Ter

Nº42 maio - julho 2021

ISAVE

SINCE 2015®

RESILIENCIA

Índice

1 Editorial
4 Destaque
6 Capa
7 Gente
8 Ensino Superior
20 Espaço
21 Internacionalização
24 Sucesso
26 Saúde
29 Cultura
32 Sabor
34 Cabeça (EN)

Ficha Técnica

Propriedade
Amar Terra Verde, Lda.

Diretor
João Luís Nogueira

Coordenadora Editorial
Ana Luís Nogueira

Comunicação e Imagem
Ana Luís Nogueira
António Costa Guimarães
Arnaldo Varela de Sousa
Natércia Machado
Rúben Antunes

Revisão e Tradução de Textos
Carla Veloso
Cláudia Marques
Daniela Matos
Marco Alves
Raquel Pinto
Sandra Guedes

Impressão
Empresa do
Diário do Minho, Lda.

Periodicidade
Trimestral

Depósito Legal
274265/08

Tiragem
500 exemplares
Distribuição Gratuita

ter@epatv.pt

ISAVE
Instituto Superior de Saúde
Rua Castelo de Almourol,
13 – Apartado 49,
4720-999 Amares.
Tlf: 253 639 800
Fax: 253 639 80
Email: geral@isave.pt
Site: www.isave.pt

Colaboradores
Arnaldo Varela de Sousa
Barbara Couto
Bruno Ferreira
Elisabete Brito
Fausto Amaro
Flávia Capa
João Porfírio Oliveira
José Artur Pinheiro
Lígia Monterroso
Rafael Araújo
Raquel Pinto
Susana Oliveira
Teresa Campos

Escrita segundo as regras do Novo Acordo Ortográfico.
Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não vinculam o Grupo Amar Terra Verde.

NORTE2020 PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu
GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Resiliência do indivíduo e das organizações

Fausto Amaro
Presidente

O conceito de resiliência traduz o processo dinâmico pelo qual indivíduos, organizações e comunidades se adaptam a uma adversidade de modo a poderem regressar a um anterior estado de equilíbrio. A resiliência é, portanto, uma capacidade mais ou menos desenvolvida que permite superar as crises.

Num mundo em mudança permanente, precisamos de desenvolver esta capacidade em nós próprios e nas organizações. Os estudos já realizados neste domínio mostram que os indivíduos resilientes são, geralmente, orientados para a resolução de problemas. Em vez de se lamentarem sobre uma situação adversa ou procurarem os culpados dos seus infortúnios, concentram-se na forma como podem resistir à adversidade, de modo a restabelecer o equilíbrio e sair, se possível, reforçados da situação.

Uma maior resiliência à adversidade tem sido observada em pessoas otimistas, empáticas, com maior autocontrolo e maior capacidade de gestão das emoções.

São muitas as situações do curso de vida que exigem de nós capacidade de adaptação e superação de problemas. Situações de doença, de desemprego e de conflito, exigem do indivíduo a superação de problemas, os quais são cada vez mais frequentes num mundo em permanente mudança.

Reconhecida a importância da resiliência, a pesquisa tem avançado no sentido de desenvolver estratégias que preparem os indivíduos para enfrentar melhor as crises, geralmente originadas no processo de mudança acelerada que caracteriza as sociedades contemporâneas, ou por acontecimentos inesperados ou não controlados, como são as epidemias, as guerras ou os desastres naturais, sem esquecer os acontecimentos únicos na vida de um indivíduo, como por exemplo o falecimento de um familiar ou amigo significativos.

As crises individuais ou coletivas afetam também os indivíduos nos seus sistemas de valores. Por isso, não só devemos encarar a mudança de forma positiva, como devemos ser firmes nos nossos valores relativos à família, à vida em comunidade e às nossas conceções de vida.

Isso aplica-se às nossas vidas, à vida das organizações e às comunidades. O professor Adriano Moreira, nas conferências que faz, costuma estabelecer uma analogia entre o eixo e a roda e os valores num processo social de mudança, representando o eixo do nosso sistema de valores. A mudança ocorre permanentemente, mas os valores devem comandar a mudança e, se possível, serem reforçados.

> "A mudança ocorre permanentemente, mas os valores devem comandar a mudança e se possível serem reforçados."

As organizações também precisam de ser resilientes. Aqui, a perturbação do equilíbrio pode surgir de perdas de mercado, da introdução de novas tecnologias, de novos modelos ou erros de gestão, ou da perda de trabalhadores qualificados.

Tal como os indivíduos, as organizações têm que ajustar-se permanentemente ao processo de mudança. O sistema de transportes e as novas tecnologias de informação e comunicação facilitaram o processo de globalização em curso e tornou-se necessária uma nova forma de pensar e de agir, expressa no slogan "pensar global e agir local".

As organizações mais resilientes têm sido aquelas que aceitam a diversidade humana e cultural e encaram a sua missão numa perspetiva de responsabilidade social. Neste domínio, parece ser fundamental a relação que a organização estabelece com os seus colaboradores, clientes e outras organizações, bem como a capacidade de poder antecipar eventuais riscos futuros. Os gestores têm aqui uma grande responsabilidade.

Embora estas perspetivas da resiliência individual e organizacional se apliquem a todos nós, as instituições de ensino têm um particular interesse, para a análise, pelo papel que podem representar no treino da resiliência dos indivíduos, das famílias, das comunidades e das organizações. Para serem úteis nesta área, precisam elas próprias de desenvolver a capacidade de resiliência, adaptando-se a novos contextos socioculturais, valorizando permanentemente o seu corpo docente e de funcionários não docentes e constituindo reservas de natureza financeira e outras para enfrentar eventuais dificuldades futuras. Em suma, serem instituições sustentáveis.

As instituições de ensino deveriam considerar sempre que a sua missão de ensinar e investigar matérias científicas e técnicas não é indissociável do dever da formação humanística dos seus alunos, os quais devem ser treinados ao longo da formação académica no desenvolvimento das características que podem aumentar a sua resiliência perante a adversidade e a sua capacidade para superar obstáculos e resolver problemas.

Mas as instituições de ensino têm também o dever de contribuir para aumentar a resiliência das comunidades e da sociedade em geral, estudando os problemas e investigando novas soluções para problemas antigos ou para novos problemas.

A pandemia da Covid-19 que temos estado a viver é um exemplo de um problema social que exige grande capacidade de resiliência das famílias e da comunidade e para cuja solução é necessária a contribuição das instituições de ensino e de investigação.

Como se pode aumentar a resiliência das comunidades e das organizações? Em primeiro lugar, tornando-se comunidades e organizações aprendentes, de modo a incorporar as experiências vividas. Impressiona um pouco verificar que, no caso da epidemia da covid-19, as comunidades utilizaram pouco da experiência obtida com outras crises, mesmo as ocorridas em passado recente, como foi o caso do VIH/SIDA.

As organizações de ensino precisam, pois, de ser organizações resilientes e dar o seu contributo para ajudar os indivíduos e a comunidade a desenvolver a sua capacidade de resiliência. Não defendemos que seja necessário fazer um ensino formal sobre como os indivíduos se podem tornar mais resilientes. O treino da resiliência deve ser feito no contexto da interação permanente entre todos os membros da organização e o mesmo deverá acontecer nas famílias e na comunidade em geral. Nas organizações de ensino parece fundamental o desenvolvimento de uma cultura de resiliência com base na interiorização de valores de respeito pela diversidade, de melhoria contínua, de procura do saber, de humildade e de cidadania. No dia a dia, isto pode traduzir-se, por exemplo, em maior capacidade na prestação de provas ou melhor capacidade de aprender. O treino obtido para superar um exame pode reforçar a capacidade para enfrentar uma nova situação. Numa organização de ensino, trata-se, portanto, na nossa perspetiva, de preparar os jovens para profissões técnicas e científicas numa perspetiva humanística e de os preparar para enfrentar eventuais dificuldades que, certamente, irão ocorrer, mais cedo ou mais tarde, durante o percurso de vida.•

Resiliência para continuar...

O último ano e meio tem sido, efetivamente, o verdadeiro espelho daquilo que acharíamos que nunca poderia acontecer, em imagens que definiríamos apenas como "ficção", numa desconstrução de tudo o que sempre tivemos como certo.

Em todo este processo pandémico várias foram as aprendizagens obtidas, em vários setores de atividade, onde o foco se traduziu na luta contra este inimigo comum, avançando-se com resiliência para um futuro mais esperançoso.

Na área da saúde, estes tempos extraordinariamente difíceis, vieram reforçar a prontidão de todos aqueles que trabalham para o outro, na missão de salvar vidas.

No Hospital de Braga, a resiliência, o esforço e a dedicação foram (e continuam a ser) a marca de todos os seus profissionais (médicos, enfermeiros, técnicos superiores de diagnóstico e terapêutica, nutricionistas, farmacêuticos, psicólogos, técnicos superiores das várias áreas, assistentes administrativos e operacionais).

A resposta à adversidade vivida foi o exemplo claro de que a resiliência humana ultrapassa os próprios limites quando se trata de cuidar do outro.

O trabalho em equipa e o esforço diário refletido nos rostos de cansaço apenas corrobora a hombridade destes profissionais que, para além da sua qualidade técnica, souberam demonstrar uma capacidade brutal de empenhamento e determinação.

A capacidade de aceitarem as mudanças constantes que iam surgindo com flexibilidade e confiança, simplificou os processos que pareciam mais morosos e complexos, tornando-se possível uma resposta célere e eficaz a todos os doentes que nos procuravam.

A reestruturação das unidades de saúde para se fazer face à pandemia foi muito mais do que apenas as de espaço físico; esta reestruturação passou, acima de tudo, pela resiliência mental e emocional num contexto de trabalho tão intenso, e muitas vezes, devastador.

Como já o disse publicamente, esmorecer nunca foi opção dos profissionais do Hospital de Braga e é em cenários mais difíceis que se reforça a grandeza do Ser Humano.

Que tenhamos sempre resiliência para continuar…

Obrigado.•

João Porfírio Oliveira
Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga

ReSiLiêNCia

Vivemos com a ilusão da permanência, da estabilidade que um relacionamento, curso, casa, emprego nos pode dar. Mas a vida é impermanente, tudo está em constante mudança, nada é estável, há uma sucessão de maiores e menores problemas. Sai vencedor deste jogo da vida o resiliente, o que vê em cada obstáculo e em cada problema uma oportunidade de crescimento, de avanço, de aprendizado. Sai vencedor o que perde o medo da queda porque tem a certeza de que, mais tarde ou mais cedo, com maior ou menor esforço, se vai levantar.

Acredito que quanto maior for o nosso conhecimento sobre as nossas emoções, sobre as nossas crenças e sobre a nossa herança genética (história familiar), tanto maior será a nossa capacidade de nos autoanalisarmos e de encontrarmos mecanismos de resposta à adversidade, ao pessimismo e à dor.

De todo o modo, quando sofremos perdas grandes, choques emocionais ou passamos tempo demasiado em estados de melancolia e negatividade, é grande sinónimo de resiliência pedir ajuda.

O resiliente não é um solitário, um herói de ficção, nem um romântico alienado. O resiliente vive e sofre a adversidade na primeira pessoa, observa-se, encara de frente, sabe que está tudo bem em pedir uma mão amiga e/ou profissional.

O resiliente não foge da tristeza, da raiva ou da mágoa, ele valida e acolhe as suas emoções porque se sabe imperfeito na sua humanidade, sabe que a experiência de estar vivo é esta enorme incógnita sobre o que virá a seguir.

Acredito que a pandemia abriu um grande espaço para sentirmos ainda mais esta incerteza. Na verdade, ela sempre existiu, mas o incerto é agora ainda mais evidente! Não há garantia de nada e isso não nos pode fazer paralisar no medo do futuro.

