



**ORDEM
DOS MÉDICOS**

GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO



Exposição

Imagem da Campanha
“Saúde e Bem-Estar dos Médicos”



O Gabinete Nacional de Apoio ao Médico (GNAM) agradece a atenção e disponibilidade de todos(as) os(as) Colegas que decidiram participar na iniciativa associada à imagem para a Campanha Nacional do GNAM “Saúde e Bem-Estar dos Médicos”.

A qualidade e a riqueza das imagens enviadas foram notáveis, o que motivou o GNAM a organizar uma exposição, que nos próximos meses, será partilhada de norte a sul do país.

A iniciativa e a campanha a que está associada, refletem o compromisso do GNAM em fortalecer os laços com todos(as) os(as) Colegas, especialmente aqueles(as) que enfrentam situações que colocam em risco a sua saúde e bem-estar.

Conte connosco. Em 2025, o GNAM pretende ser ainda mais eficaz e ágil na resposta aos seus pedidos de apoio.

Ordem dos Médicos, 19 de março de 2025

GNAM

Contacto: gabineteapoio medico@ordemdosmedicos.pt



**ORDEM
DOS MÉDICOS**
GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO



ANA CRISTINA LOPES / OM 49857

Memória descritiva

A profissão médica tem sido exposta a grandes pressões, num mundo onde a voracidade dos dias nos consome e esgota. O número crescente de pacientes, o tempo cada vez mais limitado e a responsabilidade da nossa atividade clínica constituem fatores de sobrecarga e angústia, com impacto na esfera íntima, lugar necessário à regeneração da nossa saúde e bem-estar. Esta ilustração pretende consciencializar os médicos das suas próprias vulnerabilidades, tantas vezes silenciadas, e da necessidade do suporte entre pares. Na era digital tecnológica, torna-se urgente auscultar as nossas próprias emoções, pois delas (e com elas) se constitui a arte da Medicina, que tanto urge preservar.



saúde e bem estar



ANA FILIPA APARÍCIO / OM 78786

Memória descritiva

A imagem apresentada traduz a dualidade intrínseca inerente ao quotidiano de um Médico, refletindo o equilíbrio necessário entre o exercício exímio da profissão e a manutenção do próprio bem-estar vital. Trata-se de um convite à reflexão pessoal: como podemos cuidar verdadeiramente dos outros se não cuidarmos de nós mesmos? O traço contínuo que desenha a figura central representa a continuidade, conexão e indissociabilidade destes dois papéis: o de médico, com a sua bata e estetoscópio, símbolo da profissão de quem cuida e se dedica ao próximo; e o ser humano, em posição de meditação, remetendo à necessidade de autocuidado e introspeção. O fundo, composto por manchas orgânicas em tons de amarelo, azul e verde, evoca a harmonia e a energia vital. O degradê de cores sugere a transição e a fusão entre aquilo que é o mundo profissional e a esfera pessoal, destacando que o equilíbrio entre ambos é indispensáveis para a plena realização da pessoa como um todo. A simplicidade do design enaltece a profundidade da mensagem, reforçando a ideia de que a carreira médica, embora exigente, não pode nunca negligenciar a importância do autocuidado. Na realidade, quando esta linha é cruzada, o prejuízo reflete-se em todos: no próprio, nos seus doentes e naqueles que a ambos rodeiam. Esta obra visa, assim, inspirar os Médicos a colocarem como prioridade a sua saúde física e mental, promovendo uma prática profissional mais sustentável e humana, enquanto alerta para a importância de serem criadas condições para o bem-estar dentro da profissão. É um apelo visual que une a arte e a essência da Medicina numa mensagem poderosa e transformadora.



**ORDEM
DOS MÉDICOS**
GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO



ANA PAULA SANTOS / OM 34856

Memória descritiva

A imagem concebida para a campanha “Saúde e Bem-Estar dos Médicos” foi desenvolvida através da plataforma Canva® e reflete o compromisso do Gabinete Nacional de Apoio ao Médico em valorizar o cuidado, a empatia e o equilíbrio.

- **Logótipo:** Conceito e Simbolismo: O logótipo descritivo tem como elemento central a letra “G”, inicial de GNAM, estilizada de forma a representar, simbolicamente, um abraço. Este detalhe confere ao logótipo uma dimensão humana e emocional, destacando o papel do GNAM como um espaço de apoio dedicado aos médicos. Além disso, o logótipo possui uma versão simplificada, limitada à letra “G”, que garante maior flexibilidade para uso em diferentes materiais.
- **Cores:** A paleta de cores foi escolhida para reforçar a conexão com os valores da campanha. O verde, como cor contrastante, simboliza saúde, renovação e equilíbrio. Tons complementares de amarelo e bege transmitem serenidade, bem-estar e proximidade. A escolha do amarelo também permite não descuidar a identidade visual associada à profissão médica.
- **Tipografia:** As fontes utilizadas, Arista Pro e Garet, foram selecionadas pela sua legibilidade e estética acolhedora. Ambas são fontes não-serifadas que equilibram modernidade com um caráter humano – “arredondado”.
- **Estilização:** Para criar um cenário mais envolvente, o design incorpora sombras de folhas projetadas e uma textura granulada em sobreposição, conferindo uma sensação tátil que reforça a ideia de proximidade e equilíbrio visual.
- **Aplicação:** Desenvolvido para ser simples, funcional e versátil, a proposta garante legibilidade e impacto visual em diferentes formatos e tamanhos. Terá aplicabilidade em materiais de comunicação institucional, campanhas publicitárias e engloba a possibilidade de uso em versão monocromática P&B, permitindo adaptações sem comprometer a sua essência.



**ORDEM
DOS MÉDICOS**
GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO



Médicos saudáveis,
cuidados mais humanos.



Uma campanha sobre
a Saúde e o Bem Estar
dos Médicos



**ORDEM
DOS MÉDICOS**

GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO

ANTÓNIO HIPÓLITO DE AGUIAR / OM 74362

Memória descritiva

“A Cruz Humana”

Neste conceito o objetivo é humanizar a medicina. Lembrar que por detrás de uma bata de um médico, há um ser humano, que também sente, que sorri, que chora, que sofre e que vive. Como médicos, em primeira instância, somos humanos e devemos estar saudáveis para cuidar dos nossos pacientes.



**ORDEM
DOS MÉDICOS**
GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO

Saúde e Bem Estar dos Médicos

**Pratica a tua bondade
com tranquilidade
Cultiva o teu corpo,
relaxa a tua mente
Precisamos de ti
saudável.**

BASIL VALENTE RIBEIRO / OM 29151

Memória descritiva

Os passos são rápidos, céleres como o vento que sopra lá fora. São passos apressados que o serviço exige, a agenda cheia reclama e o doente que sofre obriga. O almoço apressado ficou para trás, pela frente a lista de doentes que não termina. O tempo voa, como voa lá fora o vento tonto que não sabe para onde vai, mas vai. E tu médico, para onde vais? Por que corres assim, por que te esqueceste de ti? Não sentes a fome que te rói o estômago e a falta de forças que te faz tropeçar em cada degrau? Por que não te cuidas e não te tranquilizas para que possas dar mais de ti? Para um pouco, senta-te à sombra do castanheiro que protege a tua casa e medita, descobrirás que não viste a tua árvore crescer. Olha-te também por fora, interroga-te o que queres mudar no tempo que terás para ti. Continua a tua ambição e missão, vai seguro e tranquilo, como o vento lá fora que corre agora suave e sabe para onde quer ir e vai lá chegar. Transforma-te, reconstrói-te e sê feliz, cultiva a tua alma e protege o teu corpo, repara como cresces poderoso e permanente. Olha pelo vidro, já não é o vento que vês, somos nós que te acenamos e rimos, somos os que precisamos de ti saudável.



BEATRIZ DE ARANHA / OM 73192

Memória descritiva

O quotidiano de um médico tende a exigir uma boa gestão de tempo e de emoções. O médico é antes de tudo mais, um ser humano com a sua multiplicidade de componentes individuais e sociais. A saúde e bem-estar de um médico é necessariamente a saúde e bem estar da pessoa que o habita, é um equilíbrio social, societal, familiar, psicológico, mental, emocional e laboral.



