ter

Nº43 setembro - dezembro 2021

ISAVE

SINCE 2015®

novo rumo

ÍNDICE

1 Editorial

3 Destaque

22 Capa

23 Gente

24 Ensino Superior

34 Internacionalização

36 Espaço

38 Sucesso

40 Saúde

44 Sabor

48 Cultura

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
Arnaldo Sousa Varela
Marta Costa

Impressão
Empresa do
Diário do Minho, Lda.

Periodicidade
Trimestral

Depósito Legal
274265/08

Tiragem
700 exemplares
Distribuição Gratuita

comunicacao@isave.pt

ISAVE
Instituto Superior de Saúde
Rua Castelo de Almourol,
13 - Apartado 49,
4720-999 Amares
Tlf: 253 639 800
Fax: 253 639 801
Email: geral@isave.pt
Site: www.isave.pt

Colaboradores
Alfonssina Niebla Cárdenas
Arnaldo Sousa Varela
Bruna Oliveira
Daniela Oliveira
Fausto Amaro
Flávia Capa
Gilvan Pacheco
Lígia Monterroso
Mafalda Duarte
Marta Costa
Pedro Dias
Pedro Meirinhos
Reinaldo Sousa Santos
Sílvia Xavier Sousa
Susana Oliveira
Teresa Campos
Tiago Cação
Zeferino Ribeiro

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.

Fausto Amaro
Presidente do ISAVE

Ano novo, vida nova:

PLANOS PARA O PRÓXIMO ANO

O ser humano tem a sua vida regulada por ritmos diversos, uns são diários como o levantar todos os dias, geralmente à mesma hora, outros são semanais e esperamos, por vezes, ansiosamente, pelo fim de semana e no final de cada ano damos por nós a dizer sempre as mesmas frases como "Ano Novo, vida nova" ou "Que o próximo ano seja pelo menos tão bom como o que passou".

A Covid, porém, vai levar muita gente a dizer" foi um ano para esquecer". Em todas estas frases está presente a ideia de que desejamos coisas novas e boas no próximo ano e acreditamos que podemos alterar as nossas vidas para melhor ou realizar projetos que têm sido adiados, o que traduzimos na frase mil vezes repetida "Ano Novo, vida nova". Chegados ao final de dezembro achamos que é altura de olhar para o próximo ano e esquecermos o ano que passou. Algumas pessoas fazem listas do que vão fazer no próximo ano. Podem ser coisas relacionadas connosco, como fazer a dieta que não conseguimos cumprir no ano que passou, ou fazer uma viagem, ou procurar um novo emprego. Estes propósitos são úteis? Devemos acreditar que sim. As coisas só acontecem se forem pensadas primeiro.

Se não tivermos um objetivo, qualquer caminho serve; se acreditarmos que vamos conseguir, torna-se mais fácil obter o que desejamos.

Porém, raramente se realizam as nossas previsões e por isso deveríamos refletir sobre as causas disso.

Em primeiro lugar, devemos considerar que o desejo de que as coisas aconteçam é apenas o primeiro passo. As coisas só acontecem pela ação. O propósito de no próximo ano fazer mais exercício é louvável, mas é preciso fazê-lo. O desejo de aprender uma língua estrangeira exige disponibilidade de tempo e a submissão a uma disciplina de aprendizagem. O projeto de escrever um novo artigo no próximo ano, só se realizará se começarmos a trabalhar para isso.

HAVERÁ ALGUMA FORMA DE MELHORARMOS NO QUE RESPEITA A CUMPRIR OS NOSSOS PROJETOS?

Eu acredito que sim. Se queremos ter maior eficácia na realização dos nossos projetos, para o próximo ano, devemos seguir alguns passos que a investigação tem mostrado que aumentam a probabilidade de sermos bem-sucedidos. Em primeiro lugar refletir sobre o ano que passou e analisarmos os erros que cometemos ou as decisões que tomámos. Poderíamos ter agido de outra maneira? Em seguida refletir sobre as razões dos nossos desejos. Porque que quero fazer esta viagem? O objetivo a atingir vai ser benéfico para as nossas vidas? Que acontecerá se o objetivo não se realizar? Por vezes a resposta é que não acontece nada. Se essa for a previsão para quê prosseguir com esse plano? Mas se a resposta for positiva em termos de consequências do nosso projeto, passe à fase seguinte.

No segundo ponto refletimos sobre as nossas capacidades e possibilidades. O plano é realizável? Temos meios para o realizar? Nem sempre fazemos planos realistas. Por muito desejo que tenha em adquirir uma nova competência, isso não acontecerá se não tiver tempo disponível para a aprendizagem. Há por isso que ter consciência das nossas possibilidade e limitações. Se a resposta a esta questão também for afirmativa o que temos que fazer é começar de imediato e não esperar por um determinado dia do calendário, pois corremos o risco de encontrar uma desculpa para adiarmos o que nos propusemos fazer. Portanto, se o seu desejo é fazer mais exercício físico, comece já hoje e esteja atento às desculpas que o seu cérebro lhe vai apresentar. As mudanças podem ocorrer em qualquer idade desde que comece já hoje.

A linguagem que usamos pode também ajudar-nos na concretização dos nossos propósitos para o próximo ano.

Há verbos e frases que não devemos usar como, "vou tentar mudar", ou "desejo fazer", ou "tenho vontade de fazer". Tentar ou desejar não são verbos de ação. O verbo a usar é "decidir". Quando decidimos fazer alguma coisa, ativamos os nossos recursos e as coisas acontecem. Por isso, se decidirmos fazer algo, devemos iniciar imediatamente a ação.

Uma outra questão relacionada com o cumprimento do que colocamos na nossa lista, para realizar no que vem, diz respeito à gestão do tempo. Precisamos de ter a noção de que o tempo é um bem escasso e não o podemos armazenar para usar no futuro.

Mais uma vez é necessário refletir sobre a forma de utilizarmos o nosso tempo. Precisamos de tempo para trabalhar, para estar com a família e com os amigos, para dormir, para nos deslocarmos de um lugar para o outro, para atividades de lazer.

Também devíamos prever tempo para realizar os novos planos. Experimente desenhar um círculo numa folha de papel e divida-o em setores, um por cada atividade da vida diária consumidora de tempo e atribua o tempo para cada atividade. Rapidamente esgota as 24 horas de um dia, mas seja qual for a atribuição do tempo que fizer, pense que há duas atividades que vale a pena não esquecer. É o tempo para a família e o tempo livre para os imprevistos, pois vai acontecer que por mais bem planeado que esteja o seu tempo, mais cedo ou mais tarde, vai ter que enfrentar imprevistos e vai precisar desse tempo livre que deixou, sob pena de esses mesmos imprevistos irem colidir com as restantes tarefas.

Voltamos ao ponto de partida, devemos continuar a desejar uma vida nova para o ano que vem? Devemos continuar a fazer listas com os nossos propósitos? Certamente. Mas se os seus planos não forem todos cumpridos, apesar de ter seguido os conselhos que indiquei acima, não se preocupe, no final do próximo ano terá uma nova oportunidade para fazer uma nova lista de coisas a realizar. Cumpriremos pelo menos este ritual de desejar que o próximo ano seja um ano com novas realizações e podemos ter a certeza que o próximo ano será diferente deste, pois a mudança é a única certeza que temos num mundo que é incerto, por natureza.•

"É importante transformarmos o trabalho numa experiência feliz!"

ENTREVISTA A
Reinaldo Sousa Santos

Professor de gestão de recursos humanos em universidades e escolas de negócios, doutorado em ciências empresariais pela faculdade de economia da Universidade do Porto, com tese sobre o bem-estar no trabalho, pós-graduado em gestão de recursos humanos e licenciado em sociologia das organizações, Reinaldo Sousa Santos tem-se dedicado de forma simultaneamente apaixonada e científica ao estudo das variantes que condicionam a melhoria das condições físicas, sociais e psicológicas das pessoas em contexto de trabalho.

"Ser feliz no trabalho", obra de sua autoria, tornou-se uma referência incontornável nesta matéria.

É possível um olhar positivo sobre o mundo, diz. Mas acrescenta que cada pessoa é muito mais que um animal contente e que a felicidade pode radicar na concretização de desafios que nos realizem.

Aqui fica o registo de uma conversa apaixonante.

Ter ISAVE - A felicidade em contexto laboral é uma área que tem vindo a estudar e sobre a qual tem investigado e publicado trabalhos. Porquê esse interesse?

Reinaldo Santos - A felicidade é um tema que nos interessa a todos, no trabalho e na vida em geral. Embora todas as pessoas, de várias culturas e idades, tendam a expressar o desejo de ser feliz, nem sempre partilhamos o mesmo significado para a palavra felicidade. Nos últimos 20 anos, a ciência mudou o seu olhar, tradicionalmente dedicado a identificar doenças e distúrbios, para prestar mais atenção às pessoas que não adoecem, aos que são vítimas de tragédias e mantêm uma esperança inabalável no futuro, aos que trabalham em contextos difíceis e não deixam de estar motivados e entusiasmados, aos que se sentem ricos por terem muitos amigos ou trabalho interessante. Então, com a viragem do milénio, o bem-estar passou a merecer alguma da atenção que vinha sendo concedida exclusivamente à doença e ao que estava mal na vida das pessoas. Este olhar positivo perante o mundo tem-nos trazido muita informação útil para a vida e para o trabalho. O meu livro SER FELIZ NO TRABALHO insere-se nesse movimento e pretende sensibilizar as pessoas e as organizações para a importância de transformarmos o trabalho numa experiência feliz.

T.I. - O que é a felicidade no trabalho?

R.S. - No essencial, no trabalho, assim como na vida, a felicidade é uma avaliação subjetiva e individual que cada pessoa faz do seu enquadramento. A felicidade é a comparação de resultados com expectativas. No âmbito da gestão organizacional, há tendência para valorizarmos somente a informação que surge em gráficos, ou com uma fórmula elaborada ou que decorre de um qualquer inquérito por questionário. Dizem que é subjetivo e logo o gestor diz para se encontrar informação mais fiável porque a gestão é coisa séria. Todavia, não há termómetro ou esquadro para obter a felicidade de cada uma das pessoas que trabalha connosco. Nem é possível construir um índice porque a ponderação que cada pessoa atribui a cada dimensão do trabalho é totalmente diferenciada e evolutiva. A informação mais rigorosa é mesmo a avaliação subjetiva que cada pessoa transmite da sua situação real no trabalho. Mas quem julga que esta informação não é fiável não está alertado sobre como a medicina avalia a intensidade da dor. Do mesmo modo, com informação subjetiva reportada por cada doente. Se lhe doi muito, aumenta-se a medicação, se lhe doi menos então a resposta medicamentosa já será mais moderada. Igualmente se passa com a felicidade no trabalho. A gestão precisa de criar relações de proximidade e confiança para obter a intensidade da "dor" das suas equipas e pessoas, de modo a ajustar a sua atuação com vista à valorização do bem-estar no trabalho.

T.I. - Que fatores tornam as pessoas felizes no trabalho?

R.S. - No essencial, as pessoas procuram um trabalho que lhes ofereça prazer e realização. Um trabalho com um bom ambiente para trabalhar, sem conflito e partilhado com pessoas agradáveis e de confiança, no qual tenha oportunidade de ficar absorvido em tarefas interessante e com impacto positivo nas outras pessoas e comunidade.

Há um erro muito comum associado à felicidade. Passa por se considerar que a felicidade é um estado permanente de euforia, alegria e riso constante. Não tende a ser assim e mesmo que a felicidade fosse esse estado de "perpétuo orgasmo" talvez fosse mais castigo do que bênção para as pessoas. As pessoas são muito mais do que animais contentes e a felicidade, sendo a comparação entre resultados e expectativas, é a concretização de projetos importantes que cada pessoa definiu para a sua vida. Muitos deles não são fonte de prazer, mas são fontes de realização. Por isso, muito estudos demonstram que os níveis de felicidade dos casais descem abruptamente com o nascimento dos filhos e só volta a recuperar quando eles saem de casa. É assim para a felicidade do prazer, mas para quem deseja dispor de família com filhos e até netos, ter filhos é uma grande realização e por isso muitas vezes relatado como a maior felicidade da vida. Do mesmo modo, os líderes de equipas relatam que as suas atuais experiências de trabalho, muito mais pressionadas por prazos, resultados e responsabilidades, deixaram de ter tantos momentos de alegria, mas foi compensado com o aumento de momentos de desafio e impacto nos outros. Agora, sem prazer e realização no trabalho, realmente não há felicidade que valha às pessoas.