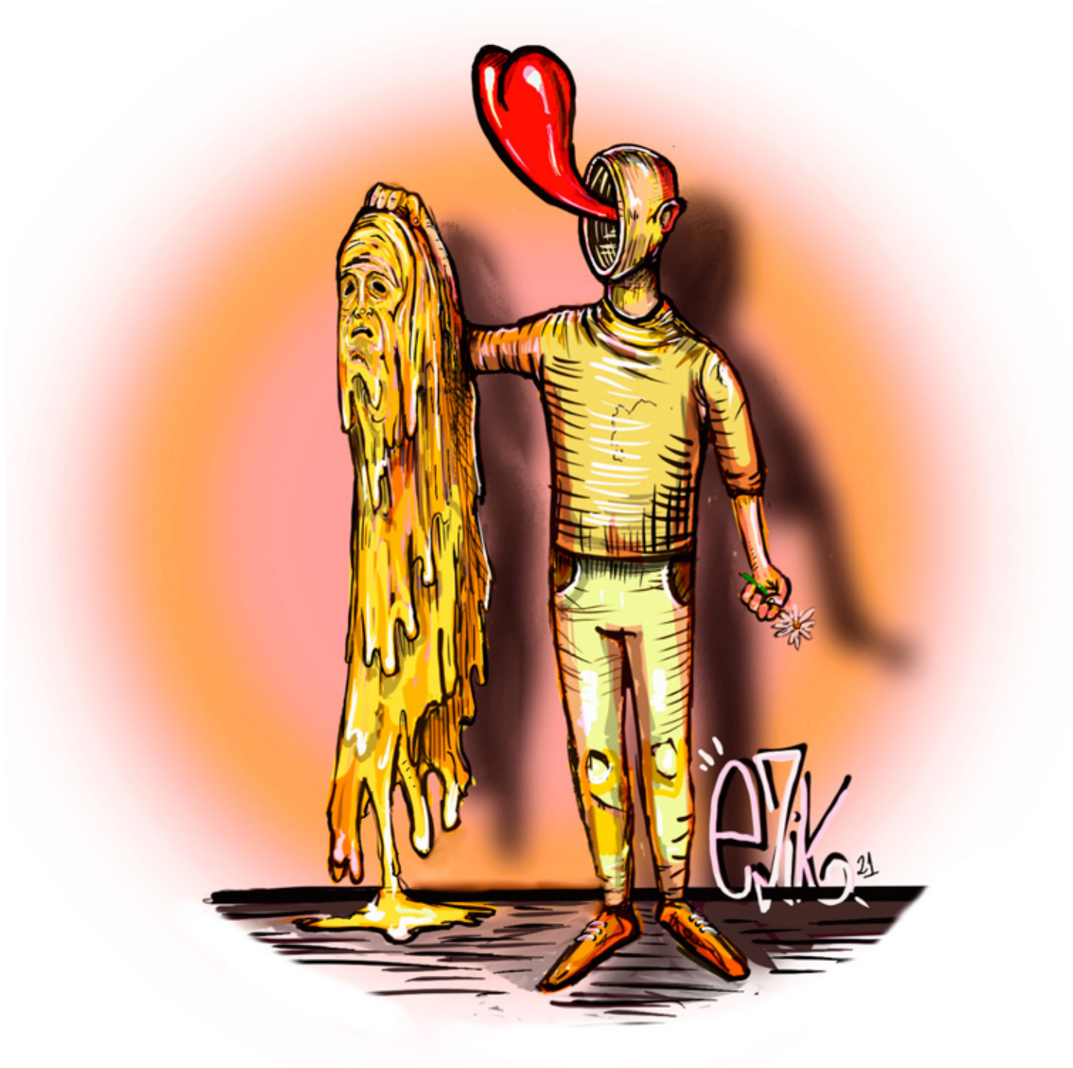
O resiliente confia no fluxo, sabe da natureza cíclica de todos os fenómenos internos e externos, busca formas de se manter focado e calmo face à adversidade e à mudança.

A resiliência, tal como a fé, a confiança e o otimismo, são exercitáveis. Existem várias ferramentas válidas para estarmos mais conectados com o momento presente (mais conscientes do desgaste que é estarmos sempre a projetar o futuro e a reviver o passado). E toda a ajuda é bem-vinda para que nos sintamos suficientes e com estima por nós próprios, amados e acolhidos exatamente como somos.

Pessoalmente uso a terapia shiatsu, o yoga emocional e a meditação para esta autoavaliação e equilíbrio do meu estado físico e emocional. Depois de as usar em mim, ensino e pratico com os meus pacientes e alunos. Em situações e em tempos mais desafiantes recorro à psicoterapia. Acredito que a inteligência emocional é educável e, por isso, podemos e devemos contar com terapeutas, psicólogos, psiquiatras e, ainda mais importante, rodearmo-nos de pessoas amigas, que não vibrem no lamento e na vitimização.

A resiliência anda de mãos dadas com a alegria e com o amor pela impermanência da vida que pode ser florida sem ser floreada.

Bárbara Couto
Terapeuta de Shiatsu



O HOMEM DE BARRO

por Bruno Ferreira - Ezik

Às vezes, o que somos por fora não é o que somos por dentro. O libertar de pensamentos, de dúvidas, enfrentar os nossos medos e entender que não temos total controlo da situação, apesar de poder ser algo assustador, é libertador. Por isso, a pele rasgada aparece com uma cor chamativa brilhante, pois o rasgar a pele tem um sentido de libertação e de encontro com o nosso interior.

Ter GENTE

Lígia Monterroso

43 anos
Diretora do Curso de Licenciatura em Enfermagem
No ISAVE desde 2018

Cor **Azul e Vermelho**
Comida **Arroz de Pato**
Lema **"Pedras no caminho? Guardo-as todas. Um dia vou construir um castelo" (Fernando Pessoa)**
Desporto **Caminhada**
Amor **Rita e Joana**
Saudade **Pai**
Palavra **Acreditar**
Desejo **Route 66 de Harley Davidson**
Música **Cinderela – Carlos Paião**
Filme **Lista de Schindler**
Série **CSI:Miami**
Livro **A Casa dos Espíritos**
Hobby **Ler/Fotografia**
Objetivo **Formar as minhas filhas**
Autodefinição **Organizada, Resiliente, Aventureira e Sorridente**
Segredo **Deixava de o ser se o contasse**
Medo **Perder a minha mãe**
Tomar café com **Vin Diesil**
Qual é a sua ideia de felicidade plena? **Ainda bem que não existe.**
Que pessoa viva mais admira? **A minha Mãe.**
Qual é a sua ocupação favorita? **Trabalhar – o que sei fazer melhor!**
Qual é a sua característica mais assinalável? **Não ficar indiferente à dor do outro.**

~~Frio~~/Quente
Escuro/~~Claro~~
Acompanhado/~~Sozinho~~
Verdade/~~Consequência~~
Muito/~~Pouco~~
Noite/~~Dia~~
~~Terra~~/Água
Depressa/~~Devagar~~
Barulho/~~Silêncio~~
Dar/~~Receber~~
Ver/~~Ouvir~~
Ida/~~Volta~~
~~Aprender~~/Ensinar

DIA MUNDIAL DA SAÚDE:
debate sobre o impacto da pandemia na saúde mental

O ISAVE, Instituto Superior de Saúde, promoveu, no dia sete de abril, Dia Mundial da Saúde, uma webtalk subordinada ao tema "O impacto da pandemia na saúde mental".

Transmitida em direto no Canal Youtube Isave para um vasto auditório, a iniciativa redundou numa interessantíssima e informal conversa sobre os efeitos, presentes e futuros, da pandemia e das situações de stress que lhe estão associadas – confinamento, isolamento social, medo, insegurança, desemprego, perda de rendimentos entre outros - na saúde mental dos portugueses.

Com moderação da professora Ana Sofia Soares e do professor Arnaldo de Sousa, o debate contou com a participação da Professora Doutora Margarida Gaspar de Matos, catedrática da Faculdade de Motricidade Humana e investigadora coordenadora no Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, do Doutor Zeferino Venade Ribeiro, médico psiquiatra e diretor cínico da Casa de Saúde São João de Deus, e do Professor Doutor João Luís Pais Ribeiro, professor associado com agregação na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto e investigador integrado no William James Center of Research, ISPA – Instituto Universitário de Lisboa.

Este foi grande encontro de partilha de saberes, experiências e conhecimento acerca da temática em questão e reforçou a premissa de que o ISAVE enquanto instituto superior na área das tecnologias da saúde, preza a importância das questões relacionadas com a saúde física, tal como dá primazia à manutenção da saúde mental da população e, neste caso em particular, considerando a situação pandémica em que vivemos.

TESTES COVID-19 A TODA A COMUNIDADE ACADÉMICA

O ISAVE - Instituto Superior de Saúde concluiu, em abril, a primeira ronda de testes em massa a toda a comunidade académica (docentes, funcionários e estudantes) com sucesso. De acordo com o sugerido na informação enviada às instituições científicas e de ensino superior para a nova fase da estratégia de levantamento de medidas de confinamento enviada pelo Gabinete do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, o ISAVE procedeu à testagem de todos os seus estudantes e pessoal docente e não docente, tendo criado para o efeito um espaço de testagem com condições próprias de segurança e assegurando todos os recursos humanos para o prosseguimento desta estratégia. Considerando que somos uma instituição de ensino superior na área da saúde, e face à escassez de recursos do Programa Cruz Vermelha Portuguesa – Ensino Superior a que o ISAVE aderiu, recorremos à preciosa colaboração dos nossos docentes que são, simultaneamente, profissionais de saúde habilitados para a aplicação dos testes rápidos de antigénio e, assim, iniciámos no dia 15 de abril, a testagem de todas as turmas e profissionais que iriam retomar o ensino presencial durante essa semana. Foram testadas, mais de 300 pessoas e salientamos que tivemos 100% de casos negativos, o que demonstra o comportamento responsável e consciente da nossa comunidade académica.

Como indicado no Plano de Desconfinamento, o ISAVE reabriu as suas portas oficialmente no dia 19 de abril e passou a funcionar num regime misto, com aulas práticas e avaliações presenciais e aulas teóricas a funcionar em regime de b-learning. O espaço de testagem continuará permanentemente aberto para a sua comunidade académica, de forma que a testagem possa ser realizada numa base regular, em cooperação com as autoridades de saúde locais.

ISAVE INTEGRA OS ÓRGÃOS SOCIAIS DA APESP

Decorreram no dia 21 de abril nas instalações da Lusófona de Humanidades e Tecnologias em Lisboa, as eleições para os membros da Assembleia Geral, da Direção e do Conselho Fiscal para o triénio 2021 - 2023 da APESP - Associação Portuguesa do Ensino Superior Privado.

A lista vencedora, presidida pelo Professor Doutor Almeida Dias visa acentuar a notoriedade e o reconhecimento público da APESP através do compromisso da criação do "Observatório do Ensino Superior Privado", que tem como objetivo recolher e analisar a informação sobre o setor particular e cooperativo do ensino superior português. Paralelamente, pretende criar o "Conselho Geral Consultivo" constituído por personalidades de reconhecido mérito académico e profissional que irão, através de encontros de discussão e análise, elaborar documentos estratégicos e pareceres para serem difundidos junto dos órgãos de soberania do Estado português.

O Dr. João Luís Nogueira, Presidente do Conselho de Direção do ISAVE integra este grupo de trabalho, na posição de Vogal do Conselho Fiscal com vista a contribuirmos para uma mudança de paradigma acerca do ensino superior privado em Portugal.

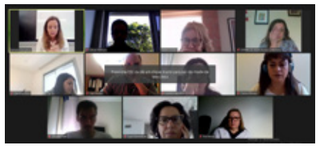
WORKSHOP "VENTILAÇÃO NÃO INVASIVA"

Decorreu no dia 29 de abril, no âmbito da unidade curricular de Condições Cardiorrespiratórias, a decorrer no 3º ano do curso de licenciatura em Fisioterapia, uma sessão prática em que os estudantes tiveram oportunidade de experienciar a técnica de ventilação não invasiva.

Tivemos o privilégio de receber na instituição o Fisioterapeuta, João Cavaleiro da empresa de Cuidados de Ventiloterapia e Oxigenoterapia - LINDE, que durante a aula prática demonstrou técnicas e especificidades das mesmas.

Neste sentido, todos os estudantes tiveram o seu momento de exemplificação das mesmas, com recurso a um conjunto de materiais e equipamentos de excelência para aquisição de competências práticas nesta área de intervenção.

WEBINAR DO NÚCLEO ACADÉMICO AMBIENTE E SAÚDE DA RACS



O dia 5 de maio, Dia Mundial da Higiene das Mãos e Dia Mundial da Língua Portuguesa, foi reconhecido pelo ISAVE - Instituto Superior de Saúde, através da dinamização do 3º Webinar do Núcleo Académico Ambiente e Saúde da Rede Académica das Ciências da Saúde (RACS), sobre a temática Uma Só Saúde - relação do Ambiente e a Saúde Humana, por videoconferência.

O Webinar moderado pela docente Doutora Daniela Gonçalves contou com a participação de quatro palestrantes ligados à docência e investigação em instituições nacionais brasileiras. Em primeiro lugar, foi demonstrado o papel da Exposição a micotoxinas e seu impacto na saúde humana: desafios emergentes, pela Doutora Paula Alvito, investigadora do departamento de Alimentação e Nutrição do INSA – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, seguida da exposição sobre (Re)emergência de microrganismos – do ambiente ao Homem, pelo Doutor Luiz Antonio Rodrigues do Centro Universitário Celso Lisboa, Brasil. A segunda parte do Webinar contou com a intervenção da Professora Doutora Helena Neto Ferreira da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, sobre a problemática Resistência aos Antibióticos – uma Perspetiva Ecológica, e por último, a intervenção da Dra Danny Moraes, Veterinária da Secretaria de Estado do Meio Ambiente de Mato Grosso, Brasil sobre Hepatite E e os aspetos de saúde ambiental, humana e animal.