Saúde e Bem Estar dos Médicos

BEATRIZ RIBEIRO NETO / OM 79305

Memória descritiva

O logotipo foi concebido para representar o equilíbrio entre a prática médica e o bem-estar físico, mental e emocional dos profissionais de saúde. A composição integra os seguintes elementos:

- **Mãos abertas:** Representam acolhimento, suporte e cuidado. As mãos estão posicionadas como uma moldura em redor do estetoscópio, simbolizando a proteção e valorização do médico como indivíduo.
- **Estetoscópio:** É o elemento central do logotipo, simbolizando a prática médica e a dedicação à saúde. Este conecta-se às mãos, reforçando a ideia de que o bem-estar do médico está interligado ao suporte que recebe.
- **Círculo verde:** Localizado no diafragma do estetoscópio, representa vitalidade, equilíbrio e esperança, alinhando-se ao conceito de bem-estar integral.
- **Cor predominante:** o verde - Associado à saúde, crescimento e tranquilidade.

O design minimalista foi escolhido para garantir legibilidade e clareza, tanto em impressões coloridas como a preto e branco, bem como em diversos tamanhos. A simplicidade das formas facilita a aplicação em diferentes materiais e formatos, como papel timbrado, brochuras, banners e meios digitais.

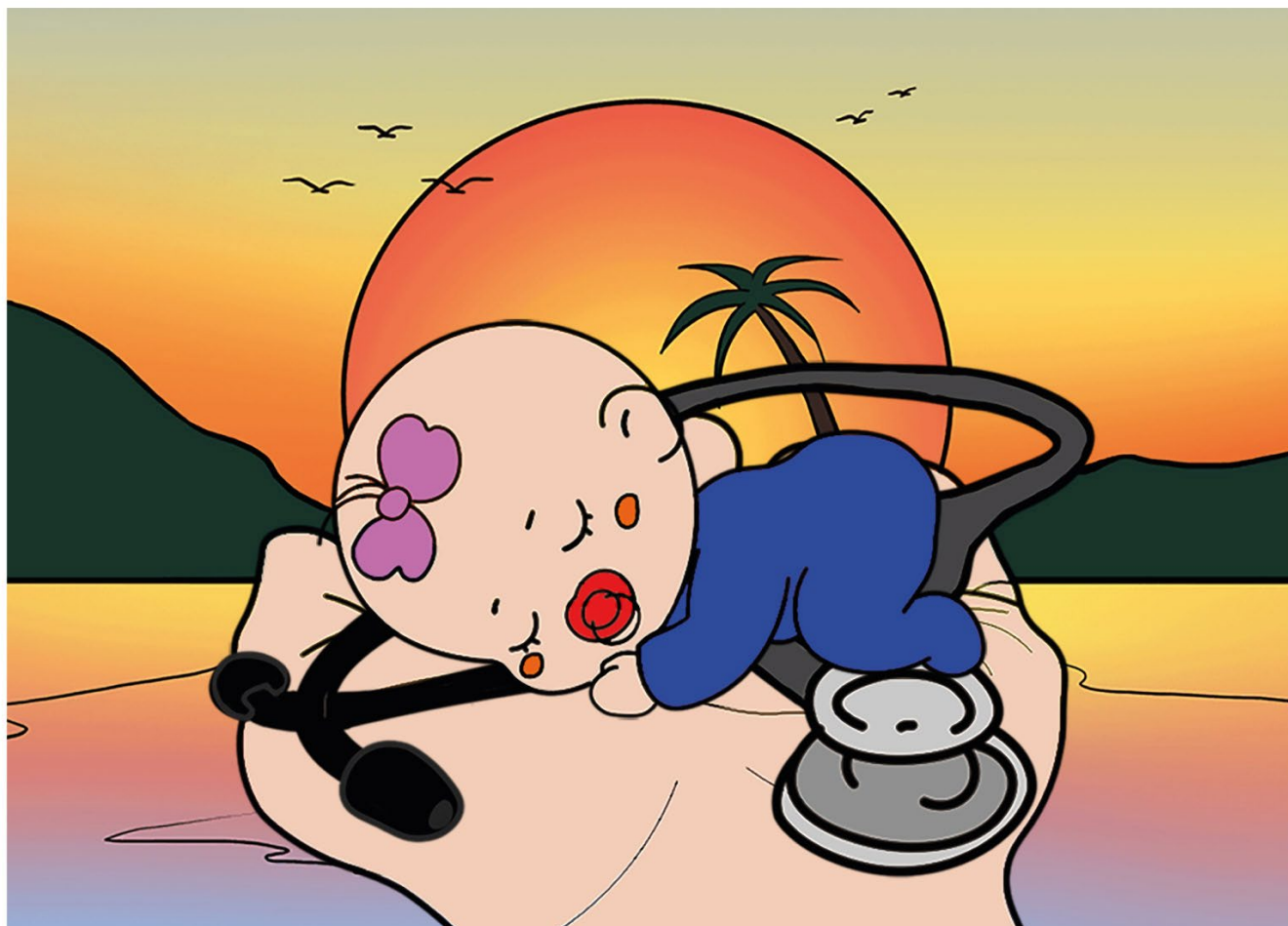
Este logotipo é uma síntese visual dos objetivos do Gabinete Nacional de Apoio ao Médico (GNAM), expressando a dedicação ao bem-estar integral dos médicos, reforçando o cuidado mútuo e o apoio coletivo.



BRENDA MARIA TORO / OM 71806

Memória descritiva

Nesta ilustração, a metáfora visual é o veículo para a reflexão sobre a relação entre o “cuidar” e o “ser cuidado”, conceitos essenciais quando falamos da saúde e bem-estar dos médicos. O médico, de semblante carregado e mãos feridas, recebe uma rosa branca, cuidadosamente podada. A rosa branca, símbolo do amor, pureza, serenidade e paz, pretende representar a prática médica, pela qual o médico jura solenemente consagrar a sua vida ao serviço do outro, mas que se encontra repleta de desafios, não raras vezes causadores de feridas. Os espinhos são retirados pela mão do “outro”, evocando a necessidade de um sistema de apoio que ampare e proteja quem a ele se entrega. O contraste entre a delicadeza da rosa e a dureza do rosto e mãos do médico cria uma narrativa sobre empatia, resiliência e a importância da regeneração.



BRUNO CARVALHO / OM 68853

Memória descritiva

Esta imagem simboliza de forma belíssima a paz e a dedicação de um médico à saúde. Um pôr do sol tranquilo compõe o cenário de fundo, representando serenidade e esperança, enquanto um bebé repousa pacificamente numa mão que segura um estetoscópio, simbolizando o cuidado e o toque curador dos profissionais de saúde. A combinação do pôr do sol apaziguador, da postura delicada do bebé e da presença do estetoscópio destaca a ligação harmoniosa entre a compaixão do médico e o seu compromisso em promover a vida e o bem-estar.

O por de sol demonstra a paz e sentido de realização depois de um (qualquer) dia de trabalho, preenchido por doentes, famílias, colegas médicos e de outras profissões. Por vezes, é para alguns, a forma que dá força para superar aquela situação especial, especialmente se for numa sentada à sombra numa praia tropical. A família para outros é a mais importante, é a que permite lidar com a moynha durante o trabalho, o doente que insiste que não precisa daquele fármaco, mas que realmente precisa; da família que persiste que necessita que o seu familiar idoso precisa de ficar internado, mas o SO já está cheio de camas, todos a aguarda vaga para internamento; da cirurgia eletiva ou internamento em cuidados continuados que deveria ser feita o mais rapidamente possível, mas que só terá vaga daqui a meses. Para os nossos que nos dão tanta força, nos momentos mais difíceis, e ajudam a dar o dobro acima do nosso máximo.



CAMILE LANZARO / OM 57840

Memória descritiva

A criação da imagem foi inspirada na simbologia que engloba a saúde e o bem-estar dos médicos, sendo constituída por três elementos principais.

O elemento central é o símbolo da Medicina, com o bastão de Esculápio e a serpente, que representa o médico e a saúde como foco e tema principal. O segundo elemento é o círculo que engloba o primeiro e representa o movimento, a multidimensionalidade da saúde e continuidade de cuidados.

Na área inferior da imagem encontram-se as mãos, que acolhem e suportam os componentes superiores, ilustrando o bem-estar. Não existe saúde sem o bem-estar. Os três pilares da saúde também aqui podem estar representados: o componente físico (mãos), mental (Medicina) e social (círculo).

A cor verde e o seu gradiente em alguns componentes remete à natureza e o seu equilíbrio, à semelhança da saúde.