T.I. - Que indicadores privilegiam?

R.S. - A gestão tende a dispersar muito a sua atenção para fomentar a felicidade no trabalho. A minha investigação mostra que a boa gestão das pessoas deve atuar em 3 áreas: 1º, proporcionar um trabalho interessante e seguro, com uma chefia competente e interessada; 2º, proporcionar um cabaz de recompensas amplo e diversificado, que inclua a segurança do vínculo, remuneração, formação e conciliação trabalho-família; 3º, proporcionar momentos de relacionamento e participação associados ao trabalho, desde reuniões, encontros de convívio, pausas e micropausas diárias e oportunidades de participar e influenciar a decisão.

Não vale a pena dispersar, a gestão de pessoas no trabalho deve dedicar-se a isto. A partir daqui, cabe à pessoa dar sentido à sua envolvente e determinar se tem uma experiência de trabalho social e eticamente valiosa, que lhe oferece o prazer e realização que ambiciona para a sua vida.

Um provérbio chinês diz que a felicidade é alguém para amar, algo para fazer e algo para esperar.

Julgo que pode ser um bom roteiro para as empresas que pretendam fomentar a felicidade no trabalho. Se tornarem o trabalho num espaço colaborativo em que as pessoas se conhecem, gostam e ajudam, se tornarem o trabalho num conjunto de atividades estimulantes e desafiantes, se oferecerem às pessoas um futuro comum pelo qual valha a pena lutar.

T.I. - Quando as pessoas vão embora, isso significa que não são felizes?

R.S. - É muito precipitada essa conclusão. Há pessoas que se demitem e saem, como há pessoas que se demitem e ficam. O foco da gestão não deve ser a retenção, deve ser o bem-estar no trabalho. A organização procura desempenho de qualidade e esse desempenho não está associado à presença da pessoa, esse desempenho depende da sua motivação em colocar todo o seu conhecimento e energia ao favor da organização. Eu já trabalhei em organizações, na quais fui muito bem tratado, às quais dei tudo quanto sabia, e depois decidi fazer outras coisas na vida. A retenção é sobrevalorizada. Não tem mal que as pessoas saiam, se levarem na bagagem muitas boas memórias e o sentido de dever cumprido. Bem melhor do que quando ficam, cheias de desencanto e a impedir um ambiente de trabalho positivo para quem ainda está motivado e acredita na felicidade no trabalho.

T.I. - Conforme os setores de atividade e as expetativas que resultam do próprio contexto pessoal (por exemplo, grau de escolaridade) esses fatores alteram-se?

R.S. - A escolaridade é um fator decisivo para a felicidade. As pessoas com pouca escolaridade encaram o trabalho numa lógica transacional, devem aparecer, fazer o que lhes pedem e em contrapartida recebem salário e segurança de vínculo. Durante muito tempo e para muitas gerações, trabalhar era isto e a felicidade no trabalho era emprego e salário certo. Todavia, com o aumento das qualificações – e em Portugal essa evolução foi abrupta, numa geração os pais com a 4ª classe passaram a ter filhos com licenciatura – mudaram completamente as expetativas no trabalho. As pessoas que hoje vão trabalhar querem recompensas materiais e contratuais, mas querem um trabalho interessante, com uma chefia competente e humana, num ambiente positivo e ético, em organizações reconhecidas como sustentáveis e bons empregadores. As expetativas são hoje tão diversificadas que será necessário estabelecer canais de proximidade e confiança com as pessoas para saber o que procuram no trabalho. Mas sabemos que quanto maior é a qualificação maior tende a ser o cabaz de expetativas que se esperar cumprir no trabalho.

T.I. - Que importância tem o tipo de liderança no bem-estar laboral?

R.S. - A liderança é o elefante na sala, o eucalipto que seca tudo ou o sol que tudo ilumina. Diz-se que as pessoas são admitidas por organizações e despedem-se de chefias. A qualidade da liderança é determinante para a felicidade no trabalho. Um líder que não esteja preocupado com os resultados ou com as pessoas da sua equipa está claramente a violar os seus deveres éticos e hierárquicos. A liderança responsável é uma dimensão incontornável e imprescindível para a promoção da felicidade no trabalho. Mesmo assim, as organizações continuam a entregar a condução de equipas a pessoas que não obtiveram qualquer formação em liderança. É como entregar uma viatura de alta cilindrada a um jovem sem carta de condução. O risco é imenso e as organizações estão cheias de vítimas desta sinistralidade.

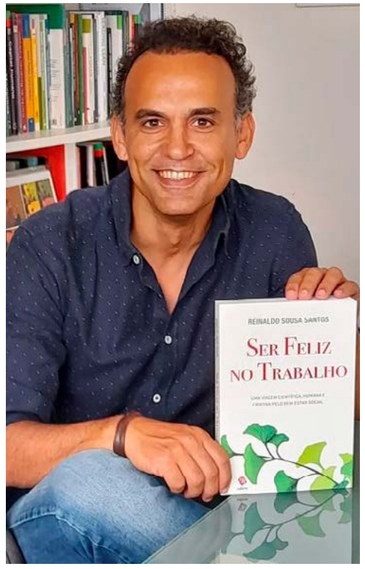
T.I. - Da sua experiência, entende que os trabalhadores tendem a entender o trabalho no sentido da valorização pessoal ou no sentido de um "mal necessário" como condição de sobrevivência?

R.S. - Com a melhoria das qualificações, a mudança de ambientes industriais para contextos mais colaborativos assentes menos nas máquinas e mais no conhecimento, as pessoas procuram e encontram no trabalho muitas coisas que as fazem felizes. O trabalho não tem que ser uma selva ou um sacrifício e julgo que hoje há muito mais atenção às pessoas, ao seu contributo para o sucesso das organizações. Mas é preciso fazer mais para reforçar a competitividade das organizações e porque as pessoas levam muitas expetativas para o trabalho. O que é um bom sinal, significa que o trabalho está a fazer parte do projeto de felicidade das pessoas. Realmente, passar 8 horas por dia no trabalho e dizer que a felicidade só surge depois de sair do trabalho encerrava uma tragédia pessoal e um grande desperdício coletivo. Estamos a trilhar um novo caminho, que tem tanto de desafiante como de difícil.

T.I. - Aproxima-se um novo ano? Quais são as perspetivas em termos de felicidade?

R.S. - Por vezes, as pessoas consideram que a felicidade é um sítio onde chegam, onde se reúnem algumas condições excelentes e onde serão necessariamente felizes. Esse sítio não existe e mesmo que existisse, passado algum tempo, a felicidade da coisa nova passaria a ter o efeito comum da coisa comum e o sonho idílico e feliz estaria condenado a fracassar.

Por isso, a felicidade é a procura consistente de resultados que consideramos importantes para a nossa vida. E os estudos têm mostrado que a dimensão mais importante para a felicidade na vida é a rede de relações sociais e afetivas duradouras que estabelecemos com os outros. Vale a pena ter família, amigos, companheiros de desporto ou vizinhos próximos. Também vale a pena conhecer os colegas de trabalho, passar tempo com eles, se possível cimentar amizades que enriqueçam a vida fora do trabalho. Os amigos no trabalho apoiam-se mais, partilham mais informação e asseguram mais desempenho. É assim no trabalho e na vida. Alexandre O'Neill, dizia que a amizade é a solidão derrotada. Espero que em 2022 possamos ganhar de goleada à solidão e o trabalho e a vida sejam espaços de relações mais próximas e ricas entre as pessoas. Se assim for não tenho dúvidas, 2022 será um ano muito feliz!•



Promessas Velhas, Vícios Novos

Os deuses tinham condenado Sísifo a empurrar sem descanso um rochedo até ao cume de uma montanha, de onde ele caía de novo, em consequência do seu peso. Tinham pensado, com alguma razão, que não há castigo mais terrível do que o trabalho inútil e sem esperança.

Albert Camus in O Mito de Sísifo

Porquê festejar a Passagem de Ano? O hábito é ancestral e associa-se a uma esperança de tempos melhores, deitando fora o velho e abandonando os hábitos que já não têm bons resultados. A celebração é, por si mesma, uma promessa de felicidade. Não é de estranhar que nos deixemos inebriar — e não o digo apenas em sentido figurado —, agendando mudanças de comportamento. Gostamos desse dramatismo, como se escrevêssemos a negrito: agora é que vai ser! Fazemo-lo do mesmo modo que os informáticos reinstalam um programa quando ele não funciona. É um truque singelo, quase amador. Ao contrário dos sistemas de computação, a máquina nem precisa de ser desligada, basta imitar: 3,2,1, zero! O programa é, de igual modo, muito naïf: consiste em escolher uma data simbólica — algumas culturas comemoram o solstício de verão, por exemplo — e investi-la de desejos e bebidas espumosas: cerveja no S. João e as melhores imitações de champanhe no Ano Novo.

Em fevereiro, pecando por excesso, estarão irremediavelmente comprometidos os nossos planos mais comuns de fazer mais exercício, perder peso e comer de um modo mais saudável — seja dito de passagem, logo quebrados na própria celebração. As promessas podem, nos casos mais extremos, durar menos do que a ressaca do réveillon. O hábito de as fazer, quase sempre as mesmas, pode até durar mais do que os vícios, os quais vão variando.

Sabemos que a nossa vontade pode ceder perante as contingências. Então, por que razão fantasiamos desejos na linha fictícia do tempo, por que nos dispomos a falhar uma outra vez, como se nos conduzíssemos para o inferno- das-boas--intenções?

Fiódor Dostoiévski soube, pela própria experiência, que as circunstâncias excepcionais nos impelem a promessas de mudança. Em 1849, pela sua militância anticzarista, foi condenado à morte e, quando estava prestes a ser executado, comutaram-lhe a pena. As suas palavras ficcionais, em O Idiota, expressam com clareza esse sentir de alguém que, perante o pelotão de fuzilamento, estaria disposto a mudar tudo se lhe restituíssem a possibilidade de continuar a viver ***Transformaria cada minuto num século de vida, não perderia um único e teria em conta cada um deles para não os desperdiçar!***

e nem precisaríamos da argúcia psicológica do mestre russo para perceber que também ele, qual quê!?, falhou.

Tentemos, a partir deste exemplo limite de fiasco, evitar todas as armadilhas desse contrato com nós mesmos. Como o fazer? Não há por que nos recriminarmos. Num mecanismo retroactivo, o sentimento de culpa servirá apenas para nos conduzir a novas e mais faraónicas esperanças em círculo vicioso. Aceitemos a verdade: o pacto é imperfeito. Estamos sempre a mudar, isso é garantido; apenas não acontece exactamente aquilo que prevemos. Se não mudássemos, estaríamos mortos ou agarrados, por redução ao absurdo, a uma lista de resoluções de Ano Novo de um qualquer ano anterior. O fracasso é, afinal de contas, uma vitória. Sísifo não pode desistir de empurrar a sua pedra monte acima, mesmo sabendo que ela rolará inexoravelmente quando chegar ao cume. Não há como fazer batota e enganar o seu destino. Tal como ele, o mais astuto dos mortais, estamos fadados ao fracasso e à tentativa de aperfeiçoamento. O empenho na missão que nos couber é a nossa maior conquista.

No entanto, esse propósito não está desenhado no céu. Estamos condenados a descobri-lo, na encruzilhada dessa espécie de força gravítica entre aquilo que acontece e aquilo que escolhemos. Em 2020, com a pandemia, aprendemos muito sobre a imprevisibilidade e a importância das respostas que damos àquilo que nos acontece. Se nos responsabilizarmos, talvez possamos fazer melhores opções do que as que fizemos até aqui, seja do ponto de vista individual ou colectivo, mas não é possível dar por assente um catálogo duradouro das nossas melhores opções.

Na falta de tal disposição canónica, o ritual da Passagem tranquiliza-nos, do mesmo modo que as compulsões e obsessões disfarçam a neurose. Não é que as fontes existenciais da angústia desapareçam, mas é um antídoto qualquer entretenimento. De igual modo, não é por parvoíce que reduzimos os desejos a uvas passas; é por fome de ilusão. O auto--engano é um momento de comiseração perante a angústia que nos causa a inevitável liberdade, um futuro incerto e até as grandes questões acerca do sentido da vida. Mentimos, de certo modo, quando bebemos ao futuro, porque sabemos que ele nos trará novas atribulações e interrogações. De facto, na Passagem de Ano celebramos, se tivermos sorte, um presente de felicidade e chamamos-lhe futuro. Seja!