O Webinar permitiu reconhecer a importância do conceito "Uma Só Saúde", na perspetiva que o ambiente, animais e a saúde humana estão intimamente ligados, sendo áreas prioritárias em termos de saúde pública, de promoção da saúde e prevenção da ocorrência da doença.

ISAVE REPRESENTADO NA CIMEIRA SOCIAL

Decorreu, no dia 7 de maio, a partir das 14horas, na Alfândega do Porto, a Cimeira Social, que foi o ponto alto da Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia, com o qual se pretendeu marcar a agenda europeia para a próxima década.

O Grupo Amar Terra Verde, enquanto membro da Associação Europeia para a Educação de Adultos (EAEA) e tendo sido eleito por esta associação para a vice-presidência da Plataforma Europeia para a Aprendizagem ao Longo da Vida (Lifelong Learning Platform - LLLP) faz parte do grupo restrito de entidades da sociedade civil que esteve presente na cimeira, que deu lugar a uma intervenção por parte da vice-presidente da LLLP e nossa colaboradora, Susana Oliveira, num dos workshops, dedicado à discussão das competências e inovação, tópicos que se incluem no primeiro Pilar desta política.

Susana Oliveira, vice-presidente da Lifelong Learning Platform, defendeu junto dos responsáveis máximos dos países da União Europeia uma abordagem de Educação ao Longo da Vida atendendo às necessidades das pessoas, desde a primeira infância e durante toda a vida que vá para além das competências necessárias para o mercado de trabalho. Foram ainda feitas propostas no sentido de valorizar e integrar, cada vez mais os diversos setores de educação e formação, potencializando igualmente os sistemas de reconhecimento e validação de competências não formais e informais que estes sistemas permitem.

Esta Cimeira contou ainda com intervenções do Primeiro-Ministro António Costa, da Presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, entre outros representantes das instituições europeias.

A Cimeira pretendeu reforçar o compromisso dos Estados-Membros, das instituições europeias, dos parceiros sociais e da sociedade civil com a implementação do Plano de Ação do Pilar Europeu dos Direitos Sociais.

ISAVE E PSP ASSINARAM PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO

O ISAVE, Instituto Superior de Saúde e a Polícia de Segurança Pública, através dos seus Serviços Sociais, assinaram, em maio, um protocolo de colaboração que visa incrementar uma parceria efetiva entre as duas instituições.

A partir de agora, os agentes da Polícia de Segurança Pública e respetivo agregado familiar (cônjuge e filhos) passam a beneficiar de um desconto percentual direto nas propinas dos cursos de licenciatura, pós-graduações e cursos técnicos e superiores profissionais promovidos pelo ISAVE.

Por sua vez, o Instituto, cujo número de estudantes tem vindo a aumentar de forma assinalável nos últimos anos, protagoniza mais uma parceria num esforço cada vez mais consolidado de estabelecimento de sinergias com os diversos setores da sociedade.

ISAVE ELEGEU NOVA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES

Decorreram, no dia 10 de maio, as eleições para os órgãos sociais – Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal – da Associação de Estudantes do ISAVE.

Numas eleições bastante participadas pelos estudantes, a lista A saiu vencedora para todos os órgãos.

Assim, a direção passa a ser presidida por José Artur Rodrigues Pinheiro, estudante de Enfermagem, a Assembleia Geral por Carina Daniela Vidal Azevedo, estudante de Fisioterapia, e o Conselho Fiscal por André Augusto Novais Ribeiro, estudante de Enfermagem.

Numa altura em que, por via da pandemia, a vida académica tem sofrido evidentes constrangimentos, esta eleição constituiu uma prova da vitalidade e empenho dos estudantes do ISAVE.

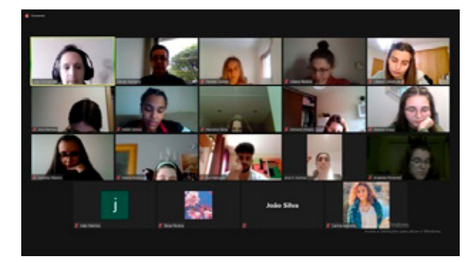
WEBINAR - INTERVENÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA REABILITAÇÃO PULMONAR E CARDÍACA

No âmbito da UC de Fisioterapia em Condições Cardiorrespiratória, do curso de Fisioterapia do ISAVE, realizou-se, no dia 11 de maio, um Webinar relacionado com a intervenção do fisioterapeuta na reabilitação pulmonar e cardíaca. Os estudantes do 3º ano de fisioterapia tiveram mais uma oportunidade de vivenciar experiências, relacionadas com a prática clínica junto de especialistas em fisioterapia cardiorrespiratória.

Moderado pelo Fisioterapeuta Manuel João Fernandes esta iniciativa contou com a colaboração da equipa de fisioterapia do Centro de Reabilitação do Norte, Dr. Ferreira Alves em Gaia que partilharam experiências e expuseram uma apresentação com o tema: "Fisioterapia respiratória na avaliação e intervenção do doente neuromuscular".

A fisioterapeuta Ágata Vieira, da Clínica Diprofísio, foi a especialista que terminou o evento com a dinâmica e enriquecedora apresentação acerca da "Reabilitação Cardiovascular na Prática Clínica".

O Curso de Fisioterapia do ISAVE agradece a disponibilidade e participação dos intervenientes que partilharam as suas experiências e como contributos para a formação dos fisioterapeutas do ISAVE.



PARTICIPAÇÃO NA MOSTRA DE QUALIFICAÇÂO VIRTUAL DE MARCO DE CANAVESES

O ISAVE foi uma das sessenta instituições do ensino superior que participaram na Mostra de Qualificação Virtual de Marco de Canaveses, realizada no dia 13 de maio.

Os dados referentes ao ISAVE – oferta formativa, saídas profissionais, vida académica, bolsas, etc – estiveram disponíveis numa plataforma virtual que continua acessível e foi, já, visitada por dezenas de estudantes.

Entre as 14h00 e as 17h30, decorreu o webinar "12º ano…e agora?" a que assistiram todos os alunos do 12º ano do município de Marco de Canaveses e no qual o ISAVE esteve representado pelo professor Arnaldo de Sousa.

TERMALISMO VISITA AS TERMAS DE CALDELAS

Os estudantes do 1.º ano do Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) de Termalismo e Bem-Estar realizaram uma visita de estudo às Termas de Caldelas, no dia 31 de maio, no âmbito da disciplina de Qualidade, Higiene e Segurança em Complexos Termais.

Esta iniciativa permitiu aos estudantes consolidar os conteúdos apreendidos nas diversas disciplinas já lecionadas, especialmente de caráter técnico e, ainda, experienciar o contexto termal, como forma de elevação de competências e preparação para os desafios futuros.

ISAVE CELEBRA O SEXTO ANIVERSÁRIO COM OLHOS POSTOS NO FUTURO

O ISAVE - Instituto Superior de Saúde - celebrou, no dia 20 de maio, o seu sexto aniversário em Amares, com a presença de cerca de cinquenta convidados presenciais e mais de duas centenas de participantes que assistiram à cerimónia comemorativa através das redes sociais.

O painel, moderado por Susana Oliveira, contou com a presença da Presidente do ISAVE, Mafalda Duarte, do Presidente do Conselho de Direção do ISAVE, João Luís Nogueira, da Vereadora da Educação, Ação Social e Saúde da Câmara Municipal de Amares, Cidália Abreu e do Presidente da Associação de Estudantes do ISAVE, Artur Pinheiro.

Numa alusão ao crescimento do ISAVE, a Presidente do instituto, Mafalda Duarte, destacou o empenho e esforço de todos os que, ao longo dos seis anos, contribuíram para que o ISAVE tenha atualmente mais de trezentos estudantes, número que se prevê que possa continuar a aumentar, com a inclusão de novos cursos CTeSP e com a manutenção dos quatro cursos de licenciatura, Enfermagem, Fisioterapia, Dietética e Nutrição e Prótese Dentária. A Presidente revelou ainda aos presentes a previsão da criação de um ciclo de estudos de mestrado e o estabelecimento de consórcios estratégicos para a deslocalização de alguma oferta educativa para Braga, em parceria com o IESFafe e a CESPU.

Já Cidália Abreu, Vereadora da Educação, Ação Social e Saúde de Amares, dirigiu à plateia palavras de compromisso do município de Amares na manutenção do ISAVE nesta vila, considerando que o ISAVE é "motor essencial para o desenvolvimento económico e educativo" do concelho.

O recém-eleito Presidente da Associação de Estudantes do ISAVE, Artur Pinheiro referiu, por seu lado, a convicção de que a Associação de Estudantes poderá ser mais participativa e um instrumento criador de sinergias entre a instituição de ensino superior e os estudantes, ajudando ambos na prossecução dos objetivos de melhorar a qualidade do ensino e as condições de todos para frequentar a escola.

A sessão de abertura terminou com a intervenção do Presidente do Conselho de Direção do ISAVE, João Luís de Matos Nogueira, que salientou a necessidade do comprometimento de todos os envolvidos: Conselho Consultivo, que elogiou amplamente; municípios envolventes, parceiros de diferentes esferas de atuação, recursos humanos, estudantes e seus representantes. O Presidente do Conselho de Direção do ISAVE apelou à associação de estudantes para que ajude o ISAVE a trabalhar com mais e melhor qualidade como forma de garantir a sustentabilidade da instituição.

A segunda parte da cerimónia contou com uma conferência proferida pelo professor Doutor David Justino, que versou sobre os desafios à Educação em Portugal nos tempos que se seguirão à pandemia. Sobre esta matéria, levantando questões e traçando alguns caminhos possíveis, o antigo ministro da educação pediu mais cooperação, melhores políticas públicas e um investimento diferenciado e diversificado em estratégias para colmatar as desigualdades e "feridas abertas" deixadas pela pandemia.

Foi ainda apresentada a nova revista científica do ISAVE – TER Investigação & Inovação em Saúde, pelo presidente do Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde. Esta nova revista anual conta, na sua primeira edição, hoje anunciada, com uma participação de 55% de publicações realizadas por estudantes do ISAVE o que, de acordo com as palavras do Professor Doutor João Silva, é "representativo da investigação que o ISAVE produz e dos significativos resultados do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido por docentes e estudantes".

Muitos foram os parceiros que, não estando presentes na cerimónia, quiseram dar os parabéns ao ISAVE e foi assim, também, divulgado um vídeo com mais de 25 testemunhos de parceria, cooperação e trabalho conjunto.

Para terminar em clima de festa, o ISAVE fez uma singela cerimónia de encerramento com a atuação da tuna do ISAVE - a YSATUNA - que cantou os parabéns a toda a comunidade académica.

De acordo com a direção da instituição o evento, que decorreu cumprindo todas as normas de segurança, cumpriu com distinção o objetivo de marcar a data de aniversário do ISAVE, num clima festivo e com a ambição de fazer sempre mais e melhor, estratégia orientadora de todos os que colaboram direta ou indiretamente com o ISAVE.

FINALISTAS DE FISIOTERAPIA DESAFIADOS A "CONSTRUIR HARMONIA"

O presidente da Eucaristia desafiou, os finalistas da licenciatura em Fisioterapia do ISAVE, Instituto Superior de Saúde a serem "construtores da harmonia à sua volta".

O Senhor Padre falava no Santuário do Bom Jesus, em Braga, na Eucaristia que assinalou a bênção das pastas dos finalistas e colocou o dia 23 de maio na agenda da vida destes jovens que iniciam agora uma nova etapa na sua vida, após quatro anos de "esforço e dedicação", como referiu Catarina Biscaia na saudação final aos seus colegas, pais, professores e familiares.

O Santuário do Bom Jesus encheu para acolher estudantes e familiares numa cerimónia que contou, ainda, com a presença de João Luís Nogueira, Presidente do Conselho de Direção, Mafalda Duarte, Presidente do ISAVE, e o diretor de cursos de Fisioterapia, Gilvan Pacheco.

Na homilia da eucaristia, foi lembrado que este "é um dia grande para os familiares dos finalistas e para a Direção do ISAVE, num momento em que esta família está a ganhar amplitude".

"Hoje, ser finalista é uma etapa entre muitas, que tem de ser vivida com responsabilidade e é sinónimo de trabalho permanente. Ser finalista é um marco na nossa vida, porque todos os dias da nossa vida são de aprendizagem até morrer".

No momento do ofertório, os novos fisioterapeutas trouxeram para o altar os símbolos dos seus curso e pão e vinho para a Eucaristia.

Após a celebração da eucaristia, Catarina Biscaia agradeceu aos pais, professores, colegas todos os dons que receberam ao longo destes anos de frequência do ISAVE.

A porta-voz dos Fisioterapeutas notou "um pequeno vazio numa parte de nós que fica dentro das quatro paredes da Escola, mas seguimos juntos, preparados para tudo, para o futuro que está nas nossas mãos".