CARLOS FRANCISCO SILVA / OM 46591

Memória descritiva

Contemplando o horizonte no cimo da Serra da Estrela. Momento de relaxamento e equilíbrio com as carismáticas pedras zen ao seu lado.
Preencher os tempos livres com hobbies e natureza é fulcral num mundo cada vez mais intenso e digital.



CAROLINA CARNEIRO / OM 54409

Memória descritiva

A ilustração é uma interpretação do tema “Saúde e Bem-Estar dos Médicos” retrata, de forma simbólica, pilares fundamentais para uma vida equilibrada e plena. A obra é composta por seis bustos de médicos com representações simbólicas de conceitos essenciais para a saúde integral.

O primeiro busto tem como cabeça um brócolo, representando a boa alimentação e a ligação com a natureza, destacando a importância de nutrir o corpo com qualidade e equilíbrio.

O segundo traz um haltere como cabeça, símbolo do exercício físico e da luta contra o sedentarismo, enfatizando a necessidade do movimento para uma vida saudável.

No terceiro busto, a cabeça é um coração, que simboliza o amor, as relações familiares e a amizade, ressaltando a importância das conexões humanas para o bem-estar emocional.

O quarto busto apresenta uma almofada como cabeça, ilustrando o valor do descanso, do sono e do relaxamento, aspetos muitas vezes negligenciados na vida moderna.

Seguidamente, o quinto médico, traz uma nota musical, simbolizando a importância das atividades lúdicas e hobbies na manutenção do bem-estar. A arte, a música e outras formas de lazer são essenciais para equilibrar a rotina exigente da profissão médica, proporcionando momento de prazer, criatividade e descontração.

O sexto busto tem um cérebro como cabeça, representando a saúde mental, um tema crucial na vida dos médicos, que frequentemente enfrentam altos níveis de stress e pressão.

Esta ilustração foi criada com o objetivo de refletir sobre a necessidade de promover o equilíbrio pessoal como base para o desempenho profissional. A proposta visa chamar a atenção para a tendência dos médicos em auto negligenciarem-se, colocando o cuidado ao próximo acima do cuidado consigo mesmos. Ao destacar os pilares da alimentação, exercício, conexões humanas, descanso e saúde mental, a obra propõe um caminho para que os médicos possam viver de forma plena, encontrando harmonia entre o bem-estar pessoal e a excelência profissional.



CATARINA DIAS NETO / OM 55712

Memória descritiva

A imagem recorre a um formato mais estilizado, para combinar elementos visuais que remetam para a noção de bem-estar físico, mental e emocional dos médicos. Ao interligar estes elementos num desenho contemporâneo, a imagem reflete uma abordagem integrativa, destacando a necessidade de um cuidado holístico para estes profissionais.

Elementos de Destaque:

Elementos Visuais: O ícone central surge como um estetoscópio em forma decoração, representando o compromisso e a dedicação dos médicos, bem como o vínculo entre a profissão e o cuidado humano.

Encontram-se ainda:

- Flor de lótus: Remete para a capacidade de renovação e equilíbrio emocional.
- ECG: Enquanto linha de vida em perpétuo movimento e unificadora dos elementos.
- Prato com vegetais frescos: Sugere a relevância de uma alimentação equilibrada e nutritiva como base de uma vida saudável.
- Ténis de corrida: Representa a prática de exercício e reforça a importância de manter o corpo ativo e em movimento, essencial para o bem-estar físico.

Tipografia: O slogan “cuidar de quem cuida” surge em tipografia moderna, clara e centralizada, garantindo legibilidade e um impacto direto, remetendo para a noção de ciclo. A escolha tipográfica contribui para a clareza e reforço da imagética.

Estilo Gráfico: O desenho contemporâneo é caracterizado por formas simples, claras e vetorizáveis, permitindo a aplicação versátil da imagem em diversos suportes. A forma como agrega os elementos associados ao tema, num florir de tons suaves, realça a mensagem central de convergência entre saúde e bem-estar.

Cores: Optou-se por tons suaves de azul e verde, que evocam tranquilidade, saúde e equilíbrio, complementados por amarelos subtis que simbolizam energia e vitalidade. A escolha cromática pretende transmitir calma e motivação, promovendo uma ligação emocional com o público-alvo.

EXPOSIÇÃO - IMAGEM DA CAMPANHA “SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MÉDICOS”



CLÁUDIA MARINA CRUZ / OM 67807

Memória descritiva

“Autocuidado”

Esta imagem ilustra uma pessoa médica a auscultar o seu próprio coração, que se infere estar “partido” ou “magoado”. Por vezes, ao dedicar a vida a cuidar do próximo, o autocuidado pode estar comprometido, assim como a saúde e o bem-estar do próprio. É fundamental existir tempo e oportunidade para nos auscultarmos a nós próprios, não ignorando os sinais de sofrimento, algo que frequentemente fica para segundo plano.

“Assoberbado”

Esta fotografia pretende retratar, visualmente, o sentimento de se estar assoberbado. Trata-se de uma experiência comum a todos os médicos, dado ser frequente a sobrecarga a que estão sujeitos, e que interfere, indubitavelmente, na saúde e bem-estar dos mesmos.

Nesta imagem visualizamos um médico que carrega múltiplos objetos, como se não tivesse mãos a medir. Podem ser observados diversos papéis por ler, um café na mão que serve de apoio para turnos prolongados, onde a privação de sono não é rara, um relógio para ilustrar a corrida contra o tempo e comprimidos, prescritos para um eventual problema de saúde mental.



FILIPPE FONTES ALVES / OM 59604

Memória descritiva

A seguinte proposta de logotipo para o Gabinete Nacional de Apoio ao Médico (GNAM) procura materializar a ideia de atenção e apoio aos seus pares – os médicos. Este projeto sintetiza o espírito de apoio e vigilância através de uma linguagem visual despojada onde o essencial domina.

A simplicidade torna-se um princípio estruturante: registo linear, paleta monocromática e contraste estratégico que garantem a eficácia da imagem como meio em qualquer escala ou suporte, sem descurar significado conceptual.

No núcleo da composição surgem duas figuras humanas, pares pela simetria, em auscultação mútua. Este instante capturado, habitualmente associado à relação médico-doente é aqui reinterpretada para simbolizar médicos a cuidar de si mesmos (através de um colega ou das instituições que os representam). O estetoscópio assume-se como elemento central, a conexão que une as figuras num gesto de atenção e cuidado recíproco.

A tipografia do acrónimo reforça o carácter institucional, combinando solidez e clareza. A interação entre os elementos visuais reflete o equilíbrio entre ciência e humanidade, técnica e introspeção. O resultado é uma imagem que vigia, ampara e simboliza, sem perder a neutralidade necessária para representar um coletivo. Observa e persiste – unidos, saudáveis.



FRANCISCO FREITAS / OM 78806

Memória descritiva

Este pequeno trabalho foi construído na sequência do concurso para a criação da imagem de campanha “Saúde e bem-estar dos médicos”.

Se por um lado é um tema estruturante para o futuro da Humanidade, não deixa também de ser facilmente mal abordado. A profissão evoluiu, a tecnologia galopante da segunda metade do passado século tornou-nos mais eficientes, autónomos, despertados para a automação de cada movimento pensado - mas algo se perdeu, negligenciado no meio desta corrida.

Ficou para trás a nossa ligação vital com a pessoa - apesar do esforço crescente que tem sido feito nesta geração no reconhecimento do doente - é debatível se, por debaixo dos nossos narizes, entre horas semanais desmesuradas à futilidade de turnos extra irrecusáveis, não nos esquecemos, de facto, de nós mesmos, da nossa classe, da nossa saúde e do nosso bem-estar.



FRANCISCO FERREIRA DA SILVA / OM 45004

Memória descritiva

A escolha dos elementos baseou-se no critério da simplicidade interpretativa associada à semiologia própria da imagem escolhida que facilitasse a sua relação com a palavra da campanha que fosse representar. **Estetoscópio:** um símbolo interpretado quase universalmente como associado à profissão médica, pelo que a escolha para a representação do médico recaiu sobre esta escolha. Representa o cuidado prestado ao outro. É cordão umbilical que liga o doente ao médico, o fio que conecta ambos no acto nobre da avaliação clínica. Mas pode, também no âmbito da campanha, representar os cuidados de saúde que o próprio médico enquanto ser humano, ser sofredor, ser doente, também precisa. É assim o símbolo do acto médico que recai sobre o doente e o próprio médico, também ele doente.