Falharemos, porque é da natureza das coisas ser assim. Acertaremos também. O nosso cálice não é menos desatinado do que o de Sísifo. É apenas menos sóbrio. Permitimo-nos fingir: como se pudéssemos livrar-nos daquilo que somos, como fazemos com um electrodoméstico avariado. Qualquer imposição de uma reparação, como as dos típicos manuais de auto--ajuda, não serve para nada. Bem-entendido, as mudanças são possíveis e desejáveis, apenas não acontecem por decreto. Não é sugerido qualquer espécie de determinismo de que funcionaremos sempre da mesma forma; apenas o sublinhado do carácter orgânico, e às vezes quase subtil, dos processos de transformação. Aquilo que somos neste momento, e tudo o que nos fez chegar a este ponto, é primordial para o que vem a seguir. Não podemos livrar-nos daquilo que somos e só por uma certa má-fé simulamos reciclar-nos. De acordo com o espírito ecológico do tempo, mais certo é reaproveitarmo-nos.

Se é certo estarmos todos condenados à morte, pensemos na linha do tempo como um livro de que fossemos autor e personagem, cada ano correspondendo a uma página. Numa variação imaginária, desafiemo-nos a olhar para trás a partir da última página do livro. Não é tanto a questão de sabermos o desfecho e influenciarmos a narrativa, mas percebermos que a congruência do livro se fará de instantes, de cada um dos nossos momentos de escrita ou — o que vale o mesmo — do teu aqui e agora enquanto lês. Cada segundo conta, porque cada trecho é precisamente uma passagem.

As páginas anteriores não são mais importantes do que aquelas que vêm a seguir. A nossa vida até ao instante não vale menos do que a que viveremos; de um ponto de vista material, poderíamos

até ser tentados a dizer que vale mais, uma vez que o futuro é apenas uma possibilidade e o passado uma realidade. Por isso, parece acertado viver sem tornar os dias cinzentos, não deixando que o ontem e o amanhã se apropriem do hoje. A vida não é uma preparação para o que vem a seguir; pelo contrário, no presente encontra-se a única expressão palpável daquilo que somos, isto é dizer, somos, neste instante, a nossa melhor versão. Quereremos mesmo deitá-la fora?

Reflectir e mudar de direcção, seguindo o ditame de Sócrates, é sempre uma boa ideia

A vida não examinada não merece ser vivida

mas, nessa contabilidade de fim-de-ano, cometemos um exagero. Decidimo-nos por uma híper-reflexão num momento arbitrário do tempo. Resulta superficial, porque não separamos o trigo do joio. Enchemos demasiado a peneira da inteligência e falta-nos o crivo do tempo. Fazê-lo apenas uma vez por ano por quê? O excesso vale naturalmente pelo aporte de estímulo que provoca, mas tanta pujança transforma-se em curto-circuito. Este, por definição, provoca uma recção abrupta em que a energia se perde rapidamente. Assim, passamo-nos, também da cabeça.

À falta de melhor fusível existencial, talvez seja boa ideia aproveitar a impedância do que já somos e projectá-la nessa potência revigorada. Viver é diferente da batota de fazer listas. Temos toda a legitimidade de não querer pensar a todo o instante na sentença de fracasso e idealizar um novo Eu, mas será boa ideia ancorá-lo a algo ou a alguém que lhe dê lastro. Pode ser uma pedra ou um companheiro que nos ajude no esforço da subida e connosco partilhe a frustração e a alegria de ver a pedra a rolar. Imaginemo-nos como Sísifo, com engenho e inteireza na repetição da sua tarefa, aceitando o paradoxo inerente à condição humana: em cada vez que falhamos, somos bem-sucedidos.

Nada contra a esperança renovada sob o efeito de um bom champanhe, com uma lauta refeição e rodeados de pessoas de quem gostamos. Deveríamos fazê- lo mais vezes, mas temos, de igual modo, a obrigação de viver todos os outros dias: só assim honramos o valor intrínseco das promessas que fazemos, conscientes de que há vícios por inventar; e novas promessas também, quando esses vícios já não nos servirem. Sim, há uma explícita ironia. Ao cabo, são os desvarios, porquanto rompem com aquilo que está estabelecido, o motor das maiores mudanças.

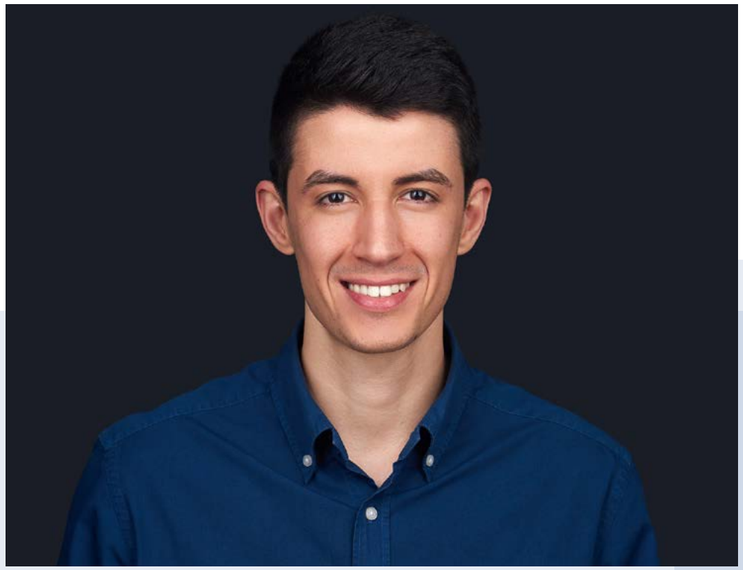
Sísifio é consciente da sua situação. Imaginemo-lo compreensivelmente apático no cume da montanha; ou, noutro dia, ansioso por retomar a empreitada. O preço a pagar aos deuses pela afronta de ser inteligente é demasiadamente alto. Percebe-se que necessite desanuviar o espírito e possa, às vezes, assobiar para o lado enquanto vê a pedra rolar, mas de pouco o ajudará fazer saltar uma rolha. Ele sabe que o desalento e a negação não o salvarão da sua tarefa; ao invés, deve comprometer-se com ela para se salvar a si mesmo do movimento perpétuo das rodas dentadas do relógio.

Quando dizemos que não damos pelo tempo a passar, como quando estamos absorvidos em uma tarefa, vivemos nessa plenitude sem sobressalto do compromisso — pode ser um momento de exaltação criativa, um momento de prazer ou a rotina em que empurramos com afinco a nossa pedra. Pelo contrário, o relógio parece parar quando há uma lacuna entre algo que estamos a viver e algo que se perde, como se nos desprendêssemos do tempo para viver o remorso ou o luto. Vivem este fenómeno os depressivos e qualquer um de nós no embaraço momentâneo de ser apanhado em falta ou quando sofremos um qualquer golpe do destino. Seja o que for, abre-se uma fissura com o passado que não pode ser preenchida.

Há uma falha semelhante quando vivemos na angústia do que está para vir e o tempo parece não chegar — no duplo sentido de que parece faltar muito para

o momento desejado e de que o tempo é pouco para o que queremos executar. É o tempo do ansioso, cheio de impaciência e tensão. Num caso e noutro, a passagem do tempo torna-se explícita e, por isso mesmo, desconfortável, como quando damos atenção ao bater silencioso do coração. Como crianças a brincar enquanto a mãe não chama para o jantar, melhor seria não darmos pela passagem do tempo. Na impossibilidade de regressarmos a essa maravilha da infância, a Passagem de Ano funciona como um truque extático, não de comprometimento com a nossa vida, mas tão só — o que não é pouco — de compromisso com a celebração. Colocando as coisas em perspectiva, como uma espécie de terapia: é certo que a contagem cíclica do tempo um dia vai parar para nós, por isso aproveitemos todas as passagens da jornada, com aqueles que nos fazem bem e de quem gostamos, sem quimeras, com a angústia que nos cabe, empurrando com afinco uma qualquer pedra — que seja a nossa! — e inventando uma coragem nova todos os dias, como quem brinda ao subir e descer a montanha. •

Zeferino Ribeiro
Psiquiatra



Saúde mental

Com o aproximar do novo ano, muitos são aqueles que habitualmente fazem uma retrospetiva do ano que está a terminar e começam a traçar metas e desafios pessoais e profissionais para os próximos tempos. Os objetivos mais habituais são a melhoria da rotina diária, dos hábitos alimentares, o aumento da atividade física, a procura por melhores condições de trabalho, entre outros.

Olhando para o ano que passou (e até para 2020), nunca como hoje se falou tanto de saúde mental, muito por causa da atual situação pandémica e de todas as alterações e consequências que isso trouxe para a nossa vida, mas também por causa da excessiva carga horária, da pressão e do stress que muitas pessoas enfrentam diariamente nos seus empregos.

Hoje sabe-se que existe uma relação bem vincada entre a nutrição, a atividade física e a saúde mental. No que toca à prevenção, à manutenção e ao tratamento de doenças do foro mental, a evidência científica mostra-nos que uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico são um fator importante tanto nas crianças, nos adolescentes, como também nos adultos.

Focando apenas na nutrição e no impacto que esta pode ter na saúde mental, as descobertas dos últimos anos apontam o dedo às dietas ricas em alimentos processados (mais comum nos países do Ocidente) e da sua relação com o aparecimento de sintomas psiquiátricos como a depressão e a ansiedade. Por outro lado, uma dieta Mediterrânica tem um efeito protetor notório. É, por isso, recomendado o consumo de hortícolas, fruta, cereais integrais, leguminosas, pescado, carnes brancas, laticínios magros, frutos oleaginosos e azeite.

Uma alimentação menos cuidada, desregrada e de baixa qualidade nutricional poderá também agravar uma outra pandemia mundial: a obesidade. Esta doença silenciosa pode ameaçar a nossa saúde de variadíssimas formas e agravar ou potenciar muitas outras. A depressão e o Alzheimer são alguns exemplos. Já existem estudos que mostram que os adultos obesos têm o dobro do risco de vir a desenvolver demência numa idade mais avançada.

Atualmente, para além da intervenção nutricional, tem-se recorrido à utilização de suplementos alimentares promissores para alterar o humor, o bem-estar ou para aumentar a capacidade cognitiva. Destaque para os probióticos, que juntamente com a ingestão de alimentos prébióticos, poderão impactar positivamente no funcionamento da microbiota intestinal e, consequentemente, no cérebro, uma vez que existe uma relação direta entre ambos. A ingestão de ómega-3 e de alguns micronutrientes como, por exemplo, a vitamina B12, C, D, E, o ácido fólico, o magnésio e o zinco pode também ser útil para colmatar possíveis défices existentes e garantir um melhor funcionamento dos mecanismos onde estes nutrientes intervêm.

É certo que ainda há muito para descobrir sobre o total impacto que a nutrição tem na saúde mental. No entanto, sabe -se cada vez mais e uma coisa é certa: nós, os portugueses, temos a sorte de ter à nossa disposição alimentos e recursos nutricionais para cumprimos com uma alimentação de qualidade, variada e sustentável que nos proporciona um melhor estado de saúde geral.•

Pedro Meirinhos
Nutricionista

Novos Rumos

Daniela Oliveira
Diretora Técnica e de Serviços do Centro Social Paroquial de Sobreposta

Após quase dois anos de desafios constantes e níveis de superação e resiliência extraordinários, assumo enquanto Diretora Técnica e de Serviços de uma Instituição Particular de Solidariedade Social, uma enorme esperança na mudança real e efetiva do Paradigma do Envelhecimento em Portugal e das Organizações Sociais.

Esperança é o que tenho. Não podemos continuar como antes!

Tenhamos todos consciência de que o envelhecimento é um processo natural que acontece a todos, desde o dia em que nascemos.

Se assim for encarado, iremos com certeza contribuir não só para que todos os mais velhos tenham melhores condições e qualidade de vida, como também, com essa conscientização, podemos preparar a própria velhice com elevação do nosso estado global de saúde, quer física, quer mental.

SOMOS consequência do que FOMOS, e como tal, devemos contribuir para o nosso próprio envelhecimento da forma mais salutar e digna que conseguirmos!

Enquanto também Diretora de ERPI, Lar de Idosos, tenho a lamentar a forma negativa como os lares são vistos. Os lares não são depósitos de velhos, muito menos, casas de saúde mental ou casas de cuidados paliativos.

