcance mudar?

E o que é que tem que “encaixar”?

“Dai-me, Senhor

Serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar

Coragem para mudar aquelas que posso

e Sabedoria para distinguir umas das outras”





“A MINHA VIDA NINGUÉM MA TIRA; SOU EU QUE A DOU” Jesus Cristo

Quando temos de suportar alguma coisa que nos custa (um doente mais difícil, um período de consultas demasiado cansativo), ajuda perceber que continuamos a estar no comando...

Não é a doente somatoforme e apelativa que me suga. Sou eu que me disponibilizo a tentar aliviar o seu sofrimento...

Não é a lista sobredimensionada que exige de mim a ponto de me levar ao *burnout*. Sou eu que, nas circunstâncias em que estou, decido dar o que posso (e não o que não posso) a essas pessoas necessitadas...

Ajuda perceber que continuo a ser o capitão da minha vida. Quem manda nela continuo a ser eu!

Este modo de olhar faz-lhe sentido?

Quer exercitá-lo numa situação concreta da sua vida?



NEM SÓ DE MEDICINA FAMILIAR VIVE O MÉDICO DE FAMÍLIA

Não posso deixar que a minha existência seja só Medicina.

Percebo que é fundamental, para ser feliz, desenvolver as outras dimensões da vida: Família; Amizades; Lazer; Atividade física; Arte; Cidadania; Espiritualidade...

Cada um saberá, de acordo com o seu PPV, que atividades quer ter e que dimensões quer desenvolver.

Mas é importante não deixar que a Medicina nos absorva completamente. Até porque, como disse Abel Salazar, "quem só de Medicina sabe, nem de Medicina entende"...

Que dimensões da sua vida, além da Medicina, desenvolve, ou gostaria de desenvolver?





CULTIVAR A INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL

Finalmente, estou convencida de que, para ser feliz, ajuda muito cultivar a “inteligência espiritual”, aquela dimensão da inteligência que permite encontrar (ou pelo menos procurar) respostas para as perguntas existenciais: Qual o sentido da vida?; Como encaixar o sofrimento e a morte?; Existe Deus?

A “inteligência espiritual” cultiva-se com:
Solidão, silêncio e sossego; Contemplação da natureza; Arte; Poesia, Filosofia; Boas conversas; Exercício físico; Gestos de altruísmo; Meditação, Oração; Ócio...
Para tudo isto é preciso TEMPO – o bem mais raro e precioso nesta nossa sociedade apressada...

Por isso lhe sugiro, agora que acabou de ler este livro:

Não passe já à atividade seguinte.
Ofereça a si próprio uns minutos de não fazer nada.
Feche os olhos...
Respire fundo...
Deixe assentar as ideias e as emoções...

A vida é bela!
E curta...
Aproveitemo-la bem!

A melhor parte sobre desenhar é a oportunidade de contar uma história. As histórias que nos acompanham e que partilhamos constroem-nos. Que bom poder expressá-las através de tinta, emoção e um pouco de cor.

INHA BRANCO

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar



Av. da República, n.º 97-1.º
1050-190 Lisboa Portugal
Tel. +351. 21 761 52 50
Fax.+351. 21 793 31 45
apmgf@apmgf.pt