Cérebro: também de forma praticamente universal, é a imagem da saúde mental, da consciência e do bem estar emocional ou da doença psíquica. É o que domina sobre os outros dois símbolos. É o que rege o corpo, a acção, o pensamento e a interação humana. É também aquele que, nos dias de hoje, mais sofre, comprometendo assim o físico e o relacional bem como a capacidade de raciocínio, de relacionamento, de decisão e de empatia. É por isso de todos o símbolo que mais se destaca.

Coração: representa a saúde, o corpo, o físico. Representa também a paixão pela profissão, mas ao mesmo tempo o sofrimento e a doença. Nasce do cérebro pois dele depende para o concreto equilíbrio necessário. Também daquele deriva a doença física condicionada pelo mal estar psíquico e emocional. É assim um coração físico mas também emocional e que faz a ponte entre a razão e a profissão. É o físico que exprime em actos, gestos, palavras e olhares o que o racional e mental determina a cada momento, na saúde e na doença. Na construção da imagem de campanha, e após escolha dos elementos base, procurei agrupá-los e interligá-los: **um cérebro, um coração e um estetoscópio, simbolizando a interconexão entre a saúde mental, emocional e física dos médicos, bem como a sua capacidade de cuidar dos outros.** Esta interdependência que tentei transcrever para o ícone visual da campanha serviria para representar a importância do equilíbrio entre a mente, o corpo e a prática médica. A proximidade entre o cérebro, o coração e o estetoscópio procuram sugerir que a saúde mental e emocional dos médicos está intrinsecamente ligada à sua capacidade de exercer a medicina de forma eficaz. Quando os médicos estão mentalmente e emocionalmente saudáveis, são mais capazes de se relacionar, tomar corretas decisões e aplicar a razão e emoção necessárias para uma prática clínica eficaz e apaixonada. No entanto, essa paixão pode ser difícil de se atingir quando os profissionais se sentem sobrecarregados ou desvalorizados. A imagem sugere que, para que os médicos possam continuar a cuidar do outro, seja fundamental que também cuidem do seu próprio bem-estar, físico e psíquico. É do equilíbrio do bem-estar e da saúde dos médicos que surge a compressão e atenção para com o outro e a melhor base para a realização pessoal e profissional. Após a interligação de elementos construtivos do ícone de campanha/imagem de campanha fiz um ensaio de cores e contrastes, associei o mote da campanha em forma de título e apliquei-o a imagens várias apenas de forma representativa de como o ícone se iria comportar em diferentes fundos.



GUILHERME CASIMIRO / OM 56733

Memória descritiva

A Saúde é como que uma coroa, presente naqueles que a têm, mas vista apenas pelos olhos de quem não a tem. É um equilíbrio. Um equilíbrio das nossas vidas em todas as suas vertentes. É uma celebração, tantas vezes esquecida. Enquanto médicos, na busca pela coroa dos doentes, esquecemos a nossa. Esquecemos o nosso equilíbrio. Esquecemos que o tempo não olha para trás e não corre sem fim. Esquecemos de parar. Esquecemos de ver. E tantas vezes que também nos esquecemos de celebrar. Celebrar a beleza. A beleza de um amor, de uma relação, de uma melodia. A beleza de alguém verdadeiramente humano e simples. A beleza de uma conversa amiga, sem horas nem agenda. A beleza de um Bem-Estar. A beleza de uma flor ou uma árvore, que cresce em busca do céu. E no fim, a beleza de um momento de silêncio em paz.



GUILLERMO PASTOR / OM 39480

Memória descritiva

A imagem proposta mostra dois médicos (facilmente reconhecíveis pelas roupas) a andar de bicicleta e a sorrir num ambiente natural, com árvores, um lago e altas montanhas.

Algumas ideias podem surgir rapidamente:

O bem-estar e a saúde, tal como a felicidade, têm uma clara relação com o meio ambiente. Como seres humanos, temos uma ligação profunda com a natureza, o nosso cérebro sente-se bem em espaços abertos. Não há dúvida que a prática desportiva, neste caso o ciclismo, tem um efeito positivo na saúde física e mental, ajudando a reduzir o stress e a ansiedade aumentamos a nossa autoestima.

O facto de as personagens ainda estarem com fardas de trabalho, estetoscópios e livros, pode indicar que não é necessário desligar-se completamente do trabalho para encontrar satisfação. No nosso trabalho como médicos também podemos ser felizes.

A saúde dos médicos é importante para todos, também para os doentes e para a sociedade. É impossível cuidar dos nossos doentes sem nos sentirmos bem connosco próprios. Por vezes, encontrar o bem-estar é mais fácil do que parece e começa por saber onde procurar.



GNAM

GABINETE NACIONAL DE APOIO AO MÉDICO

IVO MOREIRA FERNANDES / OM 79407

Memória descritiva

Duas mãos arqueadas a formar um círculo — um **círculo de “cuidados”** — é a imagem principal que se pretende que represente o Gabinete Nacional de Apoio ao Médico (GNAM) da Ordem dos Médicos. É um símbolo de médicos a apoiar e a cuidar dos seus colegas médicos. A mensagem transmitida é de que o GNAM oferece um **espaço seguro e de apoio** para os médicos procurarem assistência e orientação; e reconhece que os médicos, como qualquer outra profissão, enfrentam desafios e precisam de apoio para **prosperar**.

Os elementos do logótipo transmitem várias mensagens principais:

1. **AS MÃOS** — o símbolo de ‘cuidar’ da saúde; o gesto gentil e protetor das mãos transmite confiança e confidencialidade; sensibilidade e discrição.
2. **A CIRCUNFERÊNCIA** — o apoio entre pares; solidariedade dentro da comunidade médica; a continuidade do trabalho do GNAM; conjuntamente com as mãos, representa o yin-yang, e.g., a dualidade A/B, que a mão que cuida é também a mão que tem de ser cuidada (o ciclo de cuidados); um símbolo de resiliência e saúde.
3. **A COR VERDE** — para além de ser um símbolo da saúde mental, é conhecido por promover o relaxamento.
4. **A LETRA ‘A’** — o foco da tipografia é o ‘apoio’, e não o ‘médico’; para este gabinete, o médico é mais do que a sua profissão.

O “ciclo de cuidado” do GNAM visa criar uma comunidade onde os médicos se sintam seguros, apoiados e valorizados, promovendo a sua **saúde e bem-estar**.



JOANA CABETE / OM 48236

Memória descritiva

Júlia Lindgrén (filha), uma menina brilhante e imaginativa de 6 anos, frequenta actualmente o Jardim Infantil da Escola Bairro do Restelo, em Lisboa. Filha da Dermatovenereologista Joana Cabete, teve recentemente a oportunidade de visitar, pela primeira vez, o Serviço de Dermatovenereologia do Hospital de Santo António dos Capuchos, onde a sua mãe trabalha. A visita ao hospital foi uma experiência marcante e a pequena Júlia pôde, finalmente, saciar a sua curiosidade pelo meio hospitalar.

Apaixonada por desenhar, Júlia sempre demonstrou uma grande sensibilidade para as cores e para os detalhes que a rodeiam. Sonha ser artista, continuar a cultivar a sua criatividade e, um dia, partilhar a sua visão com o mundo.



JOÃO PEDRO VIEIRA ANTUNES / OM 54459

Memória descritiva

Na imagem encontra-se um estetoscópio com o qual pretendo representar os médicos e médicas da atualidade. O estetoscópio abriga-se na sombra de uma árvore, demonstrando que a atividade médica depende de condições externas específicas.



LEONOR FERREIRA DA SILVA / OM 67868

Memória descritiva

“O médico também tem cérebro e coração”

Esta imagem reflete de forma clara e simbólica os princípios fundamentais para a promoção da saúde e bem-estar dos médicos.

No centro está um escudo com o símbolo da Medicina, representa a proteção e respeito pela profissão, que a autora julga ser essencial para que os médicos possam exercer sua profissão de forma segura e sustentável. As mãos que amparam este escudo simbolizam o papel das instituições e da sociedade em criar um ambiente de trabalho que proteja a saúde mental, emocional e física dos médicos.

As mãos laterais simbolizam dois órgãos essenciais do corpo humano: o apoio e o cuidado ao cérebro, remetendo para a importância de cuidar da saúde mental dos médicos; e o acolhimento do coração, que representa não só a saúde física (como órgão central do corpo), como as emoções e relações. As mãos dadas na parte inferior abraçam toda a imagem, refletem a importância da união entre os colegas e do espírito de trabalho de grupo para superar os desafios e a complexidade da profissão.