Se pensarmos no conceito de lar como "casa que acolhe", este deve possibilitar todas as condições de bem estar generalizado do residente, numa perspetiva biopsicossocial, minimizando o seu isolamento e solidão.

Quantos nas suas próprias casas, assumem uma pseudo-independência e liberdade, mas no entanto, sofrem de solidão e total falta de estímulo, limitando-se a esperar durante um dia inteiro pela chegada de alguém a casa para ter um pouco de companhia?

Pensemos no exemplo da D. Aurora que enquanto utente de Serviço de Apoio Domiciliário, residia na sua enorme casa construída com tanto esforço, fruto do seu trabalho e do falecido marido, nos tempos em que estiveram emigrados.

Do Serviço de Apoio Domiciliário acolhia diariamente a equipa para os seus cuidados de higiene e posteriormente para a entrega da refeição. Rejeitava a visita da Animadora e da Psicóloga da Instituição, por alegada indisposição constante e vontade permanente de estar recolhida na sua cama.

Detentora de um porte físico considerável, a D. Aurora passava praticamente o dia inteiro na cama, mobilizando-se apenas para as idas ao wc.

Cada vez mais debilitada, após grande insistência dos filhos (residentes em França) para ida para lar, a D. Aurora muito apreensiva aceitou experimentar.

Neste momento, residente em ERPI, a D. Aurora apenas regressa ao quarto para deitar ao final do dia. É uma senhora transformada, participativa nas diferentes atividades que lhe são propostas, adora cantar e muitas vezes alegra os corredores da instituição com as suas cantorias, realizando todos os percursos dentro da instituição de forma autónoma e independente.

Questiono, se esta senhora continuasse em casa, será que alguma vez iria despertar desta forma?

Numa perspetiva de Educação ao Longo da Vida, trabalhemos a mudança, assumindo que a verdadeira mudança acontece primeiramente em nós!

Se cada um integrar em si uma nova perceção do conceito de Envelhecimento, estará a introduzir alterações significativas não só no seu próprio processo de envelhecimento, como também nos seus contextos familiares e relações de proximidade, contribuindo assim, para uma mudança em escala.

Assim sendo, em modo de síntese, tenhamos presente estas expressões "envelhecemos desde o dia em que nascemos" e "somos consequência do que fomos", pelo que, cuidemos então do nosso processo!•

OLHARES

sobre novos anos e vidas novas aplicados ao ISAVE

Mafalda Duarte
Vice-Presidente do ISAVE

Diz a premissa que um novo ano acarreta consigo coisas novas, sejam novos desafios, novas metas a atingir, pontos de viragem que se criam e expectativas que se redimensionam. A ideia de se olhar para um novo ano é sempre uma oportunidade de se revisitar o passado, refletir-se sobre o mesmo e perspetivar-se mudar/ ou não o futuro. A isto chamamos desenvolvimento e a desconstrução de um processo desta natureza é um desafio exigente.

Partilho convosco uma das tarefas mais desafiantes, até à data que experienciei nos últimos tempos; em 2015 surge a oportunidade de assegurar a Presidência do ISAVE - Instituto Superior de Saúde, não fazia ideia do que me esperava. Tinha noção do que era dar aulas no ensino superior, tinha alguma experiência em estar envolvida em decisões cruciais para o progresso da instituição; mas na realidade não estimava a exigência de se encabeçar um projeto desta dimensão. Neste sentido, foram identificados um conjunto de focos que se me mantiveram como âncoras para aquilo que é hoje o ISAVE, que eu caraterizo como a intervenção dos 6R´s:

I REFORÇAR A CONFIANÇA: foi crucial voltar a criar-se uma cultura de confiança no projeto ISAVE. Eu até costumo dizer que "mais difícil do que se criar uma instituição de ensino superior é revitalizar uma já existente…". Este trabalho pautou-se por uma aproximação e sensibilização junto de todas as organizações paceiras e da comunidade em geral. De forma a desmistificar-se algumas ideias menos favoráveis em relação a um histórico menos bom, com vista a conquistar-se um voto de confiança por parte de todos/as.

I REVITALIZAR A QUALIDADE DO ENSINO: centrar a qualidade do ensino ministrado ao nível dos Cursos Técnicos e Superiores Profissionais (CTeSP), das licenciaturas e das formações pós-graduadas tornou-se primordial. A excelência do corpo docente, a sua experiência prática e académica fez com que o rigor das matérias lecionadas e as metodologias de ensino/ aprendizagem cumpram com os objetivos, as aptidões e as competências previstas em cada oferta educativa. Implantaram-se ferramentas para se monitorizar todo o sistema académico de forma a que os planos de estudos dos cursos se traduzam em propostas educativas atrativas, dinâmicas e ajustadas ao mercado de trabalho.

IREADQUIRIR RIGOR E FLEXIBILIDADE: a agilidade com que se estruturou toda uma organização, desde a implementação dos estatutos, ao funcionamento dos órgãos de governo, à articulação com todos os serviços em funcionamento, foi a chave para que o ISAVE se redimensionasse numa lógica conjunta e articulada. Semelhante a uma orquestra em que todos os instrumentos têm de estar afinados e sabedores da hora e o momento certo para iniciarem a sua atuação. Planear o funcionamento global de uma Instituição de Ensino Superior (IES), com base em todos os requisitos da Direção Geral de Ensino Superior (DGES), bem como de uma Agência De Avaliação e Acreditação Do Ensino Superior (A3ES) faz com que se tenha de ter um olhar helicóptero considerando todas as dimensões implícitas a este funcionamento. Sempre com vista a dar-se uma resposta eficaz e eficiente aos estudantes, em prol de uma satisfação global como fator diferenciador de outras IES.

I RECUPERAR A INVESTIGAÇÃO & DESENVOLVIMENTO: a criação do CICS - Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde foi o mote para se criar uma estrutura que em articulação com as unidades curriculares de Investigação Aplicada de cada curso em vigor se pudesse avançar com trabalhos de investigação/ ação que têm uma aplicabilidade nos contextos práticos. Por outro lado, a criação da revista científica - TER ISAVE Investigação e Inovação em Saúde constitui um output credível de produção científica própria do ISAVE, levada a cabo pelos docentes e estudantes.

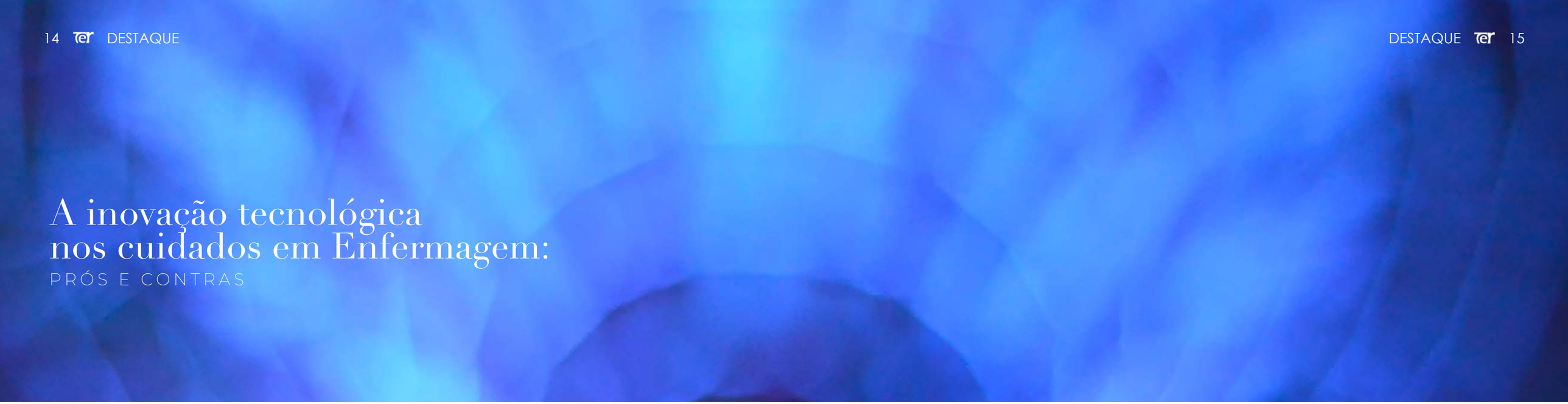
I REINVESTIR NA INTERNACIONALIZAÇÃO: este foi um dos desafios mais exigente pois voltar a incutir-se uma cultura de internacionalização num contexto pouco recetivo obrigou a uma desmistificação e implementação de novas visões acerca de uma experiência de ensino ao nível internacional e mesmo no ISAVE. Contudo, a realidade neste momento é outra, na medida em que temos vindo a aumentar as mobilidades, através do programa ERASMUS e recentemente temos a experiência de rececionar estudantes estrangeiros em Amares.

I ROBUSTECER A RESPONSABILIDADE SOCIAL: promover a responsabilidade social juntos dos estudantes e toda a comunidade académica constitui um dos pilares de desenvolvimento do ISAVE. Atualmente, a instituição assume um marco crucial ao nível do desenvolvimento regional e local, considerando a sua atuação ativa e proativa na comunidade envolvente.

Deste modo, e olhando para os últimos anos, foram tempos densos e controversos, um misto de experiências e momentos gratificantes que oscilavam entre noites em claro e uma inquietação constante para que tudo corresse pelo melhor. Contudo, a meu ver, a chave está na alma e convicção que depositamos no que fazemos, em que deixa de ser uma obrigação e passa a ser uma missão orientada pelo coração. Quando se vivem experiências enriquecedoras como estas nunca mais voltamos a ser os mesmos, vemos a realidade com outros olhos, experiencia-se as situações com outra sabedoria e enfrenta-se a realidade com os mecanismos (mais) resilientes.

Estou certa que muito mais havia a fazer… nenhum projeto está concluído e esse é o grande desafio. Contudo, foram cimentadas as pedras para que a estrutura de base dê corpo a um crescimento sólido e robusto, com vista a que nos próximos anos a realidade seja de progresso e sucesso!

Estou certa que todos ganhamos – novos anos e vidas novas!•



A inovação tecnológica nos cuidados em Enfermagem:

PRÓS E CONTRAS

Lígia Monterroso
Diretora do Curso de Licenciatura em Enfermagem

Vivemos tempos controversos na inovação das tecnologias em saúde. Se a realidade da Inteligência Artificial (IA) já era matéria de apreciação governamental desde o ano 2016, quando os serviços partilhados do Ministério da Saúde (SPSM) criam um documento que explana as seis etapas na transformação digital (TD) das organizações, com o objetivo de as adaptar ao Sistema Nacional de Saúde (SNS), concomitantemente à saúde do cidadão, no ano 2020, com a pandemia do COVID-19 a parar o país e o mundo em contactos presenciais, a TD ganha uma expressão societal, e esta pode catapultar a sociedade portuguesa para o digital de uma forma inédita, inovadora e sem retorno.

De acordo com a Associação para o Progresso da Digitalização, a IA possibilita que as máquinas avaliem e analisem dados para realizar tarefas da mesma forma que um ser humano. Para isso, são utilizadas técnicas como "machine learning" ou "deep learning", ao incorporarem os novos conhecimentos que são processados e analisados com base nos algoritmos projetados.

Na enfermagem e na saúde, as tecnologias têm uma relevância especial, porque permitem processar e analisar dados clínicos para melhorar a gestão da saúde, facilitando o diagnóstico e podendo mesmo contribuir para minorar os problemas de saúde das pessoas. Com o avanço da IA nos exames complementares de diagnóstico, é possível obter resultados com maior precisão e detetar mais precocemente patologias com uma menor margem de erro. O avanço da IA verifica-se principalmente nas áreas da Imagiologia, radiologia, diagnósticos médicos, tratamentos farmacológicos (vacinas), genética, saúde reprodutiva, próteses, transplantes.

A IA assenta em quatro pilares fundamentais que não podem ser esquecidos, sendo que não faria sentido se não desse uma relevância particular às pessoas, processos clínicos, tecnologia e ao local de trabalho.

Para que o aumento da tecnologia seja eficiente e eficaz na atividade humana, é necessário que os conhecimentos científicos e empíricos sistematizados, estejam em constante processo de inovação e que o seu desenvolvimento seja intencional e racional, envolvendo raciocínio teórico e prático, conhecimentos sistemáticos e especializados e o resultado só pode ser alcançado mediante um conhecimento dos enfermeiros/as no seu processo de trabalho, para que se constitua como uma mais-valia para alcançar o objetivo específico de melhorar as condições humanas e físicas da pessoa cuidada de forma individualizada e sistematizada.