Enquanto algumas lágrimas corriam pelas faces, Catarina Biscaia terminou com o poema de Ricardo Reis:

"Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa.
Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive".

OS MELHORES EMBAIXADORES DO ISAVE

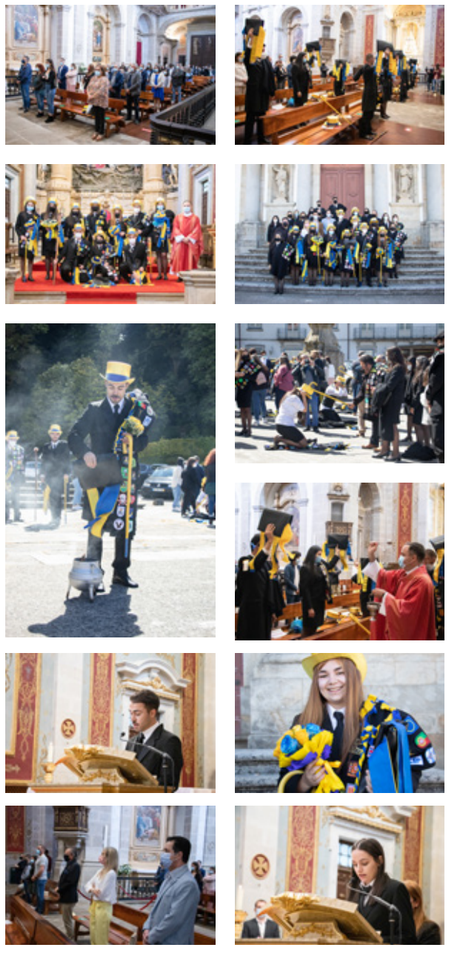
Satisfeito estava Gilvan Pacheco, ao ver partir treze dos seus novos fisioterapeutas, desejando-lhes que "tenham muito sucesso, após estes quatro anos de muita luta, que traz muito orgulho aos docentes. Eles levam um pouquinho de nós e espero que sejam superiores ao que nós somos".

O Presidente do Conselho de Direção do ISAVE destacou que "os finalistas são sempre o nosso orgulho e o nosso futuro e garantem que fomos competentes e capazes de realizar o seu sonho".

João Luís Nogueira está convicto de que "eles são os nossos melhores embaixadores e o ISAVE continua aberto para eles".

A presidente do ISAVE não escondeu o seu "orgulho. Eles chegam ao final de um ciclo de investimento, de dedicação e sacrifício". Mafalda Duarte agradeceu aos professores e funcionários do ISAVE porque "fizeram tudo para que eles chegassem até aqui neste dia que marca as suas vidas para sempre".

No final da Eucaristia, seguiram-se os rituais, entre eles o da "queima" das fitas e a despedida da escola através de fotos coletivas do curso com os seus professores, ao som de canções da YSATUNA.



FISIOTERAPIA ANIMA COMUNIDADE SÉNIOR EM GOÃES

Sob orientação dos fisioterapeutas Gilvan Pacheco, Liliana Costa e Sílvia Xavier, os estudantes do 3º ano do curso de licenciatura em Fisioterapia encheram de animação e alegria os utentes da Casa do Povo de Vale do Cávado, em Goães.

As duas sessões, que decorreram nos dias 28 de maio e 4 de junho, visavam integrar os estudantes de Fisioterapia na comunidade sénior, promovendo a saúde e o bem-estar social.

Através de atividades físicas para a terceira idade, os estudantes tiveram oportunidade de aplicar as metodologias que visam reabilitar, manter ou desenvolver as principais capacidades físicas dos idosos (força, coordenação, flexibilidade, resistência, agilidade e equilíbrio), prevenindo o sedentarismo e o risco de quedas.

IGESP VAI ABRIR CURSOS TÉCNICOS SUPERIORES PROFISSIONAIS EM BRAGA

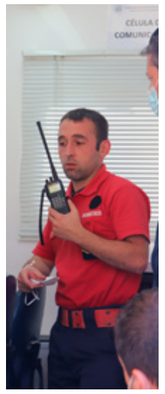
A Associação IGESP – Implementação e Gestão de Ensino Superior Profissional (que agrupa três instituições de ensino superior: CESPU – Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, CRL, ISAVE – Instituto Superior de Saúde e IESF – Instituto de Estudos Superiores de Fafe), organismo que assume como um dos seus principais objetivos a promoção de formação especializada orientada para as necessidades dos vários agentes económicos, dará início no próximo mês de setembro, em Braga, à lecionação de vários Cursos Técnicos e Superiores Profissionais (CTeSP).

Turismo de Saúde e Bem-Estar, Gestão Operacional Hospitalar, Comércio Internacional, Tecnologias e Promoção de Sistemas de Informação, Animação em Turismo de Natureza e Aventura, Estética, Cosmética e Bem-Estar, Apoio em Cuidados Continuados Integrados e Proteção Civil e Socorro serão as áreas contempladas.

Eminentemente vocacionados para o mercado de trabalho e com uma forte componente prática (o estágio profissional contempla um dos quatro semestres de duração do curso), os CTeSP constituem uma excelente oportunidade de obter formação qualificada e potenciar as possibilidades de acesso à vida profissional.

IGESP BRAGA

AULA PRÁTICA DEMONSTRA SISTEMA DE COMANDO E GESTÃO DE OPERAÇÕES



No âmbito da Unidade Curricular de Sistemas de Proteção Civil e Sistema Integrado de Operações de Proteção e Socorro, lecionada pelo Professor Hermenegildo Abreu, os estudantes do 1º ano do Curso Técnico e Superior Profissional de Proteção Civil e Socorro tiveram oportunidade, no dia 29 de junho, de usufruir de uma aula prática que visou demonstrar a dupla função do Comando Distrital da Proteção Civil na gestão de uma situação de emergência de maior envergadura.

A utilização de um veículo de comando e comunicação, projetado para gerir uma ocorrência, permite à sala de comando distrital uma maior autonomia para lidar com restantes eventuais emergências que possam ocorrer.

Familiarizados com o Sistema Integrado de Operações de Proteção e Socorro e com o Sistema de Gestão de Operações, os estudantes puderam verificar a forma como se processa a fase de gestão de operações por parte do Posto de Comando.

EMPREENDEDORISMO NA FISIOTERAPIA

Ao longo desta semana e no âmbito da Unidade Curricular de Administração em Saúde, na Licenciatura em Fisioterapia do ISAVE, realizaram-se, nos dias 29 e 30 junho, seminários relacionados com o tema Empreendedorismo.

Os estudantes do 3º ano de Fisioterapia tiveram a oportunidade de estar à conversa com uma das maiores referências na área do empreendedorismo, Hugo Belchior – fundador de várias empresas e projetos nesta área, da qual destacamos a mais conhecida, Bwizer.

Dentro deste tema, os nossos alunos tiveram ainda a oportunidade de ouvir o Fisioterapeuta Jorge Lima, sócio-fundador da FisioGuimarães, falar sobre as dificuldades e desafios que surgem, quando se decide optar pela criação da própria clínica.

Os seminários foram moderados pela Fisioterapeuta Liliana Costa e esta iniciativa contou ainda com a presença dos docentes, Professor Doutor Gilvan Pacheco, Professor Nelson Azevedo e Professora Ana Duarte.

O Curso de Fisioterapia do ISAVE agradece a disponibilidade, participação e enriquecedora partilha dos intervenientes, sobre um tema que no contexto em que vivemos assume um especial destaque, e onde ser Empreendedor, poderá/deverá ser a ferramenta que fará a diferença.

COLABORAÇÃO NO PROJETO SICISALUS DA RACS

A Professora Doutora Daniela Gonçalves, docente do ISAVE – Instituto Superior de Saúde colabora no projeto SiCiSaLus da RACS – Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia, enquanto representante do Núcleo Académico Saúde e Ambiente (NASA).

O projeto SiCiSaLus está a ser trabalhado desde o início do ano de 2021, pelos 17 Núcleos Académicos da RACS, inspirado no "TUNING Educational structures in Europe". O objetivo principal consiste em sintonizar as ciências da saúde na Lusofonia no âmbito do ensino, da investigação e da profissionalização, e desta forma conhecer a realidade de cada área/profissão de saúde no espaço lusófono.

Durante os próximos meses, prevê-se realizar um conjunto de ações, que consistem em: mapear os países da Lusofonia que têm formação ao nível do ensino superior e/ou profissionais nas distintas áreas da saúde; recolher planos de estudos dos cursos e legislação referente ao reconhecimento de competências para o exercício, ensino e investigação; e incentivar a criação de fóruns de discussão sobre os resultados da avaliação.

O ISAVE continua com o seu espírito ativo na colaboração com parceiros nacionais e internacionais, através da participação em projetos na área do ensino das ciências da saúde e investigação.

PROMOÇÃO NO CONHECIMENTO EM COMPETÊNCIA EMOCIONAL EM SAÚDE

No âmbito da unidade curricular de Psicologia dos cursos de Fisioterapia e Dietética e Nutrição, o ISAVE recebeu, a 30 de junho, a Doutora Professora Maria Augusta Romão Da Veiga Branco, docente no Instituto Politécnico de Bragança, que conduziu o seminário intitulado "Competência Emocional em Saúde" no qual partilhou a investigação desenvolvida no âmbito do projeto Project KA203: Serious Games - Developing Emotional Competences for Nursing Students Project, e PAIDEIA - Open Platform - Association for Development of Emotional Education, salientando a importância do domínio deste conceito pelos profissionais de saúde.

ENFERMAGEM REFLETE SOBRE A SAÚDE MENTAL

No dia 2 de julho, os estudantes do 2º ano de Enfermagem organizaram um ciclo de conferências, na área da saúde mental, onde debateram temas sobre: Selfitis, Alzheimer, Esquizofrenia, Oligofrenia, Depressão, Bipolaridade, Transtorno Obsessivo Compulsivo e Anorexia.

A manhã foi de grande importância no desenvolvimento e partilha de conhecimento dos estudantes que recorrendo a pesquisa bibliográfica e ao apoio dos docentes da Unidade Curricular de Saúde Mental e Psiquiátrica ficam capacitados para compreender as questões nesta área tão importante.

DOCENTE DO ISAVE INTEGRA COMISSÃO COORDENADORA DOS NÚCLEOS ACADÉMICOS DA RACS

Daniela Gonçalves, docente da área das ciências biológicas e coordenadora dos Estágios/Ensinos Clínicos do ISAVE - Instituto Superior de Saúde, integra a Comissão Coordenadora dos Núcleos Académicos da RACS – Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia.

A RACS - Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia apresenta como missão a promoção da formação e cooperação científica na área das ciências da saúde entre instituições do ensino superior e centros de investigação de países e comunidades de língua portuguesa.

A Comissão Coordenadora dos Núcleos Académicos tem como finalidade definir e gerir as políticas de ação geral dos Núcleos Académicos em estreita relação com a Direção da RACS. Atualmente, estão identificados 17 (dezassete) Núcleos Académicos das seguintes áreas da saúde: Audiologia, Ciências Biomédicas Laboratoriais, Ciências Médicas, Ciências da Nutrição, Ciências da Visão, Enfermagem, Farmácia / Ciências Farmacêuticas, Fisiologia Clínica, Fisioterapia, Imagem Médica e Radioterapia, Ortoprotesia / Podologia, Psicologia, Saúde e Ambiente, Saúde Oral, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e Terapêuticas Não Convencionais.

A docente do ISAVE participa nesta Comissão Coordenadora com o objetivo de: refletir, discutir e dinamizar as políticas de ação dos núcleos académicos; apoiar, dinamizar e avaliar as atividades desenvolvidas pelos núcleos académicos; coordenar e gerir o projeto SiCiSalus – Sintonizar as Ciências da Saúde no espaço da Lusofonia. A Comissão de Coordenação é composta por docentes de instituições de ensino superior privado e público, nomeadamente: ISAVE – Instituto Superior de Saúde, Instituto Superior Politécnico de Benguela – Angola, Instituto Politécnico de Setúbal – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto – Escola Superior de Saúde, Escola Superior Ribeiro Sanches, Instituto Politécnico de Leiria e Escola Superior de Saúde de Alcoitão.

O projeto SiCiSalus, uma das principais missões da Comissão Coordenadora, está a ser realizado pelos representantes dos 17 Núcleos Académicos, com o objetivo de sintonizar as ciências da saúde na Lusofonia no âmbito do ensino, da investigação e da profissionalização.

O ISAVE continua com o seu espírito ativo na colaboração com entidades nacionais e internacionais. A ligação à RACS permite fortalecer a cooperação com as diferentes instituições de ensino superior da Lusofonia no âmbito das ciências da saúde.

"O TEU CURRICULO FALA "BEM" DE TI?!"