A imagem é circundada por uma linha que simula uma tira de ritmo de um eletrocardiograma, simbolizando a vitalidade e a energia. Esta linha conecta todos os elementos do desenho, reforçando a ideia de que a saúde e o bem-estar dos médicos dependem de um equilíbrio entre a vitalidade, união, apoio e proteção.

A mensagem central desta ilustração é clara: a vivacidade, ritmo e a dedicação dos médicos só são possíveis quando eles encontram suporte, união e condições adequadas para preservar a sua saúde física e mental.

EXPOSIÇÃO - IMAGEM DA CAMPANHA “SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MÉDICOS”



LUCAS ALVARENGO BERTO / OM 79932

Memória descritiva

Nas três imagens busquei representar prevenção quinquenária, usando uma metáfora abstrata com elementos visuais únicos e simbólicos que reforçam o conceito de renovação cíclica e bem-estar médico. A árvore possui cinco galhos principais, cada um representando uma área-chave de prevenção e cuidados:

- Saúde mental:** Representada por um cérebro;
- Equilíbrio profissional:** Simbolizado por um estetoscópio;
- Atividade física:** Representada por uma figura de yoga;
- Educação contínua:** Simbolizada por um livro;
- Conexão social:** Um aperto de mãos.



MAFALDA COSTA / OM 51203

Memória descritiva

A imagem apresenta um logótipo desenvolvido para representar o tema “Saúde e Bem-Estar dos Médicos”, com foco nos valores de cuidado, empatia e apoio que permeiam o trabalho médico.

No centro da composição, figura a estilização de um médico representado de forma simbólica e inclusiva, sugerindo a universalidade do apoio aos profissionais da área da saúde. As mãos abertas à volta, em um gesto acolhedor, simbolizam proteção e cuidado, enfatizando a missão de suporte e solidariedade. O círculo que envolve o design central transmite a ideia de unidade, continuidade e colaboração, refletindo o objetivo de criar um ambiente saudável e integrado para os médicos. A presença de um estetoscópio, um ícone clássico da prática médica, reforça a identidade da profissão e conecta diretamente à temática da saúde. A escolha das cores predominantes — azul e branco — cria uma sensação de calma, segurança e confiança. O azul está associado à saúde, tranquilidade e estabilidade, enquanto o branco representa clareza, ética e pureza. A tipografia utilizada para o texto “Saúde e Bem Estar dos Médicos” é clara, moderna e legível, garantindo que a mensagem principal seja acessível em diferentes formatos e tamanhos. Este design sintetiza, de forma simbólica e visualmente harmoniosa, os valores e objetivos da iniciativa, promovendo a valorização e o bem-estar dos médicos num ambiente de cuidado, colaboração e excelência.



MARCO SEIXAS / OM 60480

Memória descritiva

A saúde e o bem-estar dos médicos transcendem sua relevância individual, impactando diretamente a qualidade do cuidado oferecido à sociedade. Em um contexto marcado por longas jornadas de trabalho, decisões complexas e um ambiente de constante pressão, o equilíbrio físico, mental e emocional desses profissionais torna-se essencial.

O desafio de manter o bem-estar começa pela conscientização sobre a importância de autocuidado em uma profissão onde o foco geralmente está nos outros. Médicos frequentemente enfrentam altos níveis de estresse, privação de sono e até mesmo burnout, o que pode prejudicar sua saúde e, consequentemente, a qualidade do atendimento aos pacientes. Incentivar pausas regulares, alimentação equilibrada e exercícios físicos são práticas que podem ajudar na construção de uma rotina mais saudável e sustentável.

Além disso, promover uma cultura de apoio no ambiente de trabalho é crucial. Espaços que estimulem a desconexão temporária, como salas de descanso bem equipadas e momentos de interação social entre colegas, ajudam a aliviar a pressão diária.

Por fim, cuidar da saúde dos médicos é investir em um sistema de saúde mais humano e eficiente. Profissionais saudáveis e equilibrados têm maior capacidade de oferecer o mesmo cuidado que recebem, criando uma cadeia de empatia e excelência em benefício de todos.



SAÚDE BEM-ESTAR

D O S M É D I C O S

MARGARIDA DURÃO / OM 79089

Memória descritiva

Este logotipo foi inicialmente esboçado à mão e, posteriormente, simplificado numa tentativa de transformar os seus elementos em formas geométricas. Tal, tendo em vista uma abordagem mais congruente com as modalidades modernas, privilegiando a simetria, as linhas retas, o minimalismo e, sobretudo, a clareza do que está representado. O produto final foi elaborado com recurso ao programa PowerPoint e ferramentas de desenho gráfico, nomeadamente aplicações de iPad com recurso à Apple Pen.

A imagem da campanha proposta é composta por 4 elementos, a flor de lótus, a folha de nenúfar, o caduceu médico e a o título da campanha. Central ao design está a flor de lótus, representando o bem-estar, com suas pétalas em tons de amarelo e verde. Inferiormente à flor, encontra-se a folha de nenúfar. Este elemento vem conferir clareza ao logotipo. Dado o grafismo simplista da flor de lótus, a sua representação pode ser pouco elucidativa. Já a folha de nenúfar revelou ser mais realista. A sua associação pode ser, portanto, sinérgica, pois estas duas plantas tendem a ter uma forte associação entre si, ao surgirem em conjunto na natureza.

Posicionado no centro da flor, encontra-se o caduceu médico, um símbolo universal da medicina. É composto por um bastão cinzento central, com uma serpente amarela em seu redor. Desenhado manualmente, com linhas simples e escassos pormenores. Procurei apenas captar e delinear o essencial, dado que uma caracterização aprofundada da serpente tornaria este elemento pouco harmonioso com tema e com o restante design.

A tipografia do logotipo utiliza a fonte 'Aptos', moderna e simples, com o objetivo de transmitir clareza, acessibilidade e profissionalismo. A palavra "SAÚDE" aparece em amarelo. A letra "D" surge com a particularidade de estar cortada e surge com uma cruz inserida no seu centro, símbolo dos serviços de saúde. Já "BEM-ESTAR" é destacada em tons de verde. Embora a palavra utilizada oficialmente inclua um hífen, optei por excluí-lo, fazendo a separação visual das palavras através da cor. A dualidade de cores foi propositada, sendo que cada cor visa ser simbólica da palavra que lhe está associada. Já o espaçamento entre as letras cria uma composição visual equilibrada, que é ao mesmo tempo acolhedora e séria. Por último, a porção referente ao "DOS MÉDICOS" surge numa fonte mais discreta e neutra. É essencial estar presente pois reforça o direcionamento do projeto ao seu público-alvo. Porém, não é o elemento principal. Dado ser uma campanha organizada pela ordem dos médicos, a ser divulgada entre os mesmos, considerei que o público-alvo fosse menos relevante no logotipo. Em último lugar, discuto a paleta de cores usada. O amarelo pastel e quente representa a medicina, o verde pastel e seco simboliza a natureza, necessariamente associada à tranquilidade e bem-estar, acabando por ser integrador, visto ser a cor atribuída à porção verde da flor de lótus e nenúfar.



**ORDEM
DOS MÉDICOS**
GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO

Tu também importas!

CUIDAMOS DE TI

PARA CUIDARES DE OUTROS



Gabinete Nacional de Apoio ao Médico da Ordem dos Médicos
Contacta-nos em gabineteapoio medico@ordemdosmedicos.pt

MARGARIDA ISAÍAS SANTOS / OM 79481

Memória descritiva

Antes de explicar a ideia desta imagem/cartaz, é importante referir que a Inteligência Artificial é boa (ou quem a fez, não sei bem a quem dar créditos e parece estranho dá-los a um software) mas faz pouco sem nós, humanos. Isto quer dizer que apesar de ter sido a IA a criar a imagem/desenho que vêem, fui eu quem desenvolveu a ideia e o conceito e lhe pedi para criar o desenho, tendo também sido eu que, posteriormente, pensei no slogan e juntei as peças. Estamos agora prontos para começar.

Quando penso no trabalho necessário para a Promoção de Saúde e Bem estar dos Médicos penso em cores como o verde, de esperança, e o vermelho, de vida e energia. Para além disto, penso num trabalho que deve ser feito em comunidade, ou seja, que não pode apenas partir do Gabinete Nacional de Apoio ao Médico, mas sim de todos nós, médicos e profissionais de saúde. Isto porque, por um lado é preciso quebrar o estigma do “em casa de ferreiro, espeto de pau” - de que um médico não precisa de um médico - e, por outro lado, é preciso que os médicos e profissionais de saúde se ajudem uns aos outros, normalizando, sensibilizando e informando.