Tentando dar resposta à situação de saúde vigente, o conselho de ministros do governo português, a 03 de setembro de 2021, aprovou a "Estratégia para a Transformação Digital da Administração Pública 2021-2026", juntamente com o respetivo Plano de Ação Transversal para o período 2021-2023. Os documentos foram propostos pelo Conselho para as Tecnologias de Informação e Comunicação na Administração Pública. Com estes documentos, pretende-se dotar a administração pública de uma maior capacidade de resposta às expetativas dos cidadãos e das empresas do setor da saúde, prestando um serviço com recurso às bases de dados mais simplificado, integrado e inclusivo de modo a que os cidadãos possam ter acesso aos serviços de uma forma mais simples, eficiente, transparente e inteligente.

Os avanços tecnológicos apresentam vantagens para os cidadãos e para os enfermeiros nomeadamente:

- Comunicação mais rápida e assertiva entre cliente e profissional de saúde;
- Multidisciplinariedade entre os diversos profissionais de saúde é mais rápida e de fácil acesso;
- Processos clínicos globalizados nos serviços partilhados do SNS;
- Diminuição da burocratização;
- Favorecer tomada de decisão através de suporte de dados;
- Melhorar a interação dos profissionais com os clientes por meio de canais mais instantâneos;
- Gestão de recursos humanos e materiais mais eficiente, bem como avaliação de desempenho do profissional;
- Facilita a integração dos meios completares de diagnóstico no processo clínico sem ser necessário o cliente dirigir-se fisicamente para as unidades de saúde;
- Possibilidade de teleconsultas aumentando o acesso dos cidadãos aos cuidados de saúde e evitando deslocações que por vezes se tornam um peso económico e social;
- Criação de ambientes virtuais de aprendizagem que facilitam o acesso rápido dos profissionais de saúde de forma globalizada e em tempo real;
- Simplifica o recurso a base de dados de pesquisa para o desenvolvimento de novos fármacos e tratamentos em doenças emergentes;
- Reduz o tempo de deslocação e aumenta a produtividade efetiva.

Em termos de desenvolvimento tecnológico e de avanços da IA, as gerações designadas como Geração Y (nascidos entre 1980 e o final dos anos 90, bem como a Geração Z, os nativos da era digital nascimento posteriormente a 1990), não têm qualquer dificuldade em aceder e integrar este progresso. Contudo, as gerações anteriores nem sempre acompanharam ou acompanham o progresso com a mesma velocidade e capacidade de assimilação. Assim sendo, a IA apresenta algumas desvantagens, nomeadamente:

- Capacitação dos profissionais de saúde no avanço da tecnologia;
- Sustentabilidade e o acesso de todos os cidadãos aos meios informatizados;
- Capacidade de comunicação entre os profissionais e os cidadãos por infoexclusão;
- Geração de lixo, provocado pelo aumento de consumo energético, sendo necessário a criação de políticas ambientalistas para a redução de emissão de gases de efeito de estufa que acompanham o aquecimento global e prejudiquem o ecossistema.•

Bibliografia

Koerich MS, Backes DS, Scortegagna HM, Wall ML, Veronese AM, Zeferino MT, et al. Tecnologias de cuidado em saúde e enfermagem e suas perspectivas. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2006; 15 (Esp): 178-85

SPMS, EPE (2016). SNS digital e as condições da transformação digital na saúde. White Paper.

https://www.portugal2020.pt/content/nova-estrategia-para-transformacao--digital-da-administracao-publica

https://www.apd.pt/actualidad/transformacao-digital/

Projeto FISIO&Postura Old:

ao serviço da saúde dos idosos

Gilvan Pacheco
Diretor do Curso de Licenciatura em Fisioterapia

O projeto Fisio&Postura Old, com início em outubro de 2021 e conclusão em maio de 2022, tem por objetivo promover um estudo longitudinal com a aplicação de exercícios físicos (Pilates Cínico), relacionando-o com a postura, pressão dos pés, capacidade respiratória, polimedicação, um questionário de qualidade de vida, um questionário de Fragilidade de Groningen e outros parâmetros de saúde.

Realizado por docentes e estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia do ISAVE, o projeto insere-se no desejável esforço de investigação, que é condição primacial de um ensino superior de qualidade, mas radica, também, numa postura de prestação de serviços à comunidade e de melhoria da sua qualidade de vida que constitui uma tradição do nosso Instituto.

Dirigido a pessoas com idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos (público-alvo da colheita de dados para amostra), todo o processo terá início com a apresentação e informação necessária aos idosos, familiares e responsáveis das instituições e, evidentemente, com a respetiva autorização para colheita de dados.

Após a fase de consentimento informado, a metodologia a seguir contemplará a recolha de dados pessoais relativos aos participantes (nome, endereço, telefone, telemóvel, idade, sexo, grau de escolaridade), a resposta a um questionário sobre a qualidade de vida (SF36) e sobre o Indicador de Fragilidade de Gronigen e verificação do consumo de medicações.

Posteriormente, serão realizadas avaliações para caracterização da amostra e para aferir comportamentos diretos ou indiretos dos exercícios de Pilates Clínico relativamente ao peso, altura, pressão arterial, frequência cardíaca, flexibilidade, perimetria de cintura e quadril, baropodometria com Podoprint-Namrol, escala de avaliação de intensidade da dor, avaliação da postura funcional com IDIAG M360 – Spinal Mouse e capacidade respiratória com POWERBREATH – KH2.

Lançados e verificados os dados, os idosos serão divididos em dois grupos, um como grupo de controlo e outro que realizará, ao longo de 33 semanas, 66 sessões de Pilates Clínico (duas sessões de 50 minutos cada uma por semana).

A colheita de dados terá lugar em três diferentes momentos, a saber, no início da investigação (outubro de 2021), no decorrer da investigação (janeiro de 2022) e no seu final (maio de 2022).

Na qualidade de diretor do Curso de Licenciatura em Fisioterapia e responsável pelo presente projeto de investigação, estou convicto de estarmos, enquanto instituição, a alicerçar a nossa participação ativa no território que servimos no pressuposto de que essa é – para além da vertente académica – uma das incontornáveis obrigações sociais das instituições de ensino superior.•

A NUTRIGENÉTICA NO FUTURO

Numa edição anterior da Revista Ter, escrevi sobre o quotidiano da alimentação e como esse quotidiano resultava de uma História que se foi escrevendo. Centrei-me sobretudo no seu passado por fazer parte do "ADN" do quotidiano, mas a verdade é que concluí também que se refletia no futuro, com vivências e comportamentos repetidos, ainda que com as adaptações dos novos tempos, entre as quais a tecnologia a ocupar um lugar sem retrocesso. Pois, no artigo desta Edição voltada para o futuro, para dias mais grandiosos, trago a Nutrigenética, que se propõe a conhecer o perfil genético da pessoa e a prescrever um plano alimentar personalizado em função do que beneficia mais a saúde e que promova o seu potencial genético. Está lá o ADN – o "passado" por assim dizer e, está lá o desenlace do que podemos vir a ser, de geração em geração.

A Dietética e a Nutrição, como ciências, têm vindo a estar cada vez mais atentas a este campo de investigação e pode ser um instrumento de trabalho que passará a ser de uso corrente do nutricionista do futuro. Porque se refletirmos sobre a epigenética, podemos diminuir a prevalência de doenças crónicas se dermos atenção ao modo como a alimentação e o nosso estilo de vida pode afetar a composição genética de cada pessoa e, consequentemente, da sua descendência. Prova disso e até como analogia, podemos referir a importância do estado nutricional de um casal, antes de se proporem a ser pais, para que um dia, quando venham a ser pais, seja uma gestação bem-sucedida e com a conceção de um bebé que, de futuro, terá menos fatores para vir a desenvolver quaisquer doenças. Aqui, assumimos a importância da prevenção: preparar o organismo para a sua condição ótima. E a Nutrigenética promete bastante neste objetivo porque sabemos que os fatores ambientais afetam a expressão genética. Curioso e interessante. Concordam?

Naturalmente que para darmos este avanço na terapia nutricional, pressupõe não só conhecimentos e evidência científica na área da genómica, como novas tecnologias que permitam a análise individual, para se compreender a sua aplicação em termos práticos. Conhecer a informação genética, como é codificada, como se expressa nas funções do organismo e no metabolismo, qual a sua relação com o microbioma - nomeadamente no que diz respeito ao trato gastrointestinal, etc.

As patologias, entre as quais os diferentes cancros, podem, assim, ser tratadas de uma forma mais personalizada e eficaz e até mais precoce, com abordagens terapêuticas melhor ajustadas. Sabemos, agora, que os genes, só por si, não determinam o desfecho, mas que as interações dos genes com as nossas escolhas de hábitos de vida têm também uma interferência, significando que, se soubermos criar condições ótimas, encontramos outra solução – diríamos a melhor solução, para a saúde.

E surge, então, este novo desafio para os nutricionistas, que é orientar o paciente consoante o seu perfil genético e o seu estado de saúde, quer a título de tratamento quer a título preventivo. Com certeza que acarreta aqui novas reflexões e exigências no campo deontológico e estas estão a ser, também, temas da sociedade científica, para que quando for uma realidade bem validada, não haja dúvidas na sua aplicabilidade, na proteção de dados do consumidor e no seu acesso.

A Licenciatura de Dietética e Nutrição do ISAVE estará, com certeza, atenta a esta temática, procurando capacitar os seus estudantes para os conhecimentos dentro das áreas molecular, bioquímica e fisiológica e, para o desejado espírito crítico, em formação permanente e disponível para acompanhar os progressos científicos.•

Teresa Campos
Diretora da Licenciatura de Dietética e Nutrição

A LICENCIATURA QUE ESCOLHEMOS:
Dietética e Nutrição

Enquanto novas alunas da licenciatura de Dietética e Nutrição no Instituto Superior de Saúde (ISAVE) em Amares e no âmbito da unidade curricular de Introdução à Profissão foi-nos oferecida a oportunidade de criar um artigo de reflexão, onde expressamos o nosso entendimento sobre Nutrição e Dietética, a importância desta área e algumas curiosidades que consideramos relevantes sobre a profissão.

Em 1976 foi criado o Curso Superior de Nutricionismo na Universidade do Porto, sendo o Prof. Dr. Emílio Peres um dos seus fundadores, considerado o "pai dos nutricionistas". Em 1982 é criada a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) e cerca de 10 anos depois a Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação (SPCNA), servindo para mostrar a evolução do ensino, do exercício e das relações que se foram promovendo à volta das áreas da Nutrição e da Dietética. Uma das competências identificadas desde o início, como fazendo parte do perfil do nutricionista, é a educação alimentar e, em 1977, surge a primeira Roda dos Alimentos como forma de explicar melhor à população as caraterísticas nutricionais dos alimentos, quais os alimentos equivalentes entre si e quais os que devem ser ingeridos em maior quantidade, numa alimentação que se deseja completa, equilibrada e variada. Foi uma valiosa ferramenta de educação alimentar, no âmbito da 1.ª Campanha Nacional de Educação alimentar "Saber comer é saber viver", sofrendo depois, em 2003, uma nova versão como, naturalmente, a evolução dos conhecimentos acaba por exigir. Em 2016, surge a mais recente versão da Roda dos Alimentos, que pretende acrescentar outras informações tais como: o incentivo ao consumo de alimentos locais e da época, de ervas aromáticas, de frutos gordos e de métodos de culinária saudáveis; o cultivo pelos momentos de partilha à mesa; e o apelo para a prática regular de exercício físico e a moderação no consumo de bebidas alcoólicas. Outras "ferramentas" valiosas do envolvimento dos nutricionistas no planeamento de medidas de promoção para a saúde e prevenção da doença foram o lançamento da Plataforma contra a obesidade, em 2007, e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), em 2012. Estes marcos históricos, mais o aparecimento de revistas científicas nacionais da área da Nutrição e a multiplicação de estudos e investigações que são essenciais à transmissão de novos conhecimentos, só nos podia entusiasmar neste primeiro contacto que temos no nosso primeiro ano, como estudantes de Dietética e Nutrição!

A história da profissão conta também com a importante criação da Ordem dos Nutricionistas, a Ordem Pública Profissional, que representa todos os licenciados em Ciências da Nutrição, Dietética e Nutrição e Dietética, que regula a atividade e que zela pelos melhores valores, nomeadamente na relação do nutricionista com o paciente ou consumidor, com os colegas de profissão, com colegas de outras profissões e com as entidades empregadoras.