A Valoriza 4G, em parceria com o Gabinete de Empregabilidade do ISAVE, dinamizou no passado dia 20 de julho, o webinar "O TEU CURRICULO FALA "BEM" DE TI?!", destinado a alunos do Ensino Superior.

Nesta sessão foi possível aprender como construir um CV de sucesso, analisando as variáveis cruciais para o efeito. Alunos do ISAVE marcaram presença neste que foi um momento de partilha relevante para potenciar a transição eficaz para o mercado de trabalho.

No âmbito da mesma temática foi realizada uma sessão presencial com os alunos do 4º ano de Enfermagem na presença da Professora Doutora Lígia Monterroso.

O Gabinete de Empregabilidade do ISAVE agradece a todos os intervenientes no evento, bem como a colaboração da Associação de Estudantes do ISAVE, esperando contar com a adesão de toda a comunidade educativa nas próximas iniciativas!

"O ENFERMEIRO PODE SER A FAÍSCA DO AMOR AO OUTRO"

"O enfermeiro pode ser a faísca de amor nos lares, nos centros de saúde e nos hospitais" — afirmou, no Sameiro, o Coordenador Arquidiocesano da Pastoral Universitária de Braga, na bênção das fardas de Enfermagem dos finalistas do Instituto Superior de Saúde (ISAVE), com sede em Amares.

O dia 17 de julho foi o culminar de um trajeto de vários anos de dedicação, estudo, sacrifício e empenho na frequência de uma Licenciatura de Enfermagem que credibiliza o ISAVE além fronteiras.

O Padre Eduardo Duque saudou a presidente do ISAVE e vários professores presentes, os pais, os avós e os novos enfermeiros, a quem propôs "ir para fora de si próprios para perceber que a vida é mais sublime quando é dada"".

O Coordenador da Pastoral Universitária sublinhou que "os enfermeiros, vós, tendes essa prerrogativa. O enfermeiro tem tudo para poder ser especial para as pessoas. Sois a presença de Deus para o utente. Deus fala através das vossas vidas, das vossas mãos, do vosso tempo e do vosso sorriso".

Na presença da prof. Mafalda Duarte, presidente do ISAVE, a Diretora da Licenciatura, Lígia Monterroso, saudou os seus novos colegas de profissão, após o primeiro de muitos cânticos entoados pelo Grupo Coral da Ysatuna.

"Vós despertastes para a beleza do amor ao escolher esta profissão, que vos permite dar-se aos que sofrem em momentos dolorosos".

Lígia Monterroso desafiou os finalistas a serem Anjos da Guarda, a saber ser e estar, sempre sedentos de conhecimento, deixando marcas por onde passem".

Na homilia, o Padre Eduardo Duque destacou que este dia é apenas o "culminar de uma etapa e o começo de outra" destacando a importância que este dia tem para os avós e para os pais.

O Coordenador da Pastoral Universitária lembrou o tempo dos avós, com muito "trabalho duro, esforço, de quem não tinha estudos mas tinham o sonho, tudo fazer para que os filhos estudassem".

Os vossos pais são a "geração da massificação do ensino e vós sois a geração de Erasmus que viaja e estabelece relações através das redes sociais", mas "não tendes a vida facilitada".

"Pertenceis a uma geração voltada para si própria, menos comunitária, a quem custa mais abrir-se à verdadeira comunidade e não participa tanto na vida da comunidade" — lembrou o Padre Eduardo Duque, por que estais "à procura da alegria e de uma vida bonita mas não se abre verdadeiramente ao outro".

É legítimo perguntar-vos: "que abertura tendes aos colegas, à família" ou ao que "tenho dado de mim aos outros, do meu tempo, algo de bom"? Eduardo Duque desafiou os jovens enfermeiros a "ir (sair) para perceber que a vida é mais quando é dada" neste mundo "cheio de marcas de individualismo".

"A felicidade é maior quando nos damos e quando partilhamos e os enfermeiros têm essa prerrogativa" — prosseguiu Eduardo Duque, para quem "o enfermeiro pode ser especial para as outras pessoas".

O Coordenador da Pastoral Universitária de Braga foi mais longe quando disse: "Vós sois a presença de Deus para o utente. Deus fala através das vossas vidas, das vossas mãos, do vosso coração, do vosso tempo e do vosso sorriso".

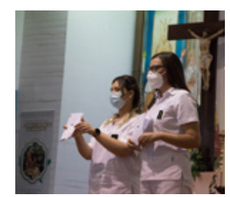
Olhando para os lares e outras instituições de saúde, o Padre Eduardo Duque não escondeu a sua dor ao ver "idosos sem vida. Eles merecem ter vida com qualidade até ao último momento, à última lágrima e último suspiro e o enfermeiro pode ser a faísca deste amor nos lares, centros de saúde e hospitais".

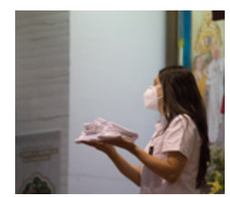
"Sim, acrescentou Eduardo Duque, porque eu acredito numa enfermagem renovada, com conhecimento permanente e humildade para estar disponível para aceitar a fragilidade dos outros, criando relações bonitas com eles",

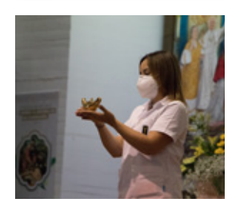
No final da Celebração surgiu a presença do Presidente da Região Norte da Ordem dos Enfermeiros, que agradeceu "a todos os que acompanharam as finalistas, pais, familiares, professores, colegas" e lembrou que "o percurso não é fácil nem em linha reta e exige muita persistência, dedicação e cuidados de de saúde com qualidade com segurança e dignidade".

Jorge Freitas entregou a cada novo enfermeiro um kit da Ordem mas outro momento emocionante foi a declamação do Juramento com a vela acesa nas mãos, antes do Ofertório em que os novos enfermeiros colocaram no altar os símbolos do curso.

A alegria da da bênção das fardas de enfermagem e a saudade da despedida do ISAVE marcaram esta jornada de sucesso para esta Escola Superior de Saúde.







"Queremos manter com a direção do ISAVE uma atitude reivindicativa, mas de colaboração e ao serviço dos interesses dos estudantes"

Estudante do 3º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem, José Artur Rodrigues Pinheiro vem de ser eleito Presidente da Associação de Estudantes do ISAVE. Ouvi-lo, saber quais os principais objetivos e preocupações da associação a que preside, é um dever a que a TER não poderia furtar-se.

TER ISAVE – O que motivou a candidatura que lideraste?

José Artur Peixoto – Existiu, desde que surgiu a ideia de apresentar a candidatura, uma preocupação central: dar voz aos estudantes sob a forma de uma organização, como é a Associação, e ter a capacidade de responder prontamente às necessidades que os estudantes apresentem.
Por outro lado, queremos ser equilibrados, imparciais, de forma a defender os direitos dos estudantes, mas conscientes de que os deveres também devem ser cumpridos.

T. I. – Que critérios foram tidos em conta para a formação da lista?

J.A.P. - Os membros foram escolhidos com base na diligência, sentido de responsabilidade e consciência de forma a podermos obter uma organização de qualidade. Evidentemente, estamos ainda a dar os primeiros passos, mas houve, desde o início, a intenção de aliar motivação, dinamismo e sentido de responsabilidade.

T.I. – Fala-nos um pouco dos vossos principais projetos.

J.A.P. – Vamos apresentar, esperando que seja aprovado, o Estatuto de Cuidador Informal equiparado ao Estatuto de Trabalhador Estudante. Parece-nos uma medida de enorme alcance social, sendo que há estudantes que cuidam de familiares sem salvaguardas. Desta forma, conseguiremos, para esses estudantes, uma situação de maior igualdade relativamente aos demais e, com certeza, proporcionadora de um maior conforto e de melhores resultados no que às avaliações diz respeito.
Em setembro, de forma a ajudar os mais carenciados de Amares numa altura em que toda a ajuda é pouca, dada a situação social por que passamos, iremos promover uma campanha de doação de alimentos.
Depois, lutaremos pela melhoria da qualidade do Instituto a nível de infraestruturas e materiais, que é, talvez, a área em que os estudantes estão mais desapontados.

Há, ainda, a intenção de realizar, no próximo ano letivo, uma RGA de forma a que seja votado o primeiro documento de estatutos da AEISAVE.

T.I. – Qual a reivindicação que mais gostarias de ver satisfeita?

J.A.P. – Como referi anteriormente, parece-nos importante exigir melhores padrões de qualidade no que toca a infraestruturas e materiais. Trata-se de uma necessidade evidente. Não duvidamos que será atendida. Pela nossa parte, desejamos manter com a direção do Instituto uma relação de colaboração que possa estar ao serviço dos interesses dos estudantes. E procuraremos sempre ser imparciais, tanto no elogio como na crítica.

T.I. – Que mensagem gostarias de deixar aos estudantes do ISAVE?

J.A.P. – A mensagem de que é na sua defesa e na melhoria da sua experiência enquanto estudantes que se centram os nossos objetivos. Fica, também, o apelo à sua capacidade de crítica construtiva, quer em relação à direção do ISAVE, quer em relação à direção da Associação de Estudantes. Só assim poderemos crescer pessoalmente e enquanto organização.

T.I. – Queres dirigir algumas palavras aos teus colegas que chegam ao ISAVE pela primeira vez?

J.A.P. – Faço-o com todo o gosto e começo por lhes dar as boas vindas. Provavelmente, sentir-se-ão nervosos, mas devem lembrar-se de que não estão sozinhos e de que, agora, começa uma caminhada rumo ao futuro. Não devem hesitar em relacionar-se, em falar com colegas, funcionários e professores, em envolver-se na vida académica. Devem ter presente que a facilidade de comunicação é, sem dúvida, um dos aspetos que fazem do ISAVE uma instituição verdadeiramente diferente.
Como em qualquer percurso enfrentarão, com certeza, obstáculos, mas, aqui, todos farão tudo para que sejam ultrapassados.•

José Artur Pinheiro
Presidente da Associação de Estudantes

ISAVE NO LANÇAMENTO EUROPEU DOS PROGRAMAS CORPO EUROPEU DE SOLIDARIEDADE E ERASMUS+, NO ÂMBITO DA PRESIDÊNCIA PORTUGUESA DO CONSELHO DA UNIÃO EUROPEIA

Com vasta experiência em projetos europeus, o ISAVE e a EPATV são escolas promotoras da cidadania, que proporcionam oportunidades de aprendizagem no estrangeiro, desde os alunos mais jovens, aos aprendentes adultos, passando pelos profissionais, pelos estudantes e pessoal docente e não docente do ensino superior. Por uma Europa aprendente, do "berço à cova".

A convite da Agência Nacional ERASMUS + e do Sr. Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, a representante do ISAVE e responsável pela cooperação internacional, Susana Oliveira, teve oportunidade de expressar algumas preocupações e desafios na cerimónia de arranque deste novo programa. Foi distinguida, na sua intervenção, a possibilidade de concretização dos objetivos do primeiro pilar do Pilar Europeu dos Direitos Sociais recentemente anunciado pela Comissão Europeia, precisamente fazendo bom uso do Programa Erasmus, já que este prioriza a Educação para todos e ao combate às desigualdades sociais. Para tal, Susana Oliveira expressou que o ISAVE e todos os promotores de educação e "fazedores de políticas" terão de pôr em prática mecanismos concretos para públicos em maior situação de desfavorecimento, seja pela sua condição social ou pela questão territorial. O Programa ERASMUS tem permitido trabalhar esta diferenciação e o ISAVE orgulha-se de atentar aos diferentes contextos, considerando a sua localização e públicos-alvo. Outro dos desafios lançado aos Ministros e Comissários Europeus presentes nesta iniciativa foi o da validação das competências adquiridas nas diferentes experiências que o programa Erasmus permite, seja aos profissionais ou aos estudantes. Será importante, como realçado no evento, que não exista fragmentação entre as aprendizagens adquiridas em contextos de mobilidade e aquelas adquiridas no contexto escolar/ universitário habitual/ tradicional.

Um outro desafio lançado foi a priorização à digitalização, vendo-a como forma de participação das pessoas mais ativamente na sociedade, assim como o trabalho ao nível das diferentes literacias. Susana Oliveira instigou os governantes que, através do ERASMUS, seja possível a quebra do ciclo das segregações que a falta de literacia sugere seja nos adultos, seja nos jovens. Finalmente, deixámos o desafio da sustentabilidade económica, social e ambiental, dando voz aos territórios, algo que o Programa ERASMUS deverá continuar a permitir e que resultará em territórios mais participativos e

O Programa ERASMUS + é encarado como uma oportunidade de partilha numa Europa mais aprendente, numa abordagem de aprendizagem ao longo da vida e só assim poderá tornar-se ainda mais essencial como ferramenta de trabalho nas instituições educativas e, em particular, no ensino superior. Foi esta a mensagem fundamental deixada pelo ISAVE na sessão oficial de lançamento Europeu do Programa ERASMUS.

