

# **Documento Estratégico para redução da pegada carbónica da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF)**

A APMGF subscreve a [Declaração de São Paulo](#) que constitui um apelo global à ação comunitária relacionada com a saúde planetária traçando um caminho no sentido de apoiar um mundo mais justo e resiliente.

A APMGF reconhece a emergência climática e o seu impacto catastrófico sobre a saúde humana caso não exista uma ação global urgente. A APMGF compromete-se a ter uma voz ativa a nível local, regional e nacional para promover a descarbonização e a sustentabilidade ambiental da Medicina Geral e Familiar em Portugal.

## **1. A nível organizacional**

### **1.1 Reduzir a pegada carbónica da APMGF**

A APMGF compromete-se a implementar estratégias de mitigação e adaptação enquanto organização, nomeadamente identificar as suas maiores fontes de emissões carbónicas através de uma auditoria energética e tentar reduzi-las. Enquanto as maiores fontes não são identificadas, a APMGF compromete-se a implementar as medidas gerais para redução da sua pegada carbónica, nomeadamente:

- Instalação de iluminação de baixa energia
- Promover reciclagem a dos resíduos produzidos
- Desligar todos os computadores no final da jornada de trabalho
- Almejar um escritório sem papel privilegiando a desmaterialização de procedimentos.
- Reduzir o transporte motorizado individual
- Reduzir deslocações evitáveis promovendo reuniões por videoconferência sempre que possível, promovendo a utilização de bicicleta, transportes públicos ou transporte partilhado.

## **2. Trabalhar com outras organizações para atingir objetivos comuns**

### **2. 1. Colaborar com o Conselho Português para a Saúde e Ambiente (CPSA)**

### **2. 2. Colaborar com o *WONCA Working Party on Environment***

### **3. A nível da prática clínica de Medicina Geral e Familiar**

#### **3.1. Reduzir a pegada carbónica na prática clínica de Medicina Geral e Familiar**

- Reduzir a medicação desnecessária/potencialmente inapropriada
- Prescrever apenas o n.º de embalagens necessárias
- Dar preferência à prescrição de inaladores de pó seco, quando clinicamente possível
- Preferir a prescrição desmaterializada
- Incentivar o uso das tecnologias de informação e comunicação, sempre que possível.
- Promover mudanças comportamentais que têm vantagens para a saúde das pessoas e para o benefício do planeta em geral, como seja, o aumento da atividade física, ao privilegiar o transporte ativo em vez do transporte motorizado e aumentar a adesão a dietas ambientalmente mais sustentáveis (eg. *EAT LANCET*).
- Ter um papel ativo na consciencialização da comunidade para com o impacto das alterações climáticas na saúde humana
- Reconhecer que as mudanças climáticas exacerbam as desigualdades em saúde devendo ser estimuladas oportunidades para promover a saúde e a equidade
- Participar ativamente em medidas de adaptação da população nomeadamente relacionadas com as ondas de calor
- Adaptar o *Green Impact for Health Toolkit* criado pelo Colégio da Especialidade de Medicina Geral e Familiar britânico para a MGF em Portugal

#### **3. 2. Organizar ações de educação pós-graduada e educação médica contínua no seio da APMGF**

A APMGF compromete-se para que o tema das alterações climáticas e a sua repercussão na saúde sejam introduzidas na atividade formativa promovida pela Associação. Neste sentido, oportunamente promoverá a:

- Criação do grupo de estudos sobre Alterações Climáticas e Saúde/Sustentabilidade
- Realização de workshops e palestras nos encontros da APMGF

#### **4. A nível individual**

A APMGF recomenda que cada associado, cada profissional de saúde, assuma comportamentos com impacto na redução dos vários fatores que favorecem o aquecimento global, nomeadamente:

- Privilegiar as deslocações a pé, de bicicleta ou de transportes públicos e optar por viaturas com menor emissão de gases, como carros elétricos ou híbridos
- Reduzir o consumo de energia em casa e no trabalho, como desligar os aparelhos eletrónicos quando não estiverem em uso, utilizar lâmpadas de baixo consumo e ajustar o termostato de forma eficiente
- Reduzir o desperdício e o lixo, reutilizar o que for possível, usar produtos recicláveis e fazer a separação de lixos
- Usar a água de forma eficiente
- Reduzir o consumo de carne e derivados na alimentação e consumir peixe que resulte de pesca sustentável
- Comer fruta e vegetais locais e sazonais e aumentar o consumo de produtos biológicos
- Evitar beber água ou bebidas engarrafadas em garrafas de plástico.

Fontes:

<https://www.planetaryhealthalliance.org/sao-paulo-declaration>

<https://www.rcgp.org.uk/policy/rcgp-policy-areas/climate-change-sustainable-development-and-health>

<https://www.globalfamilydoctor.com/groups/workingparties/environment.aspx>

<https://www.spmi.pt/dw/folhetos/>

[as alteracoes climaticas a saude e a responsabilidade individual.pdf](#)

[Coelho, I. L. \(2021\). Combater as alterações climáticas na medicina geral e familiar em Portugal. Revista Portuguesa De Medicina Geral E Familiar, 37\(2\), 190–4.](#)

<https://doi.org/10.32385/rpmgf.v37i2.12702>