Como já foi relacionado anteriormente, às competências de educação alimentar e investigação, somam-se também mais campos de atuação dos nutricionistas - a restauração coletiva, nutrição comunitária e de saúde pública, a nutrição desportiva, a indústria agroalimentar, entre outras, e diferentes ambientes de trabalho – em hospitais, clínicas, escolas, empresas, lares, municípios, ginásios e clubes desportivos. A área da Nutrição não se limita apenas, como muitas vezes é comunicada, à nutrição clínica e à perda de peso, abrindo-nos todo um "mundo" de oportunidades e de progressão na carreira! Exige-nos formação permanente, responsabilidade e aperfeiçoamento. Solicita-nos o dever de cumprir com os princípios deontológicos inerentes ao exercício da profissão. Sabermos que um nutricionista é um profissional de saúde, que consegue ajudar o nosso corpo a atingir o seu melhor potencial com o que lhe fornecemos diariamente ou que nos ajuda a melhorar para conseguir dar ao nosso organismo os nutrientes que este precisa, é já, no nosso primeiro ano, um entusiasmo! A nossa futura profissão tem, sobretudo, como finalidade a promoção da saúde e do bem-estar dos indivíduos e das populações, de modo a prevenir o aparecimento de doenças.

Tratamos também a doença, mas desejamos fazer mais e atuarmos de forma preventiva na população. A área da Nutrição tem cada vez merecido mais atenção e reconhecimento e estaremos aqui para atender ao desafio. Como mencionado no código deontológico – que nos levou a analisar e a refletir sobre vários cenários na UC de Introdução à profissão, um bom perfil profissional deve desenvolver uma prática informada e conduzida pela evidência científica e que deve colocar o interesse do paciente ou consumidor em primeiro lugar. Acreditamos que ao combinarmos as demais aprendizagens que vamos ter ao longo da licenciatura já com estas noções do exercício da profissão, tornar-nos-emos mais capazes.

Queremos ainda deixar nota dos dados mais recentes da Balança Alimentar Portuguesa que regista que a disponibilidade energética diária média por habitante é duas vezes superior ao valor recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (4075 Kcal)! Este dado só por si mostra o quanto é urgente reeducar a população para a adesão a uma alimentação saudável, preocupando-nos as questões de saúde que acarretam, mas também questões relacionadas com o impacto do consumo alimentar mundial na pegada ecológica.

Dadas as vastas opções que temos disponíveis como áreas de atuação, assumimos que, embora estejamos no início do nosso percurso académico, a nutrição clínica – nomeadamente a pediátrica e nos distúrbios alimentares, a nutrição desportiva e o contexto hospitalar são os que mais nos desperta atenção. Salientamos, ainda, com relevância a componente psicológica, que tem impacto no exercício da nossa profissão para que seja bem-sucedida. É algo fundamental, dado que trabalhamos com diferentes casos e indivíduos e estamos disponíveis para sermos também boas profissionais no que diz respeito a este requisito.

O nosso objetivo é mesmo esse: tornarmo-nos boas profissionais para contribuirmos e mostrarmos que a nutrição é importante e merece continuar a ser valorizada, assim como ensinar os nossos futuros pacientes que é possível encontrar prazer numa alimentação saudável.•

Estudantes do 1.º ano da Licenciatura de Dietética e Nutrição

A IMPORTÂNCIA DO ENSINO

NA ÁREA DA PROTEÇÃO CIVIL

Sempre que ocorre um sinistro, em que haja a necessidade de prestar auxílio a pessoas e bens, seja qual for a gravidade, regra geral o cidadão de imediato liga para o 112, para os Bombeiros ou para o INEM, dependendo do tipo de emergência. A bem da verdade, estas duas entidades fazem parte de uma série de entidades que se assumem como Agentes de Proteção Civil, existindo ainda outras com especial dever de cooperação.

Frequentemente, o cidadão, de modo geral, solicita ajuda à Proteção Civil para resolver alguns problemas quotidianos, que vão desde uma árvore caída ou em risco de queda, um animal em perigo e, mais recentemente, para reportar ninhos de vespa asiática, entre muitas outras situações.

Mas Proteção Civil é muito mais do que isso! As suas atividades estão explanadas na Lei de Bases da Proteção Civil e nela evidenciam-se os deveres e as responsabilidades, em níveis distintos, desde o setor do Estado até ao Cidadão.

Nesta Lei de Bases, são definidos os objetivos fundamentais da proteção civil, que consistem em prevenir e atenuar riscos coletivos associados à ocorrência de acidentes graves ou catástrofes, socorrer e assistir as pessoas e os seus bens, e ainda apoiar a reposição da normalidade.

Relativamente ao Cidadão, estou ciente de que existe literalmente a falta de uma cultura de segurança preventiva, de forma geral, pois há um desconhecimento notório sobre as suas obrigações, sendo que o mesmo, "o cidadão", apenas conhece e evoca os seus deveres. É precisamente aqui que está o problema (se é que o podemos denominar de problema!), pois é um assunto que ainda não foi assimilado pela sociedade em geral.

Não obstante estar escrito na lei que o Cidadão também é um Agente de Proteção Civil, a verdade é que arriscaria dizer que efetivamente é o principal Agente, uma vez que tem o dever de prestar os primeiros auxílios sempre que a situação e as condições de segurança assim o permitam.

Por esse motivo, o conhecimento e o saber são muito importantes. Não só para os técnicos e os profissionais de cada uma das áreas da Proteção Civil, mas também ao nível da formação para leigos.

É no que toca ao conhecimento que o curso CTESP de Proteção Civil e Socorro, ministrado pelo ISAVE, surge nesta região como uma mais-valia pedagógica e técnica para ensinar e formar profissionais capazes de adquirir e transmitir o conhecimento devido, enquanto técnico superior profissional, no seio das suas entidades profissionais – que na maioria são precisamente Agentes de Proteção Civil –, mas mais importante do que tudo, transmitir para a sociedade em geral.

No que concerne às suas saídas profissionais para este curso, elas são diversas. Aquela que poderá ser uma das principais saídas do CTESP de Proteção Civil e Socorro é precisamente para o setor do Estado, mais concretamente no poder local (autarquias), para integração nos seus Serviços Municipais de Proteção Civil.

Cada vez mais, as autarquias deparam-se com novas competências transferidas pelo Estado e responsabilidades no âmbito da Proteção Civil. Como tal, os Municípios têm aqui, neste leque de diplomados, uma mais-valia para adaptar os seus recursos humanos, com quadros técnicos e especializados na área da Proteção Civil, para fazer face a estas competências.•

Pedro Dias
Docente e Coordenador do CTeSP de Proteção Civil e Socorro,
Engenheiro de Proteção Civil,
Coordenador Municipal da Proteção Civil na CM Póvoa de Lanhoso

Curso Técnico e Superior Profissional de Termalismo e Bem-estar: uma mais valia para o território

A pertinência de qualquer processo formal de transmissão de conhecimentos deve ser aferida – para além de outros fatores – pela forma como corresponde ao contexto social e económico e às necessidades de formação do território em que se desenvolve.

Portador de uma origem histórica que remonta à romanização, o termalismo tem em Portugal uma tradição alicerçada em séculos de experiência continuada tocando setores como a prática clínica e o próprio turismo e assumindo-se, em muitos locais, como um incontornável fator de desenvolvimento económico e criação de emprego.

Num território marcado pela existência de estâncias termais de prestígio – Caldelas, Gerês, Moimenta, Taipas, Vizela… - parece-me inquestionável a plausibilidade da existência do Curso Técnico e Superior Profissional de Termalismo e Bem-Estar no ISAVE, Instituto Superior de Saúde.

Por outro lado, o carácter eminentemente prático deste tipo de curso – recorde-se que, tendo a duração de quatro semestres, o último corresponde a um período de estágio profissional – tem permitido dar resposta à necessidade de profissionais qualificados por parte destas entidades.

Acrescendo a este fator, a possibilidade de prosseguimento de estudos superiores (licenciatura) conferida pelos CTeSP tem originado uma situação duplamente positiva – o emprego de percentagem muito significativa dos cerca de 60 estudantes diplomados desde 2016 nos locais em que realizaram estágios e, ao mesmo tempo, a sua frequência de cursos de licenciatura no ISAVE.

São evidentes, pois, os benefícios para o território resultantes da existência do Curso Técnico e Superior Profissional de Termalismo e Bem-Estar, a sua inserção numa tradição e o seu enquadramento e contributo num contexto socioeconómico que amplamente o justifica.

É precisamente nesta perspetiva que acompanho com preocupação – até pelo património material e imaterial que configura – a situação de indefinição que paira sobre as Termas de Caldelas, um dos ex-libris termais da região.

Assim possam encontrar-se as melhores soluções na defesa do superior interesse da comunidade!•

Sílvia Xavier Sousa
Diretora do CTeSP de Termalismo e Bem-Estar

novo rumo

Os fins de ciclo – temporais ou outros – transportam no ventre a tentação dos balanços e a expetativa de mudanças.

Na ilusão de um idealizado novo rumo, confessam-se pecados e erguem-se promessas solenes de que tudo será diferente.

Símbolo por excelência desse momento de rutura, ao fim de um ano e ao início de outro correspondem ciclicamente desejos de mudança que, as mais das vezes, o próprio tempo se encarregará de esmorecer.

Mas também as instituições vivem de ciclos, alicerçados na chegada de novos protagonistas ou motivados pela própria necessidade de adaptação, reorganização, reajustamento de planos e paradigmas, assunção de outros objetivos.

Quer na vida pessoal, quer na das instituições, o que se deseja é que a um novo ciclo esteja ligada uma nova ambição, um novo rumo como condição de uma vida melhor ou de melhores resultados.

Quando termina 2021 e 2022 alvorece, quando uma nova entidade instituidora vem de assumir os destinos do ISAVE, refletir em torno desta dinâmica que faz mover pessoas e organizações afigurou-se-nos pertinente.•

Texto: **Arnaldo Sousa Varela**
Capa: **Natércia Machado**
Foto: **Charles Deluvio**

ter gente

BRUNA OLIVEIRA

29 anos. Responsável pela Biblioteca. No ISAVE há seis anos

Cor preferida – Branco
Lema de vida – "Tudo na vida tem um sentido, tudo na vida constitui uma lição"
Desporto – Natação, caminhada e dança
Clube – Benfica, claro!
Amor – Família e amigos
Saudade – De pessoas que já partiram
Palavra – Amor
Desejo – Realizar os meus sonhos
Música – Vivir mi vida, de Marc Anthony
Filme/Série – Patch Adams, o amor é contagioso (filme), Anatomia de Grey (série)
Livro – "Se sentes, não hesites", de Manuel Clemente
Hobby – Teatro, concertos, cinema, ouvir música…
Objetivo de vida – Ser feliz
Autodefinição – Amiga, divertida, emotiva
Segredo – Isso agora…Se contasse, deixava de ser…
Medo – De perder os que mais amo
Tomar café com... os amigos

Que pessoa viva mais admira? São duas. Os meus pais
Qual a característica que mais aprecia nas pessoas? Simplicidade, honestidade, educação

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

Seminário debateu estratégias de prevenção do suicídio

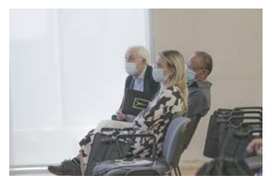
Numa organização conjunta do ISAVE, Instituto Superior de Saúde e da Sociedade Portuguesa de Suicidologia, decorreu em Amares, no passado dia dez, um seminário subordinado ao tema "Intervenções na comunidade e contexto pandémico, desafios na prevenção do suicídio".

Depois da sessão de abertura, em que intervieram Francisco Esteves, em representação do Conselho de Direção do ISAVE, Fausto Amaro, Presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia, António Sousa Cepa, Diretor do Serviço de Psiquiatria do Hospital de Braga, Tiago Santos, representando o Diretor do Plano Nacional para a Saúde Mental, e Raquel Sousa, em representação do Presidente da Câmara Municipal de Amares, decorreram dois painéis.

No primeiro (Contexto pandémico, desafios na prevenção do suicídio), moderado por Flávia Capa, apresentaram comunicações José Carlos Santos, da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Virgínia Conceição, do Instituto Superior de Saúde Pública da Universidade do Porto, e Inês Rothes, da Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto.