Photo by Leon on Unsplash

EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO E APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA EM CONTEXTOS NACIONAIS

O ano de 2021 marcou o início de um novo quadro para a Educação e Formação atingir o Espaço Europeu da Educação até 2025, bem como o início do Plano de Ação da Educação Digital renovado e, portanto, uma oportunidade para a Europa e os Estados-Membros refletirem e desenvolverem capacidades para atingir seus objetivos. No entanto, a Europa e os Estados--Membros enfrentam dificuldades com o envolvimento dos cidadãos na formulação de políticas devido à falta de confiança, de conhecimento e / ou de diálogo social. Isso tem vindo a afetar a qualidade e a eficiência dos serviços públicos, como a educação, o ensino superior e a formação ao longo da vida.

No ISAVE, temo-nos questionado como podemos promover mais e melhor cooperação com outras instituições de ensino superior em matéria de educação, formação e aprendizagem ao longo da vida em contextos nacionais? Temos vindo a dar resposta positiva a todas as solicitações e a tomar partido na liderança de projetos e iniciativas que promovam o acesso de mais pessoas em idade ativa ao ensino superior. Nesse sentido, o ISAVE mantém-se ativo na Lifelong Learning Platform (LLLP), na qual está representado por uma vice-presidente, a nossa colaboradora Susana Oliveira.

Foi nesta qualidade que assumimos a organização de uma atividade de âmbito internacional nos dias 2 e 3 de junho, realizada a partir de Lisboa no âmbito das iniciativas da Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia e com o apoio da presidência portuguesa. Uma das questões que se impõe é como podemos plantar a semente para a criação de uma plataforma nacional de aprendizagem ao longo da vida, a fim de construir pontes entre os setores, minimizando as fragmentações existentes nas transições entre qualquer outro setor e o ensino superior?

A LLLP realizou, assim, esta atividade piloto, o Lifelong Learning Lab. Com este formato, a LLLP procurou manter o ímpeto da cooperação entre instituições de diferentes setores da educação na União Europeia para capacitar cidadãos da UE para que participem na formulação de políticas, sugiram soluções e quebrem silos nos setores da educação. Ao longo dos dois dias da atividade que decorreu num formato misto o ISAVE, através da LLLP pôde contar com a participação de vários atores da sociedade civil, da educação, ativistas, estudantes, professores, colaboradores de diferentes instituições interessados nesta matéria. Contámos também com intervenções do Sr. Secretário de Estado da Educação, Dr. João Costa, da Sra. Eurodeputada, Dra. Margarida Marques e de João Dias da Silva, em representação do Comité Económico e Social da União Europeia.

Os objetivos foram concretizados através de um evento de dois dias durante o qual a LLLP guiou os participantes através de uma vasta gama de tópicos, desde a cooperação da UE na educação e formação, aos processos de tomada de decisão da UE e do envolvimento da sociedade civil aos contextos nacionais, assim como a transição de e para o ensino superior.

O Laboratório de Aprendizagem ao Longo da Vida reuniu mais de 100 participantes e formou um espaço de diálogo e discussão em torno de uma série de tópicos relacionados com a tomada de decisões da UE, a viabilidade de estabelecer plataformas de aprendizagem ao longo da vida a nível nacional, e em relação ao alargamento do âmbito de colaboração das organizações da sociedade civil como meio de reforçar a sua influência nas arenas de tomada de decisão da UE.

As discussões que surgiram foram frutíferas e orientadas para o futuro. Enfatizou-se que, agora mais do que nunca, a aprendizagem ao longo da vida precisa ser posicionada como uma ferramenta política fundamental, não apenas como um meio para desenvolver a capacidade dos indivíduos de lidar com as mudanças no mercado de trabalho; não apenas como um problema de um determinado setor educativo; mas também para dar às pessoas a oportunidade de se desenvolverem pessoal e coletivamente e de se beneficiarem do valor intrínseco da aprendizagem - em qualquer momento de suas vidas, independentemente de meios financeiros ou idade.

Olhando mais além, o evento também lançou luz sobre o valor que a colaboração pode trazer para as organizações educativas, não só em relação à realização de preocupações comuns, mas também em relação a influenciar a tomada de decisões da UE e tornar a voz da sociedade civil um elemento permanente em arenas políticas. Juntos, mais fortes era a mensagem principal. Como comentário final, talvez seja melhor considerar as palavras finais ditas no evento:

Espera-se que o evento abra caminho para renovado ênfase na importância da cooperação da sociedade civil e na viabilidade de estabelecer plataformas nacionais de aprendizagem ao longo da vida. A necessidade é grande e o momento é certo, para potenciar a operacionalização dos Planos de Recuperação e Resiliência.

O ISAVE orgulha-se de ter sido o principal organizador desta iniciativa, conjuntamente com a Lifelong Learning Platform.•

Susana Oliveira
Gabinete de Internacionalização

"Cuidar dos outros é um projeto de vida"

Rafael Araújo
Estudante de Gerontologia

Finalista do Curso Técnico e Superior Profissional de Gerontologia, Rafael Cunha Araújo, de 19 anos, natural de Paredes de Coura, é elogiado pelos seus pares, professores, instituições onde estagiou.

Se a unanimidade origina desconfiança, a impressão desfaz-se quando com ele se conversa.

Esta rubrica, habitualmente dedicada a ex-estudantes do ISAVE com percursos de sucesso, faz-se, desta vez, com um estudante que protagoniza um trajeto de exceção.

Curiosamente, ou não, mais do que esse percurso, impressiona a simplicidade, a vontade de ser útil, o desejo de que a vida possa estar ao serviço de quem precisa.

Como se ajudar os outros fosse uma inevitabilidade. Ou uma forma de ser pessoa.

TER ISAVE – Como chegas ao ISAVE?

Rafael Cunha Araújo - Tive sempre a ambição de ser enfermeiro. Cuidar dos outros, de quem precisa, é, desde que me conheço, um projeto de vida. Infelizmente, os resultados dos exames nacionais não me permitiram ter acesso à licenciatura em Enfermagem. Surgiu, então, a hipótese do Curso Técnico e Superior Profissional em Gerontologia e de, através dele, aceder à licenciatura em Enfermagem. Pela proximidade, o ISAVE foi a solução óbvia.

T.I. – E porquê a Gerontologia?

R.C.A – Não foi propriamente pelo facto de me proporcionar equivalências. O mais decisivo foi tratar-se de uma área associada aos cuidados e, na avaliação que então fiz, poder preparar-me de forma mais eficaz para ser enfermeiro da maneira que eu entendo que a profissão deve ser assumida.

T.I. – Como?

R.C.A. – Servindo quem precisa, sem dúvida.

T.I. – No ISAVE és um estudante muito elogiado. E com ótimos resultados...

R.C.A. – Sinto esse carinho. Mas penso que é o próprio ambiente do Instituto que o proporciona.

A comunicação entre todos é muito fácil. Há um ambiente de família que permite que as nossas capacidades se potenciem.

T.I. – O sonho continua a ser Enfermagem…

R.C.A. – Sim. E no ISAVE, claro. É aqui que quero continuar a valorizar-me.

T.I. – É esse sonho que tem levado a que te apliques tanto?

R.C.A. – Sem dúvida. Trata-se de um sonho que quero concretizar.

T.I. – O teu estágio na RESISENIOR foi muito elogiado…

R.C.A. – Fui muito apoiado. Muito bem recebido. Foram-me criadas todas as condições para desenvolver o trabalho para que o ISAVE me tinha preparado. Por vezes, durante as aulas, parece que o que estamos a aprender serve para pouco, mas, depois, no estágio, verificamos como esse conhecimento nos é útil.

T.I. – Adaptaste-te às necessidades dos utentes…

R.C.A. – Claro. O contrário não faria sentido. Tive a preocupação de que as atividades que promovi fossem ao encontro aos seus interesses. Receberam-me como a um neto. Foi muito tocante. E alguns eram mesmo muito idosos…

T.I. – Que atividades promoveste?

R.C.A. – Várias. Apresentação de países, atividades de estimulação cognitiva, jardinagem, musicoterapia, comemoração de datas festivas como a Páscoa, o S. João, o Dia da Família…O estágio prolongou-se por seis meses…

T.I. – E agora? Que futuro?

R.C.A. – Agora, seguir para Enfermagem. No ISAVE, onde me sinto em família. E depois, ao longo da vida, continuar a servir, continuar a ser útil…•

resiliência

Resiliência é a capacidade de voltar ao estado normal. Em psicologia, resiliência significa resistência ao choque, à adversidade. A palavra resiliência tem sido muito utilizada para descrever o comportamento humano, sendo uma pessoa resiliente quando se mostra capaz de voltar ao seu estado habitual de saúde física e mental após passar por uma experiência difícil. Resiliência é, portanto, a capacidade que nos permite lidar com os nossos problemas e superá-los, adaptarmo-nos a mudanças e transformarmos experiências negativas na nossa vida. A resiliência ajuda-nos a gerir melhor o stress das situações difíceis e a aproveitarmos as coisas boas da vida, mesmo quando há aspetos que correm menos bem.

É importante ter em conta que a resiliência não vai fazer com que os nossos problemas desapareçam. Não é uma solução mágica! Não é aguentarmos sozinhos tudo o que nos acontece, sem nos queixarmos. Pelo contrário, é saber pedir ajuda quando precisamos dela.

Para definir o comportamento resiliente, é necessário ter em conta dois fatores: crise e superação. Diante de uma situação crítica ou adversa, o ser humano pode manifestar diversos tipos de comportamento. A pessoa resiliente é aquela que compreende o problema que está diante dela e mobiliza recursos para superá-lo, o que não significa que o indivíduo resiliente seja invulnerável ou blindado. Não se trata de sair sempre ileso de uma situação crítica, mas de desenvolver a capacidade de lidar com a crise de forma eficiente, saindo dela fortalecido. A resiliência depende de um conjunto de fatores que atuam positivamente, fazendo com que um indivíduo supere de maneira saudável qualquer problema ou obstáculo. Trata-se assim da capacidade para retornar, com sucesso, às atividades normais da vida após confronto com situações desfavoráveis e adversas ou stressantes que possam ocasionar consequências negativas graves. Não se trata de uma característica pessoal, mas de um processo que se estabelece a partir da interação com o ambiente. Assim, não existem pessoas que são resilientes numa oposição a outras que não o são. Todos nós possuímos essa capacidade, embora ela não se manifeste através de uma condição estável e permanente, antes devendo ser trabalhada e desenvolvida. Por isso, existem pessoas que são mais ou menos resilientes, resultado da interação de vários fatores como a gestão emocional, estabilidade familiar, ambiente envolvente, otimismo, autocontrolo, autoeficácia, empatia, autonomia, autoestima, expectativa de sucesso no futuro, estabilidade emocional, entre outros. Estes fatores podem ser de risco, ou seja, componentes negativas que prejudicam o sujeito numa situação de perigo, aumentando a probabilidade da sua desadaptação, ou de proteção, influências que parecem mudar ou reverter circunstâncias potencialmente negativas, dando suporte ao indivíduo de maneira a este alterar ou melhorar a sua resposta a situações que são potencialmente negativas ou que predispõem a um resultado não adaptativo. Podem ser considerados fatores de risco, por exemplo, a depressão, ansiedade, baixa autoestima e fracas relações pessoais. Ao passo que fatores de proteção, podem referir-se a crenças, relações positivas, autoimagem positiva, fontes de apoio social e relações parentais satisfatórias.

Conseguimos ser mais resilientes quando, em relação ao nosso corpo, estamos atentos à nossa saúde (física e psicológica), respeitamos as nossas necessidades de sono, fazemos uma alimentação equilibrada e praticamos atividade física regular.

No que respeita aos nossos pensamentos, somos mais resilientes quando temos orgulho em nós próprios, nomeadamente gostando de nós, aceitando-nos como somos e confiando nas nossas capacidades de resolução de problemas e superação. Sermos os nossos "melhores amigos", evitando julgamentos pessoais pejorativos, ajuda-nos a compreender as nossas respostas perante as diversas situações do dia-a-dia e a delinear a forma mais eficaz de as encarar. O desenvolvimento de capacidades de resiliência passa pela mobilização e ativação das capacidades de ser, estar, ter, poder e querer, ou seja, pela capacidade de autorregulação e autoestima. Existe uma relação positiva entre autoestima e resiliência, na medida em que uma maior autoestima resulta numa maior resiliência perante situações adversas. É fácil percebermos o porquê: quanto mais acreditamos nas nossas capacidades, mais força teremos para encarar e ultrapassar eficazmente situações adversas. O bom conhecimento pessoal ajuda-nos a estar cientes das nossas qualidades, forças e fraquezas, sendo um ponto de partida para percebermos com clareza o nosso modo de atuação perante as diversas situações do dia-a-dia, revelando-se uma mais-valia na potencialização da resiliência.