Foi neste sentido que pedi ao Mídia Mágico do Canvas que fizesse um “elemento gráfico” com a seguinte descrição: “estou a trabalhar num cartaz para uma campanha de promoção de saúde e bem estar dos médicos, faz uma imagem.” E depois fui completando com: “faz uma imagem de médicos juntos” e depois troquei as cores para verde e vermelho e adicionei o slogan.

Este processo de criação, aliado à Inteligência Artificial, demonstrou que a tecnologia pode ser uma grande aliada na materialização das nossas ideias, sem substituir o papel do Humano na conceção e no significado detrás delas. A IA permitiu-me transformar um conceito numa imagem, mas foi a reflexão sobre a importância da promoção da saúde e bem-estar dos médicos que deu vida à imagem. Assim, mais do que um simples exercício criativo, este trabalho reforça a necessidade de colaboração – seja entre profissionais de saúde, seja entre Humanos e tecnologia – para construirmos soluções mais eficazes e impactantes.

EXPOSIÇÃO - IMAGEM DA CAMPANHA “SAÚDE E BEM-ESTAR DOS MÉDICOS”



MARGARIDA PEREIRA LOURO / OM 78131

Memória descritiva

No âmbito da grande preocupação da Ordem dos Médicos acerca da saúde e do bem-estar dos médicos, foi criada uma campanha que tem como objetivo melhorar as condições de trabalho dos médicos, ..., entre outros. De forma a acompanhar esta campanha, criei 3 imagens que se interligam entre si, com o objetivo de criar uma imagem concordante, mas também fluida ao longo das diferentes publicações.

Da minha interpretação, seria pertinente abordar este tema com as seguintes estratégias:

- Aferir junto dos médicos a qualidade da sua saúde e do seu bem-estar e partilhar dados informativos úteis (e.g. prevalência de *burnout* nos médicos internos; violência contra médicos);
- Educar e sensibilizar os médicos sobre o bem-estar. Isto pode ser feito através de publicações nas redes sociais ou através de *workshops* e palestras com foco em promover medidas de bem-estar.
- Oferecer medidas de apoio à saúde mental, espaços de descanso, atividades lúdicas extra-hospitalares, etc.
- Desenvolver campanhas focadas na prevenção e no diagnóstico precoce de certas patologias como *burnout*.

Procurei com as minhas imagens, partilhar mensagens simples com atenção em alguns dos pontos supracitados. A minha ideia foi criar uma imagem versátil e simples que se pudesse adaptar a vários contextos e necessidades.



**ORDEM
DOS MÉDICOS**
GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO



MARIA DEL CARMEN GAMERO / OM 42667

Memória descritiva

Esta segunda imagem apresenta um médico que está de pé com uma mão posicionada suavemente no lado direito do seu tórax que simboliza o cuidado que precisa e a conexão com o seu próprio coração. Segura o estetoscópio disposto sobre o peito que simboliza o trabalho de cuidar os outros.

As folhas verdes que emolduram a cena é a natureza que reforça a ideia do equilíbrio que deve ter o cuidado e transmitem frescor e vitalidade, reforçando a importância da natureza para a saúde humana.

A frase “Cuidar de quem cuida” reforça a ideia de que para oferecer o melhor cuidado aos outros é essencial que o médico também receba atenção e cuidado física e emocionalmente.

As mãos abrem delicadamente uma prenda de cuidado ao médico.



MARIA LUÍS AZEVEDO / OM 79482

Memória descritiva

Através de uma linha unicolor contínua, o desenho reflete a arte tão simples, e ao mesmo tempo, tão complexa, do ato de cuidar, através de uma metáfora visual de ininterruptão do traço. Com ênfase na classe médica, a configuração das mãos, uma superior que protege e uma inferior que ampara, simboliza a necessidade primária de cuidar de quem cuida. Os tons monocromáticos evidenciam também, de uma forma neutra, a mensagem primordial da imagem e da respetiva campanha, descurando artefactos e concentrando na universalidade do gesto de nutrir. Assim, optou-se pela simplicidade de desenho, em jeito de esboço, para convidar à reflexão sobre a urgência de atentar sobre aqueles que carregam, de modo frágil e silencioso, o peso da responsabilidade do verbo cuidar e que dedicam parte deles em preocupação pelo próximo.

Com elementos vulgares do dia a dia, a ilustração pretende dar relevo à necessidade do bem-estar, em todas as suas vertentes. O sofá de cor verde alusivo, respetivamente, ao repouso e a uma tonalidade equilibrada, associada a saúde e vitalidade. Adicionalmente, o sofá em destaque adota uma representação de espaço aberto ao diálogo e ao desabafo, remetendo para uma área fulcral e muitas vezes descurada, especialmente pelos profissionais de saúde, a área da saúde mental.

Os ingredientes que giram em torno do cerne da imagem, como a bata branca pendurada e o estetoscópio pendente sobre o cadeirão, refletem, através das peças vulgarmente relacionadas ao médico, o ato de pausa e de descanso.

Posto isto, a imagem, através de constituintes tão banais, atrela a mensagem em destaque, da necessidade, por parte dos médicos, de parar, repousar e, se necessário dialogar.



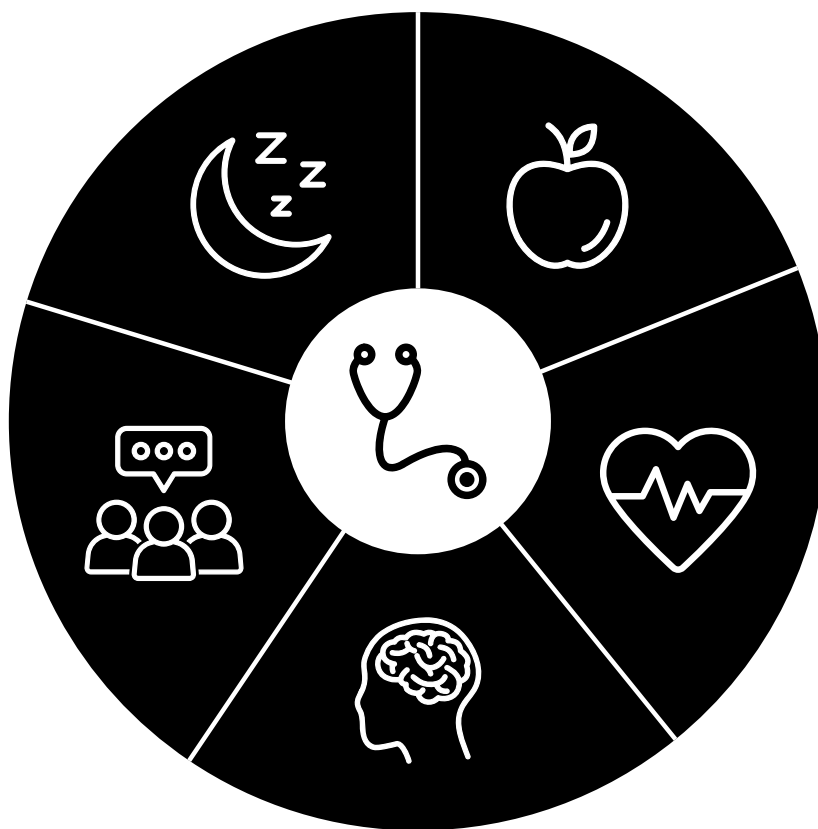
MARIANA ALVES / OM 54817

Memória descritiva

A fotografia imortaliza o magnífico pôr do sol nas icónicas ilhas Phi Phi, na Tailândia, um lugar onde a beleza natural e a serenidade do mar convergem em perfeita harmonia. Captada a partir de um caiaque, a imagem transporta o observador para o coração da experiência, com os tons quentes de laranja e dourado a tingirem o horizonte e refletirem-se suavemente nas águas ondulantes.

À esquerda, uma formação rochosa imponente, coberta por vegetação, destaca-se contra o céu, reforçando o cenário paradisíaco e intocado que caracteriza as ilhas Phi Phi. No horizonte, pequenos barcos acrescentam um toque humano subtil, respeitando a tranquilidade do momento.

As ilhas Phi Phi surgem aqui como um refúgio, onde paisagens arrebatadoras, aventura e paz se encontram em perfeita sintonia, proporcionando uma sensação de plenitude e harmonia difícil de igualar, mas que serve de inspiração à preservação do bem-estar físico e mental.