No segundo, mais centrado nas estratégias de intervenção na comunidade, com moderação de Sónia Azenha, palestraram Filipa Pereira, psiquiatra no Hospital de Braga, Nuno Machado enfermeiro especialista em SMP do Hospital de Braga, e Carla Pereira, assistente social e vogal do Conselho Clínico da ACES Cávado II – Gerês/Cabreira.

Na sequência das comunicações apresentadas, decorreu um vivo debate em torno desta tão importante temática de saúde pública, consubstanciada num drama que vítima cerca de 1 000 pessoas por ano, em Portugal, e cerca de 700 000 em todo o mundo.

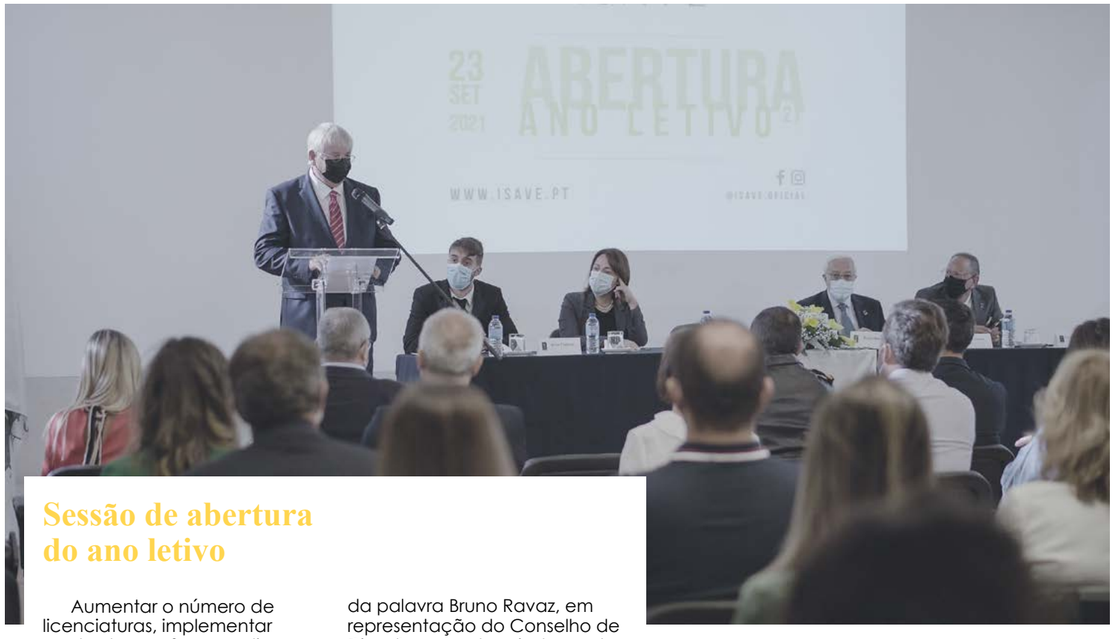


Diretora do Curso de Enfermagem foi palestrante em curso pós-graduado

Lígia Monterroso, diretora do Curso de Licenciatura em Enfermagem do ISAVE, foi palestrante convidada no XXVI Curso Pós-Graduado de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo/ VI Curso de Enfermagem, iniciativa de prestígio (nesta edição homenageou o patologista Sobrinho Simões) que decorreu no centro de congressos do Porto Palácio Hotel entre os dias 16 e 18 de setembro.

Intervindo no painel "Desafios para promover a adesão ao regime terapêutico", a docente apresentou uma comunicação subordinada ao tema "Motivação e projeto de vida – implicações na adesão".

Prestigiante para a própria, a presença da nossa docente prestigiou, também, o ISAVE.



Sessão de abertura do ano letivo

Aumentar o número de licenciaturas, implementar mestrados e reforçar a dimensão europeia, contribuindo para o desenvolvimento local, são prioridades do novo Conselho de Direção.

Decorreu em Amares, no dia 23 de setembro, nas instalações do ISAVE – Instituto Superior de Saúde, perante um auditório repleto de parceiros institucionais – autarquias, misericórdias, bombeiros voluntários, entidades de saúde… – professores, estudantes e funcionários do Instituto, a Sessão Solene de Abertura do ano letivo 2021/2022.

A cerimónia revestia-se de particular simbolismo por se tratar da primeira sessão pública desde que o ISAVE tem uma nova entidade instituidora, a SINTDEI (Sociedade Internacional de Desenvolvimento, Ensino e Investigação, Lda.).

Aberta a sessão por Susana Oliveira, responsável pelos Serviços Académicos, usou da palavra Bruno Ravaz, em representação do Conselho de Direção, que, depois de saudar o auditório, destacou, como eixos essenciais da atuação da nova entidade, a continuidade do projeto, a abertura ao mundo – tratando-se de uma escola que se quer europeia – e um desenvolvimento que beneficie estudantes, colaboradores, parceiros e a região.

João Luís Nogueira, Diretor Executivo, dirigiu-se aos estudantes exortando-os a serem exigentes com a instituição, salientando a necessidade de mudança para uma ambição renovada no sentido de manter e reforçar uma formação de excelência.

Pertenceu a Fausto Amaro, novo Presidente do ISAVE, a intervenção mais indiciadora do novo rumo a seguir. Depois de destacar o trajeto de sucesso da instituição, apontou a necessidade de aumentar o número de estudantes e de licenciaturas, de instituir mestrados em áreas de impacto para a região e de apostar na componente da formação ao longo da vida. O incremento de parcerias, o contributo para o desenvolvimento local, uma aposta mais consistente na inserção profissional dos diplomados e a abertura a estudantes de todas as nacionalidades foram outras ideias defendidas por aquele responsável.

Artur Pinheiro, Presidente da Associação de Estudantes, depois de desejar felicidades ao novo conselho de direção, defendeu a implementação de um estatuto do cuidador informal para os estudantes e a premência de um maior investimento nas instalações e equipamentos e do aumento da oferta residencial para os estudantes deslocados.

Raquel Sousa, em representação do Presidente da Câmara Municipal de Amares, referiu que a autarquia está aberta a toda a colaboração com o ISAVE, cujo projeto é motivo de orgulho para o município. Aos estudantes que, em virtude dos seus estudos, pela primeira vez chegam ao concelho, endereçou uma saudação muito particular.

Ponciano Oliveira, administrador da ARS – Norte, orador convidado, começou por elogiar a oferta formativa do ISAVE, que vai ao encontro da realidade sociológica do território em que se insere, defendendo a importância da assertividade de ofertas formativas que, nas áreas mais periféricas, contribuam para fixar pessoas, dando resposta as necessidades existentes e tendo em consideração os equipamentos disponíveis. O envolvimento de diferentes parceiros e instituições para dar resposta aos problemas das comunidades foi outra das ideias fortes defendida por aquele responsável.

O programa terminou com a atuação, muita aplaudida, da ISATUNA no espaço exterior das instalações.

RACS acolhe trabalhos de investigação

Desenvolvido desde 2017 e resultando de uma colaboração do curso de licenciatura em Fisioterapia do ISAVE e as escolas EB 2,3 e Secundária de Amares, o Projeto Fisiopostura tem proporcionado uma ampla recolha de dados junto de jovens entre ao 10 e os 18 anos. Estes têm servido de base para trabalhos de investigação elaborados pelo Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde do Instituto.

A valia destes trabalhos continua a ser reconhecida pela comunidade académica.

Depois da recente apresentação em congressos e publicação em revistas da especialidade, três trabalhos de investigação aplicada são selecionados para apresentação de comunicação oral, em Benguela (Angola) na 4º Reunião Internacional de Ciências da Saúde da Lusofonia.

Diretora da Licenciatura em Enfermagem participa no VII Simpósio do Bebé

No âmbito da parceria com o ISAVE, Lígia Monterroso, diretora do Curso de Licenciatura em Enfermagem, foi convidada a participar no VII Simpósio do Bebé. Esta participação permitiu-lhe alargar a sua formação científica, de modo a transmitir novos conhecimentos aos estudantes do curso que dirige, nomeadamente no que respeita à unidade curricular de saúde infantil e pediátrica.

O evento contou com a palestra de Maria de Lurdes Torre, num momento de particular importância para os enfermeiros presentes. A médica Pediatra do Hospital Fernando Fonseca abordou as vantagens dos probióticos no desenvolvimento dos latentes.

O VII Simpósio do Bebé foi organizado pelos Laboratórios Vitória e decorreu em Peniche, no dia 2 de outubro.

Docente integrou comissão científica do Congresso Internacional em Cuidados Continuados 2021

A Diretora do Curso de Licenciatura em Enfermagem, Lígia Monterroso, integrou, a convite da organização, a Comissão Científica do Congresso Internacional em Cuidados Continuados 2021, evento organizado pela IXUS.

A docente interveio ainda como moderadora, no painel "SARS-COV2, impacto na Rede Nacional de Cuidados Continuados: presente e futuro".

Um grupo de investigadores do ISAVE que integrava, além de Lígia Monterroso, Conceição Antunes, Elsa Sá e o ex-estudante Tiago Cação, apresentou um e-poster subordinado ao tema "Sono e depressão em pessoas internadas em unidades de longa duração".

O evento decorreu via online nos dias 8 e 9 de outubro.

Instituto marcou presença em Congressos da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Familiar

Lígia Monterroso, diretora do Curso de Licenciatura em Enfermagem, foi uma das participantes dos congressos organizados pela Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Familiar, entre os dias 21 e 23 de outubro.

O conjunto de iniciativas – 3º Congresso Internacional de Enfermagem de Saúde Familiar, 2º Congresso Ibérico de Saúde Familiar e 1º Encontro Luso-Brasileiro de Enfermagem de Família e Comunidade – reuniu 32 escolas de ensino superior em Enfermagem de Portugal, Brasil, Espanha e Peru, bem como vários centros de investigação.

A docente do ISAVE integrou, a convite da organização, a Comissão Científica do evento.

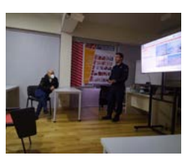
1ª edição da Pós-graduação em Fisioterapia Músculo-esquelética já iniciou

O dia 22 de outubro de 2021 marcou oficialmente o início da 1ª edição da Pós-Graduação em Fisioterapia Músculo-esquelética. A sessão de abertura deu a oportunidade aos formandos de se conhecerem e de partilharem dúvidas que eram comuns a todos, numa sessão que contou com a presença do Presidente do ISAVE Doutor Fausto Amaro, a Vice-presidente do ISAVE Doutora Mafalda Duarte, o CEO e Fundador da Bwizer Hugo Belchior, o Co-CEO José Lemos, os coordenadores da Pós-Graduação e os fisioterapeutas Doutor Gilvan Pacheco, João Baptista, José Pedro Leite e Samuel Ferreira, bem como os formadores, os formandos e demais convidados.

As aulas arrancaram nos dias seguintes, com as unidades curriculares de "Investigação em Fisioterapia", com a docente Miriam Faria, "Anatomia Palpatória", com Pedro Malta, e com o Fisioterapeuta Tiago Freitas a abordar a "Neurofisiologia da Dor".

Esta edição da Pós-graduação em Fisioterapia Músculo-esquelética conta com 17 formandos, com idades muito diversas, o que confere uma energia e dinamismo únicos.

O curso é concebido por 7 módulos diferentes entre si, que vão desde a Neurologia da dor e sistema nervoso, passando pelo diagnóstico, avaliações em contexto neuro-músculo-esquelético, a ecografia para fisioterapeutas e técnicas invasivas, e ainda a terapia manual avançada e a intervenção baseada em exercícios.



Alunos do CTeSP em Proteção Civil e Socorro em visita de estudo no Município de Esposende

Os alunos do CTeSP em Proteção Civil e Socorro realizaram, no dia 28 de outubro, uma visita ao Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC) do Município de Esposende. Esta atividade, desenvolvida no âmbito da unidade curricular de Ambiente Litoral e Ambiente Florestal, teve como objetivo ver "in Loco" a manifestação dos riscos costeiros. A visita incluiu a passagem por locais com sinais evidentes de erosão costeira e obras de controlo da mesma, muros, esporões, a respetiva sinalização, etc.

Os elementos do SMPC, nomeadamente o seu coordenador, efetuou a explicação relativa às medidas adotadas e entidades responsáveis.

No final foi realizada uma apresentação que sintetizou a visita realizada, riscos costeiros, medidas e obras implementadas, bem como as competências do Serviço Municipal de Proteção Civil.