Do ponto de vista comportamental, o propomo-nos atingir objetivos realistas, focarmo-nos no que podemos controlar, aprendemos com os nossos erros, partilharmos com amigos/ família os nossos sentimentos, preocupações e sucessos e pedimos ajuda sempre que precisamos contribui para a nossa capacidade de sermos resilientes. Ajudar as pessoas a descobrir as suas capacidades, aceitá-las e confirmá-las positiva e incondicionalmente é, em boa medida, a maneira de as tornar mais confiantes e resilientes para enfrentar a vida do dia-a-dia por mais adversa e difícil que se apresente. Se, numa determinada circunstância, percebermos a nossa resposta como sendo eficaz, conseguiremos analisar que pensamentos e comportamentos adotamos nessa situação e mobilizar esforços para aplicá-los em situações semelhantes.

A resiliência não é algo que possamos adquirir do dia para a noite, exige esforço, tempo, trabalho e dedicação. Resulta da nossa interação com o ambiente envolvente, da vivência das situações do dia-a-dia e das nossas interações com os outros.

A atual situação pandémica é desgastante para todos, deixando-nos mais vulneráveis à ansiedade e a dificuldades emocionais, afetando a nossa saúde mental. A resiliência é algo que se constrói e pode ajudar-nos a superar este desafio. Tornarmo-nos mais resilientes quer na nossa vida pessoal como profissional requer tempo e prática, tentativa e erro. É crucial analisar as nossas experiências passadas, retirando as aprendizagens e adequando a nossa resposta perante situações menos boas, tornando-a progressivamente mais eficaz.

Apesar de todos os desafios que colocaram a nossa Saúde Psicológica à prova deste o início da pandemia, nem tudo são aspetos negativos. A pandemia também evidenciou níveis elevados de resiliência, de capacidade de lidar com o stress e de ultrapassar acontecimentos muito exigentes. Muitos de nós descobrimos estratégias que permitem equilibrar melhor a nossa vida pessoal/familiar e profissional e aprendemos a importância de retirar satisfação de atividades de lazer e autocuidado. Apesar do constante receio da nossa vida nunca mais voltar à "normalidade" e de um mundo pós-pandémico com relações interpessoais mais solitárias, esta pandemia veio enaltecer a necessidade de cuidarmos da nossa saúde psicológica e do nosso bem-estar. Veio reforçar a importância nos protegermos (e aos outros) e de cuidarmos de nós (e dos outros), utilizando estratégias de autocuidado. Por mais resilientes que nos sintamos é necessário estar atento aos sinais de risco: ansiedade; preocupação e medo intensos e persistentes; sentimentos de tristeza duradouros; baixa autoestima; dificuldades de concentração; falta de prazer nas atividades de lazer habituais; sentimentos de desespero; ficar facilmente irritado e zangado; falta de motivação; alterações nos padrões de sono ou alimentação; evitar familiares e amigos e isolar-se; agressividade contra si próprio ou contra outros - por exemplo, auto mutilar-se, envolver-se em lutas ou ter ideação suicida; consumo excessivo de álcool e drogas. Lembre-se, as/os Psicólogas/os podem ajudar a lidar com dificuldades e problemas de Saúde Psicológica, a adaptar-se, a encontrar esperança e um propósito para viver e a desenvolver a resiliência, como tal, não hesite em pedir apoio.

Formas de potenciar a nossa resiliência:

- Aceitar que a mudança e a incerteza fazem parte da vida.
- Alimentar relações positivas com familiares e amigos, que nos acompanhem nos dias bons e nos menos bons, que nos ajudem a pensar e a lidar com os nossos desafios.
- Encontrar significados. Fazer coisas que, diariamente, dão sentido e propósito à nossa vida.
- Reconhecer e aprender com a nossa própria experiência. Todos nós já passamos por momentos difíceis. Nesses momentos, que recursos, estratégias e competências usámos para os ultrapassar? Analisar as nossas experiências e a forma como ultrapassamos as situações adversas é a melhor forma de identificarmos as estratégias que adotamos no momento e que foram eficazes para superarmos o mesmo.
- Cuidar do nosso bem-estar. Respeitar as nossas rotinas de sono e descanso, manter uma alimentação saudável, praticar exercício regularmente e proporcionar a nós próprios momentos para relaxar. Envolvermo-nos em atividades de lazer e hobbies que nos deem prazer e nos façam sentir relaxados e felizes.
- Cuidar da nossa Saúde Psicológica. Prestar atenção aos nossos sentimentos e necessidades e reconhecê-los. Recorrer ao humor sempre que possível para amenizar o momento.
- Falar sobre o que nos preocupa ou angustia. Partilhar com os que nos são mais próximos o que nos incomoda ajuda a compreender a situação e a delinear estratégias de atuação. E, sempre que necessário, pedir ajuda profissional.

Sou resiliente?

Checklist sobre Comportamentos de Resiliência

A atual situação pandémica afeta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia, ou seja, implica sermos resilientes.

A resiliência é dinâmica e desenvolve-se ao longo da nossa vida – podemos aprendê-la, construí-la e desenvolvê-la. Na realidade, tornamo-nos mais resilientes quando somos expostos a alterações no contexto em que vivemos e aprendemos a lidar com elas e a ultrapassá-las.

A resiliência não é uma "fórmula mágica" ou um "super-poder" atribuído apenas a certas pessoas, é comum a todos, encontrando-a diariamente em várias pessoas à nossa volta e em nós próprios.

Esta Checklist pretende que reflita acerca dos seus sentimentos, pensamentos e comportamentos durante a pandemia ou durante outras alturas da sua vida. Tente responder da forma mais sincera possível baseando-se na sua experiência pessoal. Assinale sempre que a resposta às afirmações for "sim, na maior parte do tempo".

Não existem respostas certas ou erradas nem pontuação associada a cada afirmação. Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e pensar sobre os nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos de resiliência.

1. Sinto que sou amado/a.

2. Sinto que tenho o apoio de outras pessoas.

3. Tenho alguém em quem confio para falar sobre as minhas preocupações e problemas.

4. Tenho orgulho em mim próprio/a e naquilo que já alcancei.

5. Gosto de mim. Aceito-me como sou, com os meus defeitos e qualidades.

6. Confio nas minhas capacidades para resolver e ultrapassar problemas e situações difíceis.

7. Sinto que consigo resolver a maior parte dos meus problemas sozinho, mas peço ajuda sempre que preciso ou acho que pode ser útil.

8. Estou disponível para experimentar coisas novas e formas diferentes de resolver um problema.

9. Acredito que a forma como encaro um problema ou uma adversidade faz diferença na sua solução e resultados.

10. Tento não me preocupar em demasia e não gastar energia nos aspetos que não controlo e que não posso mudar.

11. Perante uma adversidade, não desisto. Mantenho os meus objetivos e tento atingi-los.

12. Quando não tenho sucesso em alguma tarefa, aprendo com essa experiência e tento alterar a minha abordagem na próxima vez.

13. Perante uma situação difícil, tenho esperança e acredito que as coisas vão correr bem.

14. Planeio o meu futuro, mais do que me preocupo com o futuro.

15. Cuido do meu bem-estar e da minha Saúde Psicológica (por exemplo, respeito momentos de descanso, mantenho uma alimentação saudável, faço exercício regularmente, envolvo-me em atividades que me dão prazer, falo frequentemente com alguém sobre os meus sentimentos e preocupações).

CHAVE:

A resiliência corresponde a uma combinação de fatores pessoais e contextuais. Não somos sempre resilientes, nem somos resilientes em todas as situações. Mas podemos procurar desenvolver sentimentos, pensamentos e comportamentos (mais) resilientes. Volte atrás e leia todas as afirmações em que não colocou. Reflita acerca do que está menos bem nessa afirmação e reúna esforços para perceber o que poderá fazer para mudar e, da próxima vez, assinalar a afirmação como sendo algo que acontece consigo a maior parte do tempo.

Caso necessite, não hesite em pedir ajuda. O GAPAS está a seu dispor através de gapas@isave.pt. •

Flávia Capa
Psicóloga

Do que preciso

Eu não preciso entender tudo
Eu só preciso refletir sobre alguns assuntos

Eu não preciso escolher o caminho ideal
Eu só preciso aprender a apreciar o que encontrei no caminho

Eu não preciso ter sempre as escolhas certas
Eu só preciso aprender com as escolhas erradas

Eu não preciso ter expetativas
Eu só preciso viver o presente

Eu não preciso viver o amor eterno
Eu só preciso viver o amor

Eu não preciso de me envergonhar dos medos
Eu só preciso de vencer os próprios medos

Eu não preciso alcançar todas as metas
Eu só preciso conquistar os meus sonhos

Eu não preciso abraçar o mundo
Eu só preciso abraçar o que me suporta

Eu não preciso viver no sofrimento
Eu só preciso viver com gratidão

Eu não preciso ter o mundo à minha volta
Eu só preciso viver com humildade

Eu não preciso de muitos atributos
Eu só preciso sentir-me bem

Eu não preciso ter tudo
Eu só preciso sentir-me preenchido/a•

Elisabte Brito
Docente

Manuel Alegre

Águeda, 12 de maio de 1936

Antes do 25 de Abril de 1974, uma aura mítica rodeava o seu nome. Era o tempo da ditadura, da resistência, das edições clandestinas de "Praça da Canção" e "O Canto e as Armas" avidamente lidas em segredo como quem ateia uma esperança. Eram as suas palavras na voz de Adriano Correia de Oliveira, Luís Cília, Manuel Freire, José Afonso…trauteadas, depois, por tantos quantos numa geração encararam a luta pela liberdade e pela democracia como um imperativo ético que Manuel Alegre corajosamente sempre assumiu.

Ou não tivesse escrito, numa época em que os dias se vestiam de medo e desesperança, que "há sempre uma candeia/dentro da própria desgraça/há sempre alguém que semeia/canções no vento que passa. // Mesmo na noite mais triste/em tempo de servidão/há sempre alguém que resiste/há sempre alguém que diz não."

Manuel Alegre de Melo Duarte nasceu em Águeda, numa família de forte tradição liberal. Um trisavô paterno, Francisco Soares de Freitas, envolveu-se em revoltas contra os miguelistas; Manuel Ribeiro Alegre, avô materno, republicano e carbonário, foi deputado e governador civil de Santarém durante a Primeira República.

Admitido na Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra, em 1956, participa ativamente nas lutas académicas e nas atividades culturais, é fundador do Círculo de Iniciação Teatral da Academia de Coimbra, ator no célebre TEUC (Teatro dos Estudantes da Universidade de Coimbra), membro da Comissão da Academia que apoiou a candidatura de Humberto Delgado à Presidência da República, em 1958.

Em 1961, quando cumpria serviço militar na ilha de São Miguel, tenta, com Melo Antunes, organizar um plano para ocupar a ilha e desencadear, a partir daí, um golpe de Estado. Mobilizado para Angola, em 1962, é preso pela PIDE no ano seguinte e, regressado a Portugal, é-lhe fixada residência em Coimbra.

Em 1964, parte para o exílio. Primeiro Paris, onde integra a Frente Patriótica de Libertação Nacional, depois Argel, tornando-se locutor da emissora de rádio "A voz da liberdade" que difunde conteúdos de oposição ao regime salazarista. É um longo período de ostracismo que se prolonga por dez anos longe de Portugal.

Já então alguns dos seus poemas ("Trova do vento que passa", "Nambuangongo meu amor", "Canção com lágrimas e sol", "Romance de Pedro soldado") se haviam transformado em hinos de uma geração que combatia o Estado Novo, decorados, copiados, passados em segredo de mão em mão.

Regressado do exílio, em 1974, participa ativamente na vida política do país. É deputado à Constituinte e à Assembleia da República, governante, candidato presidencial, conselheiro de Estado, tornando-se, com o passar dos anos, uma escutada consciência crítica do regime democrático.

Denominado "Poeta da Liberdade", é autor de uma vastíssima obra literária que se estende pela poesia, ficção, literatura infantil e ensaio, pela qual foi distinguido com doutoramentos honoris causa, condecorações, cátedras com o seu nome, importantes prémios literários como o Prémio Pessoa (1999) ou o mais prestigiado galardão das letras lusófonas, o Prémio Camões, em 2017.

Na sua poesia, tão vizinha da música, escuta-se uma ressonância muito antiga, o eco de uma tradição que vai beber à poesia medieval, ao cancioneiro, a Camões. Ou não tivesse escrito: "Eu não sei se me salvo ou se me perco/ou se és tu que me perdes e me salvas/só sei que me redimo quando peco/e corpo a corpo ao céu vão nossas almas". •

NÓS VOLTAREMOS SEMPRE EM MAIO

Amanhã não estaremos já neste lugar
amanhã a cidade já não terá o teu rosto
e a canção não virá cheia de ti
escrever em cada árvore o teu nome verde.