PATRÍCIA VASCONCELOS / OM 49855

Memória descritiva

A imagem para a campanha “Saúde e Bem-Estar dos Médicos” é a minha interpretação visual que simboliza as áreas essenciais para o equilíbrio integral dos profissionais de saúde. O desenho apresenta um círculo dividido em cinco partes iguais, simbolizando os pilares essenciais para o bem-estar dos médicos. Cada segmento contém um ícone minimalista que representa um dos pilares fundamentais: sono, atividade física, alimentação saudável, saúde mental e suporte social.

No centro da composição, um estetoscópio conecta os segmentos, ilustrando a centralidade dos médicos como agentes de cuidado, mas também como indivíduos que necessitam de atenção ao próprio equilíbrio físico e emocional. O círculo, por sua vez, simboliza a continuidade, a interdependência e a harmonia entre esses elementos.

O uso de linhas simples e uma única cor permite garantir clareza e versatilidade na vectorização, possibilitando a sua aplicação em diversos formatos e meios. Esta simplicidade reflete a essência universal da mensagem: médicos também precisam de cuidado, e o seu bem-estar deve ser uma prioridade.

A obra visa inspirar uma reflexão sobre a importância de promover a saúde integral dos médicos, garantindo que tenham suporte suficiente para exercer suas funções com qualidade e humanidade.

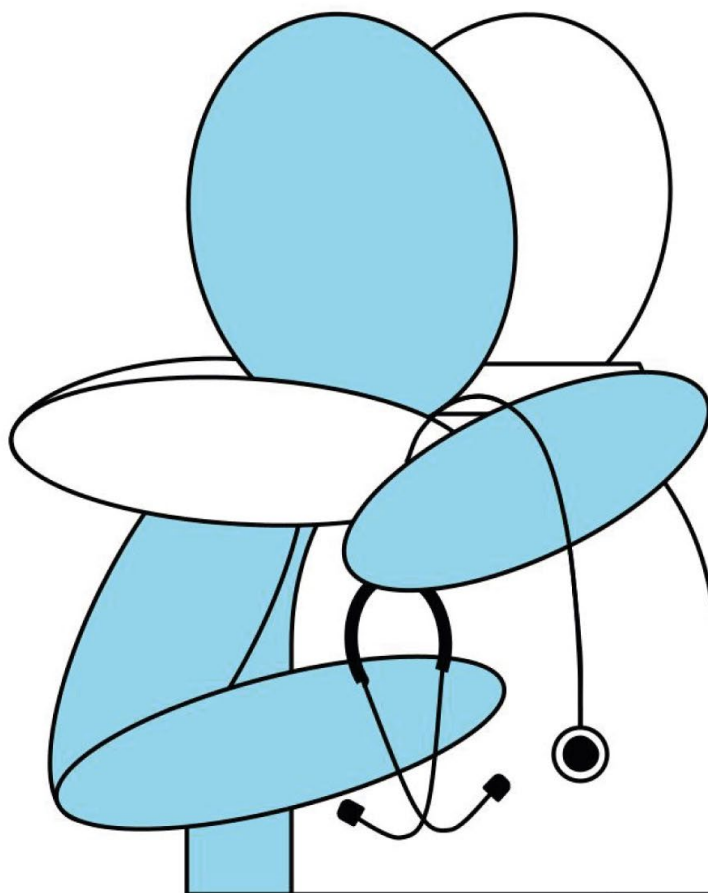


PEDRO LOPES / OM 64534

Memória descritiva

Somos cuidadores, e todos sabemos que cuidar de quem cuida é um desafio acrescido. A responsabilidade empurra-nos para além das nossas capacidades. Escondemos os sinais de fragilidade e o cansaço torna-se menos evidente. Forma-se, então, uma tempestade perfeita que nos leva a negligenciar o nosso bem-estar e, consequentemente, a nossa saúde, em prol da saúde dos outros. Penso que será transversal a quase todos os médicos e médicas uma busca pela harmonia e pelo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Por isso, hoje trago uma proposta: cultivarmos o jardim interior.

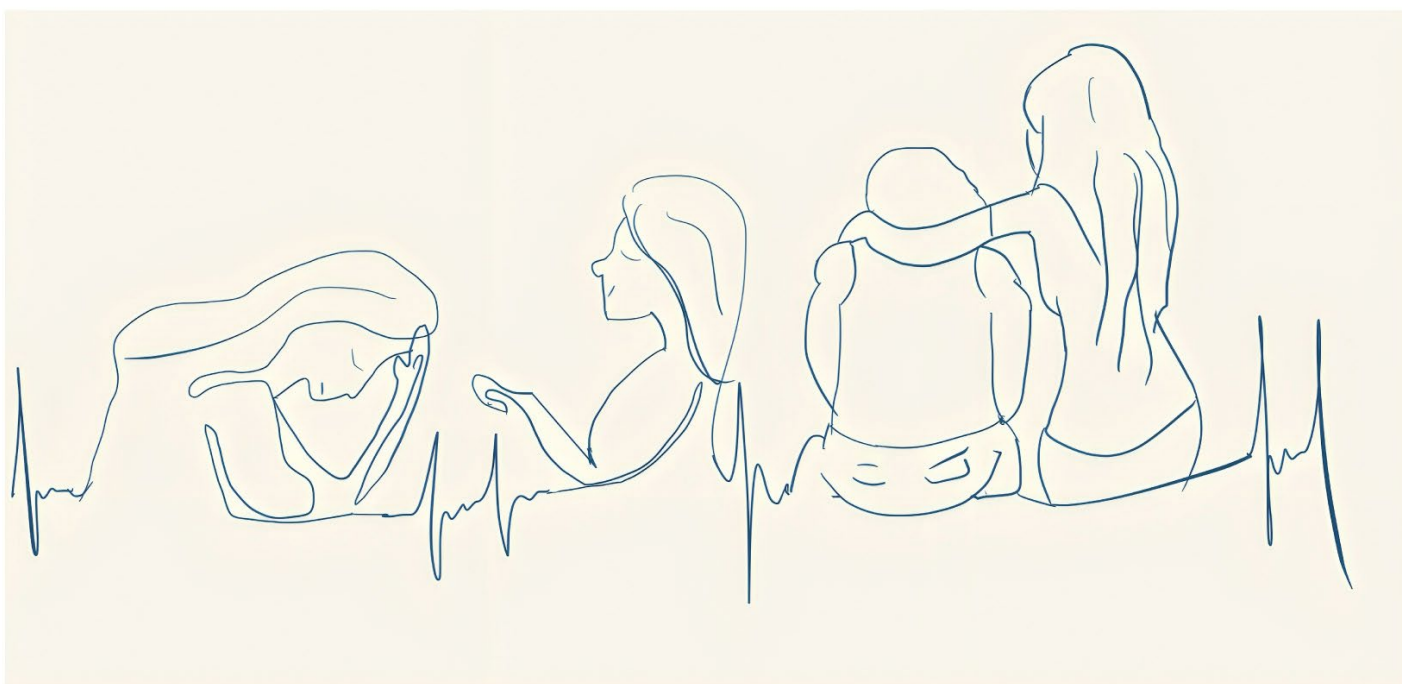
Criei uma composição artística através de um trabalho manual de recortes e colagens. Misturei elementos textuais, gráficos e fotográficos, de forma a promover um diálogo visual entre natureza, saúde e introspecção. Utilizei, maioritariamente, elementos presentes em diversas edições da revista Nortemédico. Macroscopicamente, optei por uma estrutura binomial, propositadamente assimétrica, que representa diferentes perspectivas sobre o equilíbrio. A escolha do preto e branco na figura humana contrasta com os tons alegres do fundo natural. À esquerda, observa-se uma imagem vibrante de uma floresta densa, com alguma luz solar a penetrar pelas janelas naturais das copas das árvores. Sobreposta a essa figura, surge um recorte amarelo com texto alusivo aos festejos de 18 de junho, simbolicamente apelidado de “o Dia do Médico”, onde se propõe uma tônica de valorização societal da profissão. No lado direito, interrompendo bruscamente esse discurso e essas cores, surge uma fotografia a preto e branco - num enorme fundo vazio - de uma mulher sentada com um elegante vestido escuro. Ela assume uma posição pouco ortodoxa, desafiando as noções de equilíbrio. Além disso, o seu rosto (identidade?) foi substituído pelo brasão da Ordem dos Médicos. Por fim, como último detalhe, podemos observar uma pequena faixa próxima dessa mulher, onde se lê: “o jardim interior”.



RAFAELA RIBEIRO / OM 49091

Memória descritiva

Quem não precisa de um abraço amigo nos momentos difíceis? Um abraço é um ato de amor, é um ato de entrega. É o dar e receber, é uma transmissão de energia, é o fundir-se num só naquele instante de entrega. Mesmo sem saber que se precisa, quando se recebe aquele abraço sincero, sente-se a sua força curativa e o alívio que traz nos momentos mais duros. É o não se sentir sozinho, é o ser-se apoiado, é o reconhecimento que as nossas forças não são infinitas e há momentos que precisamos da energia de uma pessoa amiga. A vida humana está cheia de emoções, e o médico, talvez mais que outras profissões, lida diariamente com essa realidade, na saúde e na doença, tanto direta como indiretamente com situações de vida e morte. A vida de médico é devota, é dura, é algo solitária, algo atarefada, e algo extenuante. O contato diário com pessoas com problemas de todas as índoles, associado às excessivas horas de trabalho, confere um peso profissional por vezes difícil de carregar. Espera-se do médico que dê de si aos outros, mas como recarrega ele as suas próprias baterias? Onde se sentirá seguro e apoiado para sofrer o seu sofrimento? A saúde mental daquele que cuida é essencial. Não é fácil encontrar compreensão do mundo nas dificuldades inerentes à profissão, nem que o próprio médico reconheça as suas necessidades e fraquezas. Talvez os colegas de trabalho sejam os que melhor compreendam essa vida. Criar espaços de partilha onde é permitido ao médico ser mais humano e ter emoções próprias são necessários, espaços onde se sinta seguro para reconhecer as suas próprias limitações, e encontrar um refúgio onde possa ser compreendido e “abraçado”. Esta figura representa esse lugar onde é possível receber apoio e entendimento vindo de quem o compreende, no sentido de cuidar da sua própria bem-estar.



RAQUEL TEIXEIRA / OM 70553

Memória descritiva

A imagem retrata duas situações de médicos sentados refletindo um profundo estado de exaustão e sobrecarga emocional. A solidão destas situações é aqui substituída por um ambiente de apoio, no ritmo irregular do quotidiano da vida de cada um dos médicos, que se pretendeu representar com a tira de ritmo. O semblante dos médicos aqui retratados sugere uma mistura de cansaço físico e psicológico, evidenciando o impacto do *burnout*. A sua postura curvada reflete a pressão de lidar constantemente com decisões difíceis, carga de trabalho excessiva e a responsabilidade de salvar vidas.

À direita de cada médico, há outra pessoa com gestos simbólicos de apoio, que pretendeu representar o apoio da GNAM da Ordem dos Médicos. Estes pequenos atos transmitem uma mensagem de solidariedade e cuidado, destacando a importância de criar uma rede de suporte emocional e profissional no ambiente médico. Esta imagem convida-nos a refletir sobre a humanização dos cuidados não apenas para os nossos doentes, mas também para aqueles que dedicam as suas vidas a cuidar dos outros.



Saúde e Bem-Estar dos Médicos

RITA POMBAL / OM 50285

Memória descritiva

Considera-se que a Saúde e Bem-Estar de qualquer pessoa assenta no equilíbrio harmonioso das suas diversas componentes, segundo o modelo biopsicossocial. Quando falamos de médicos, a área profissional, muitas vezes assumida como uma missão, tende a ganhar demasiado espaço e a ocupar as restantes áreas. Com esta imagem quis trazer o conceito charneira de EQUILÍBRIO. Para isso, recorri à imagem das mariolas, construções centenárias em pedras, característica do Parque Nacional Peneda-Gerês, tão tradicionalmente portuguesas. São estruturas que dependem do equilíbrio de todos os seus componentes e da maestria de quem as contruiu. Mas são robustas e perduram no tempo. Além disso, as mariolas têm como principal função orientar os pastores em tempo de nevoeiro, guiando-os de forma segura de regresso a casa. Parece-me que é também esse o objetivo do Gabinete Nacional de Apoio ao Médico da Ordem dos Médicos: guiar/orientar os médicos, apoiando-os principalmente nos momentos mais difíceis. As mariolas estão representadas pelas 4 pedras que compõem verticalmente a imagem. As duas primeiras pedras formam a letra “S” de Saúde e as duas últimas representam a letra “B” de Bem-estar. Cada pedra corresponde a uma área. A primeira pedra (vermelha – cor da vida) à área social, a segunda pedra (verde – cor da frescura) à área biológica/física, a terceira pedra (azul – cor do cuidado) à área profissional e a última pedra (amarelo acastanhado – cor de ligação à terra) à área psicológica. Parece-me que esta imagem resume aquilo o que a campanha “Saúde e Bem-Estar dos Médicos” procura.



RUI MENDONÇA / OM 32253

Memória descritiva

O objectivo desta participação é o de demonstrar até que ponto a IA poderá fazer a diferença na produtividade e no rendimento efectivo de qualquer actividade, incluindo a actividade clínica.

Atendendo que as imagens apresentadas foram geradas pelo Chat GPT não pretendo que as mesmas sejam consideradas como elegíveis para efeitos do concurso, ainda que qualquer uma delas seja “original” e gerada a partir das premissas formuladas pelo “autor”.

A ideia é que formem um tríptico que, no meu ponto de vista, represente os pontos que considero fundamentais para a Saúde e o Bem-Estar da classe médica. A saber:

Figura 1 - Ambiente e espaço de trabalho agradável, funcional e humanizado;

Figura 2 - Trabalho em equipa multidisciplinar, diálogos e discussões abertas e construtivas, foco no doente, aprendizagem contínua. Aposta definitiva no conceito de uma “carreira médica” compreensível e estruturada;

Figura 3 - Tempo de qualidade para a família e para a “vida pessoal”.



SOFIA TIBÉRIO / OM 41178

Memória descritiva

A terceira imagem explora a saúde e o bem-estar dos médicos em um contexto mais humanizado. Um médico é representado como uma figura central cercada por elementos da natureza, como plantas e flores, simbolizando a necessidade de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. O estetoscópio conecta os aspectos técnicos da medicina com a vitalidade da natureza, destacando a importância de cuidar da saúde mental e emocional dos profissionais. A paleta de cores verdes e azuis representa crescimento, esperança e renovação, elementos essenciais para a qualidade de vida médica.



TEREZA LAGE / OM 77871

Memória descritiva

A Dra. Tereza pratica Tai Chi Chuan num bosque em São Lourenço, Minas Gerais. Cercada por árvores que balançam ao vento e o canto dos pássaros, ela se concentra nos movimentos fluidos da arte marcial, sentindo a brisa fresca em seu rosto. Os raios de sol criam padrões de luz e sombra, enquanto cada gesto expressa equilíbrio e paz interior. Ao final, Tereza respira profundamente, absorvendo a beleza ao seu redor e levando consigo a serenidade e o bem-estar proporcionados pela prática.

Dra. Tereza caminhava no parque das águas em São Lourenço, Minas Gerais, sentindo a brisa suave e observando a luz filtrada pelas folhas. O lugar proporcionava tranquilidade, com o som da água e o canto dos pássaros. Para ela, era um refúgio de paz, onde refletia sobre a vida e se inspirava na beleza da natureza, lembrando da harmonia do mundo a cada passo.



**ORDEM
DOS MÉDICOS**

GABINETE NACIONAL
DE APOIO AO MÉDICO



VLADA BARZYLOVYCH / OM 79747

Memória descritiva

Saúde e Bem-Estar dos Médicos é um tema que raramente ocupa o centro das atenções, embora esteja sempre presente na vida dos profissionais de saúde. Com esta fotografia, pretendo mostrar o quanto a força dos médicos é visível para todos e o quanto as suas preocupações internas permanecem ocultas. É visível a confiança do médico no diagnóstico dos pacientes, ocultando as centenas de horas de formação contínua que tornam isso possível. Mesmo ao regressar a casa, o pensamento dos médicos muitas vezes continua focado nos pacientes e nos desafios do dia-a-dia. Como médica, desejo que aprendamos a cuidar mais de todos nós.

É visível a esperança que acompanha a prescrição dos tratamentos, mas está oculta a ansiedade que vem com a responsabilidade de cada decisão.

É visível a recuperação e o progresso dos pacientes, mas está oculto o peso emocional que o médico carrega ao longo do processo.