Amanhã outros passarão onde passámos
farão os mesmos gestos dirão as mesmas palavras
dirão um nome baixo um nome loucamente
como quem sobre a morte é por instantes eterno.

Amanhã a cidade terá outro rosto.
Nós não estaremos cá. Mas a cidade
já não será contra o amor amanhã quando
os amantes passarem na cidade livre.

Nós não estaremos cá. Voltaremos em Maio
quando a cidade se vestir de namorados
e a liberdade for o rosto da cidade nós
que também fomos jovens e por ela e por eles

amámos e lutámos e morremos
nós voltaremos meu amor nós voltaremos sempre
no mês de Maio que é o mês da liberdade
no mês de Maio que é o mês dos namorados.

CAVALOS

Eu oiço-os cavalgar nas nuvens negras
do crepúsculo da noite da solidão
os meus cavalos perdidos nas batalhas.
Galopam no horizonte sem fronteiras
suas crinas de estrelas e desastres
suas garupas com restos de bandeiras.
Trazem no vento sul as cítaras e a chuva
e trazem os tambores do vento norte.
Eu oiço-os cavalgar nas nuvens negras
os meus cavalos sobre a noite e a morte.

O MELRO

Está poisado no cedro e canta apenas
as penas e alegrias nupciais.
Amor e adeus. Encontro e despedida.
Por isso são de luto as suas penas
e o que ele diz está antes das vogais.
Onde o poeta falha ele não erra
só ele sabe a sílaba proibida
só ele canta o código da terra.

E ALEGRE SE FEZ TRISTE

Aquela clara madrugada que
viu lágrimas correrem no teu rosto
e alegre se fez triste como se
chovesse de repente em pleno agosto.

Ela só viu meus dedos nos teus dedos
meu nome no teu nome. E demorados
viu nossos olhos juntos nos segredos
que em silêncio dissemos separados.

A clara madrugada em que parti.
Só ela viu teu rosto olhando a estrada
por onde um automóvel se afastava.

E viu que a pátria estava toda em ti.
E ouviu dizer-me adeus: essa palavra
que fez tão triste a clara madrugada.

Arnaldo Varela de Sousa
Departamento Comunicação e Imagem

As Leguminosas vêm já desde a Idade Antiga

É com satisfação que venho aqui, à rubrica permanente "Ter Sabor", para a qual a Licenciatura de Dietética e Nutrição foi convidada trazer, em nome da 1.ª turma que funcionou no presente ano 2020/2021, o primeiro alimento: as leguminosas.

• Conhecemos nós a História dos alimentos e o seu interesse para a nossa Saúde?

• As Leguminosas são recomendadas pelos nutricionistas?
Qual o seu valor nutricional?

• São um alimento consumido desde quando?

• Como têm sido consumidas ao longo dos tempos? E atualmente? E o futuro, o que nos reserva?

As leguminosas, que são exemplo o feijão, o grão-de-bico, as favas, as lentilhas, o chícharo e os tremoços, são fornecedoras, sobretudo: de hidratos de carbono complexos (amido), fibras alimentares e proteína (de origem vegetal); vitaminas do complexo B; entre os minerais, o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo; e compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.

Na História, temos vários períodos cronológicos e as leguminosas são dos primeiros alimentos que aparecem na bibliografia dedicada à história da alimentação. Na verdade, da Pré-História até ao Período Mesolítico, entre uma alimentação predominantemente vegetal, à base de frutos, folhas, raízes e tubérculos, caules e sementes, acrescenta-se: a caça grossa até à mais pequena, da caça de encontro até à especializada; a pesca; e a recoleção de frutos, legumes, frutos secos e também de leguminosas, nomeadamente, de lentilhas e ervilhas. Como é que sabemos estas informações? É no Mesolítico que surgem os primeiros cemitérios, abrindo a possibilidade de se estudar as ossadas humanas para investigar vestígios químicos a partir dos quais se pode conhecer mais sobre as opções alimentares, nomeadamente, de origem vegetal.

No Período Neolítico da Pré-história (que segue o período mesolítico), o homem deixa de ser nómada, fixa-se e começa a dedicar-se à agricultura, cultivando Leguminosas, além de outros alimentos como os cereais. Na Idade Antiga, há já registos do cultivo do tremoço, grão-de-bico, favas e lentilhas pelas Primeiras Civilizações.

[Foi precisamente este maior registo que fez a turma da Licenciatura de Dietética e Nutrição escolher este alimento para o seu grupo de trabalho – a Sofia Oliveira e a Marta Matos.]

A Civilização Egípcia, que se desenvolveu nas margens do Rio Nilo, fez-se valer desta sua localização para melhorar a sua produção, nomeadamente, das Leguminosas. As Civilizações Fenícia e Cartaginesa destacam-se mais por serem grandes promotoras das trocas comerciais. E as Civilizações clássicas – a Romana, a Grega e a Etrusca, que valorizam a agricultura e a criação do gado como elemento diferenciador das atividades de caça e recoleção, caraterístico da barbárie, têm, portanto, o cultivo de Leguminosas como diferenciador. A Civilização Romana refere, por exemplo, a fava como um alimento para os pobres e é também um alimento considerado pela Dietética como um alimento que purga o corpo, isto é, que deve ser consumido com moderação e bem cozinhada, com mais tempo de cozedura. A Civilização Etrusca, com técnicas agrícolas muito evoluídas, faz sobressair a cultura das Leguminosas, junto dos cereais e legumes e a alimentação é rica em hidratos de carbono e proteínas de origem vegetal. As Leguminosas são, essencialmente, consumidas sob a forma de farinhas e para a composição de sopas. Como é que sabemos estas informações? Pelas oferendas aos Deuses, pelas oferendas junto aos túmulos crendo-se que havida vida depois da morte e pelos primeiros Livros dedicados á Dietética.

Depois, na Idade Média Alta, a Europa é conquistada pelos Germanos mas o Mundo Bizantino adota o já existente consumo de Leguminosas, usadas também na preparação de pão e de papas. Há referência ao chícharo. A Dietética da altura desaconselha a ingestão das Leguminosas no tratamento da Gota. Na Cozinha árabe, uma grande influência para a Europa na altura, as Leguminosas servem para dar consistência aos pratos. As favas estão presentes na Cozinha árabe pela contribuição egípcia e, as lentilhas pela contribuição do Médio Oriente, numa altura em que as trocas comerciais tinham já um bom vigor. As Leguminosas substituem também os cereais por altura do pousio e em períodos de escassez. Ao longo deste período cronológico, continua a ser considerado como um alimento dos pobres. Na Cultura Judaica, também desta altura, há uso do grão-de-bico para as sopas e guisados e do grão-de-bico caramelizado na comemoração da Páscoa. Na Idade Média Plena, as Leguminosas assumem papel importante como elemento distinto entre o ambiente Campo e o ambiente Cidade, sendo mais consumido pelo primeiro. Como é que sabemos estas informações? Pelos inventários das casas dos Senhores, pelos registos dos banquetes e, pelos Livros dedicados à Dietética, por exemplo.

Na Idade Moderna, marcada pelos Descobrimentos, a Europa recebe a entrada de novas qualidades de Feijão (por exemplo, o feijão feijoca) e da batata, vindas das Américas. Mas as Leguminosas são também valorizadas pelas espécies autóctones, existentes dentro da Europa. Há registo do uso do tremoço, inclusive para uma nova variedade de pão, junto com o de castanha. Como é que sabemos estas informações? Pelos registos das trocas comerciais e pelos Livros de Culinária que florescem na Idade Moderna, por exemplo.

Na Idade Contemporânea, marcada pela Industrialização, nomeadamente, alimentar, há declínio do consumo das Leguminosas. No entanto, é nesta altura que surgem as Conservas, entre as quais de Leguminosas, para prolongarem a sua validade e facilitarem o dia-a-dia mais urbano, com as mulheres divididas entre o mundo laboral e as rotinas de casa. O Feijão-verde, leguminosa fresca, é tida como um alimento ultramarino que invade a Europa durante a Idade Contemporânea. Como é que sabemos estas informações? Desde logo, precisamente pelos registos das trocas comerciais.

Atualmente, a Cozinha de aldeia e as Tradições gastronómicas locais estão a ser redescobertas. Será que o consumo das Leguminosas vai sair a ganhar?

As Ciências da Nutrição aconselham a ingestão das Leguminosas, depois da evolução dos conhecimentos de uma forma geral a partir da Idade Contemporânea. A Roda dos Alimentos reconhece-lhes um Grupo próprio – O Grupo das Leguminosas, aconselhando a ingestão de 1 a 2 porções diárias.

[Uma Porção de Leguminosas corresponde a: • 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão-de-bico, feijão, lentilhas) (25 g); • 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80 g); • 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80 g).]

É também aconselhado combinar as leguminosas com cereais, como por exemplo: feijão e massa/arroz; favas e arroz; grão-de-bico e massa.

A Balança Alimentar Portuguesa de 2012-2016 diz-nos que em 2016, as quantidades diárias de leguminosas secas disponíveis para consumo foram de 11,2 g/hab/dia (4,1 kg/hab/ano), tendo ultrapassado a média do período 2008-2011 (11,0 g/hab/dia) e, aumentado 16,7% entre 2012 e 2014 (+1,6 g/hab/dia ou +0,6 kg/hab/ano). Este aumento deveu-se ao aumento das importações destes produtos entre 2012 e 2014 (+35,8%). Em 2015 e 2016, mantêm-se estáveis à custa da gestão de stocks dos anos anteriores. No entanto, a disponibilidade de Leguminosas continua a apresentar um deficit face às recomendações da Roda dos alimentos, de 3,4 pontos percentuais.

O feijão seco é a leguminosa seca com maiores disponibilidades para consumo, representando no período 2012-2016 cerca de 75%, em média, das disponibilidades totais destes produtos, enquanto que o grão-de-bico seco representou 25,0%.

A produção de leguminosas em Portugal tem vindo a diminuir ao invés do seu aumento sentido ao nível mundial.

E mais importante do que conhecer a história e os factos, é fazermos uma reflexão sobre os mesmos e por isso, lançamos-lhe aqui as seguintes curiosidades:

• Sabia que a produção de Leguminosas é também uma medida sustentável para o ambiente ao ajudar a enriquecer os solos por fixarem facilmente o azoto atmosférico e assim, por um lado, diminuir a sua concentração na atmosfera e por outro, diminuir a necessidade de utilização de fertilizantes químicos? Requer, ainda, menor utilização de água na sua produção e, emite menos equivalentes de CO2 do que, por exemplo, a criação de carne.

• Sabia que um dos papéis dos Nutricionistas é também orientar a alimentação das pessoas tendo em conta a pegada ambiental? A produção das leguminosas ajuda a diminuir a pegada ambiental!

Conhece a Licenciatura de Dietética e Nutrição do ISAVE, Instituto Superior de Saúde? Estamos aqui para recebê-lo/a. Coloque as suas questões. Tentaremos dar resposta nos nossos Trabalhos académicos e publicaremos aqui! Esperemos que gostem. O nosso objetivo é partilhar informação e promover a Educação alimentar da População Portuguesa. Acompanhe ainda a Página "Os Nutridos" que será inaugurada brevemente. Esteja atento/a!•

Teresa Campos
Docente e Diretora da Licenciatura de Dietética e Nutrição

Can you match these famous quotes with their authors?

1. "Only those who dare to fail greatly, can ever achieve greatly."

2. "If you're going through hell, keep going."

3. "Turn your wounds into wisdom."

4. "Rock bottom became the solid foundation in which I rebuilt my life."

5. "Every Moment is a Fresh Beginning"

6. "We are all in the gutter, but some of us are looking at the stars."

7. "It's kind of fun to do the impossible."

8. "A hero is an ordinary individual who finds the strength to persevere and endure in spite of overwhelming obstacles."

9. "It is not the strongest of the species that survive, nor the most intelligent, but the one most responsive to change."

10. "The only limit to our realization of tomorrow will be our doubts of today."

a) J.K. Rowling

b) Robert F. Kennedy

c) Franklin D. Roosevelt

d) Oscar Wilde

e) Charles Darwin

f) Oprah Winfre

g) Winston Churchill

h) Walt Disney

i) Christopher Reeve

j) T. S. Eliot

Watch the video on YouTube "A Lesson on Resilience", and answer the questions.

1. What is the name of the toys the children are playing with?

a) spinning top

b) bounce back doll

c) play-doh

2. Who do the toys look like?

a) the teacher

b) the kids' parents

c) the kids

3. Did the children managed to knock their toys down?

a) Yes

b) No

4. What happened to the toy after Jeron knocked it off the table?

a) the toy bounced back

b) the toy broke

5. What does resilience mean?

a) the ability to respond with frustration, anger, and defeat to hard situations.

b) the ability to withstand adversity and bounce back from stresses of life.

soluções:

Raquel Pinto
Docente