ISAVE aposta na expansão, qualidade e desenvolvimento

400 estudantes: é esta a marca que destaca o ISAVE – Instituto Superior de Saúde neste ano letivo 2021/2022. Terminados os diferentes concursos de acesso ao ensino superior, e depois de estabilizada a oferta educativa, bem como o corpo docente e não docente da instituição, o ISAVE continua a sua atividade letiva presencial com um crescimento de mais de 33% relativamente ao ano anterior.

A oferta inclui três ciclos de estudos de licenciatura: Enfermagem, Dietética e Nutrição e Fisioterapia, para além dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP). Os resultados estão à vista: a turma do primeiro ano de Enfermagem duplicou o número de estudantes matriculados face ao ano anterior; iniciou-se uma segunda turma de primeiro ano para a licenciatura em Dietética e Nutrição, o ciclo de estudos mais recente no ISAVE; e, no ciclo de estudos de Fisioterapia, a turma de primeiro ano atinge também os limites possíveis. O ISAVE acolhe também este ano um maior número de estudantes estrangeiros, sedimentando a estratégia de internacionalização.

Pela primeira vez também, o ISAVE vê autorizada a possibilidade de estender a sua oferta de CTeSP a Braga e a Chaves, permitindo a descentralização da oferta educativa e a criação de maior proximidade aos seus públicos-alvo.

A formação pós-graduada na área da saúde é também uma realidade retomada este ano letivo, e com elevada procura, proporcionando especialização e formação contínua a profissionais do setor.

Este crescimento tem vindo a estimular a administração do ISAVE para um investimento na criação de mais e melhores condições para a comunidade académica, tendo assim apostado na criação de um segundo edifício, também em Amares, proporcionando espaços mais amplos, mais adequados e capazes de dar resposta ao crescimento que instituição tem vindo a experienciar. Prevê-se que, no segundo semestre, parte da atividade letiva já venha a funcionar neste novo edifício.

Crescer em número de estudantes, mas também na sua oferta educativa e na qualidade dos serviços prestados é a ambição do ISAVE, que continuará progressivamente a apostar na diferenciação característica do território onde se encontra como uma mais-valia para a sua expansão.

GAPAS participou nos "Encontros da Psicologia" de Amares

A psicóloga Flávia Capa do GAPAS – Gabinete de Acompanhamento Psicológico e da Saúde do ISAVE participou, no dia 17 de novembro, no evento "Encontros da Psicologia" promovido pelo Município de Amares.

O encontro, dinamizado por psicólogos de diferentes entidades que estão na linha da frente na criação e implementação de Projetos de Intervenção na área da Psicologia no Concelho, proporcionou um momento de partilha e de conhecimento mútuo. Foram apresentados os diversos campos de atuação do GAPAS, desde a intervenção psicoterapêutica individual e grupal junto da comunidade educativa à promoção da Saúde Mental e prevenção de comportamentos de risco.

ISAVE participa na 4ª reunião Internacional da RACS

Nos dias 25, 26 e 27 de novembro de 2021, decorreu a 4ª reunião Internacional da RACS - Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia, em Benguela - Angola. A docente do ISAVE, Professora Doutora Daniela Gonçalves, participou em duas sessões via plataforma on-line enquanto membro da Comissão Coordenadora dos Núcleos Académicos da RACS.

A primeira comunicação oral, no dia 25 de novembro, abordou a Comissão Coordenadora dos Núcleos Académicos: o processo de construção de um projeto Lusófono. A Comissão Coordenadora dos Núcleos Académicos RACS (CCNA) tem como finalidade principal definir e gerir as políticas de ação geral dos 17 Núcleos Académicos, em estreita relação com a Direção da RACS. Foram assim apresentados o enquadramento, objetivos, estratégias futuras de trabalho e os oito membros da CCNA, um dos quais a nossa docente.

A segunda comunicação oral, no dia 26 de novembro, Sintonizar as Ciências da Saúde na Lusofonia - o projeto SiCiSalus, inspirado no "TUNING Educational structures in Europe", consistiu no enquadramento do projeto, objetivos e ferramentas a aplicar em breve no sentido de 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.

Ambos os painéis de comunicação oral, com duração de uma hora e meia, deram espaço a debate, troca de experiências e opiniões entre os vários elementos presentes dos 17 Núcleos Académicos da RACS.

Manuseamento, posicionamento e mobilidade em cadeiras de rodas elétricas

Decorreu a 7 de dezembro, nas instalações do ISAVE, um workshop que versou o manuseamento, posicionamento e mobilidade em cadeiras de rodas elétricas.

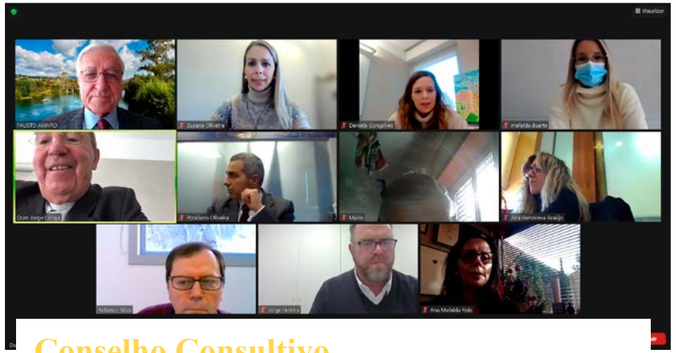
A ação de formação, a cargo de João Carlos Barbosa Aires, terapeuta ocupacional, foi fortemente participada por estudantes do 3º e 4º anos do Curso de Licenciatura em Fisioterapia.

A convite do formador, a sessão ficou marcada pela palestra de Catarina Oliveira que partilhou a sua própria experiência em cadeira de rodas.

Solidariedade: Associação de estudantes e Praxe Académica promoveram recolha de bens

Encarando o período natalício como um tempo de partilha, esperança, alegria e incremento dos valores da solidariedade, a Associação de Estudantes do ISAVE e a Praxe Académica, numa parceria com a Câmara Municipal de Amares e o ISAVE, promoveram uma recolha de bens de primeira necessidade para a "Arca dos Sonhos", divisão do Município de Amares, que visa dar resposta às necessidades básicas dos mais carenciados do concelho.

A iniciativa teve por objetivo proporcionar um melhor Natal às famílias mais necessitadas, bem como reforçar e promover valores basilares da vida em sociedade.



Conselho Consultivo debateu linhas estratégicas

Presidido pelo Professor Doutor Fausto Amaro, o Conselho Consultivo do ISAVE - Instituto Superior de Saúde reuniu a 16 de dezembro.

Num sintoma claro do bom funcionamento das parcerias estabelecidas, foram várias as personalidades e entidades que marcaram presença, na reunião via Zoom, destacando-se Dom Jorge Ortiga, Arcebispo Primaz de Braga, ACES Gerês – Cabreira, Câmara Municipal de Terras de Bouro, Centro Social do Vale do Homem, Delegação de Amares da Cruz Vermelha Portuguesa, Associação Empresarial do Vale do Homem, Agrupamento de Escolas de Amares e Instituto Português do Desporto e Juventude.

Coube à Professora Doutora Mafalda Duarte, Vice-presidente do ISAVE, apresentar ao Conselho as ofertas formativas que o Instituto disponibiliza no presente ano letivo. A intervenção permitiu também dar notícia da entrada em funcionamento, no início do próximo ano, de uma nova infraestrutura (um edifício, em Amares, vocacionado especificamente para as áreas da Fisioterapia e do Termalismo). O trabalho de investigação científica multidisciplinar do CICS – Centro Interdisciplinar de Ciências da Saúde não foi esquecido, bem como a publicação da Revista TER ISAVE – Investigação e Inovação em Saúde.

A Vice-presidente do ISAVE salientou ainda as grandes linhas estratégicas do ISAVE para 2022, que passam pela manutenção do foco na permanente qualificação do corpo docente e a submissão de novos ciclos de estudos (nas áreas das tecnologias da saúde e um mestrado em envelhecimento em saúde). A promoção da cooperação internacional é também um dos grandes objetivos, bem como o fomento de projetos de investigação e o reforço do recurso às novas tecnologias de apoio e suporte do ensino a distância. Para 2022, pretende-se que o estudante seja o centro do processo de ensino/aprendizagem.

Das intervenções dos parceiros presentes, merece realce a disponibilidade demonstrada por todos para um crescendo de colaboração. O impacto económico significativo do ISAVE na região, o seu papel crucial na investigação e na formação de profissionais de saúde, o desafio que constitui a fixação dos novos diplomados no território, a necessidade de promover as competências digitais dos profissionais de saúde e uma mais eficaz divulgação da marca ISAVE foram temas alvo de debate.

Serviços de Ação Social - mais de uma centena de atendimentos no apoio a candidaturas a Bolsas de Estudo

Durante os meses de outubro, novembro e dezembro, os Serviços de Ação Social do ISAVE atenderam e apoiaram presencialmente 102 estudantes no âmbito da submissão de candidaturas a Bolsas de Estudo.

Para estes estudantes, tal apoio foi essencial quer para a apresentação de candidaturas, quer para dar resposta às notificações enviadas pela Direção Geral do Ensino Superior solicitando documentos essenciais para a análise dos pedidos.

Através de atendimento telefónico e via email, foram cerca de duas dezenas os estudantes apoiados pelos Serviços.

SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

ISAVE

SINCE 2015®

ao serviço dos estudantes

Os Serviços de Ação Social prestam apoio à comunidade académica no âmbito de:

- Bolsas de Estudo
- Alojamento
- Acompanhamento aos estudantes estrangeiros
- Apoio na promoção de atividades culturais e desportivas
- Apoio às atividades da Associação de Estudantes

ATENDIMENTO

presencial: quartas e sextas-feiras

253 639 800

asocial@isave.pt

ANO NOVO, VIDA NOVA...
no ISAVE, em Amares

Susana Oliveira
Responsável de Serviços e do Gabinete de Internacionalização

Vou viver
Até quando eu não sei
Que me importa o que serei
Quero é viver

Amanhã, espero sempre um amanhã
E acredito que será
Mais um prazer (...)

Quero é Viver, de António Variações, natural de Fiscal, Amares

A forma como olhamos para a vida, para a realidade à nossa volta mudou com a pandemia de Covid-19. Com o confinamento e o teletrabalho, todos compreendemos o valor dos encontros pessoais, das reuniões presenciais, a impessoalidade que as plataformas digitais comportam, mesmo sendo estas nossas aliadas fundamentais no quotidiano.

Observar como nos movemos agora – ainda não é um pós-pandemia – não deixa de ser interessante. Assim como é interessante olharmos para as razões que nos levam a sentirmo-nos privilegiados por sermos uma instituição de ensino superior (IES) sediada num território como Amares, no Minho, em Portugal!

Assim, o que leva os nossos estudantes estrangeiros ou os professores de Instituições de Ensino Superior internacionais a escolher Amares para passar parte (ou o todo) do seu percurso académico em Amares?

SEGURANÇA: é frequente ouvirmos colegas de outros países referirem que Portugal é um país seguro. Factualmente, as estatísticas confirmam-no: Portugal é considerado o quarto país mais seguro do mundo para viver[1]. Amares, sendo um concelho pequeno, entre o interior e o litoral, é igualmente seguro e quem visita ou frequenta o ISAVE refere essa sensação de segurança e ***proximidade*** que é transmitida. E quando perguntamos aos nossos estudantes e docentes *incoming* o que entendem quando referem segurança, estes acentuam não apenas a baixa criminalidade, mas também a segurança ao nível da saúde pública, um bem que se tornou ainda mais precioso nos tempos que vivemos.

DIMENSÃO: o ISAVE é, enquanto instituição de ensino superior, uma organização de pequena dimensão, que tem vindo a crescer gradualmente desde que, em 2015, iniciou a sua atividade em Amares, com cerca de 45 estudantes; este ano de 21/22 alcança os **400 estudantes**[2] sendo que **11.25% da nossa população estudantil é estrangeira**. Amares é, enquanto concelho, o 268º município em termos de área, e o 127º em termos de população total, numa amostra total de 308 municípios[3]; podemos, assim, intuir que o nosso crescimento irá também contribuir para o crescimento de Amares, que a nossa dimensão e escala têm aumentado a dimensão e escala de Amares, onde hoje já se ouve falar inglês, francês e/ou espanhol com relativa frequência.

DIVERSIDADE: A diversidade cultural e o contacto entre pessoas de várias culturas são rasgos fundamentais do nosso tempo. É, por isso mesmo, natural que o ISAVE também seja um local de encontro entre diferentes raças, etnias, culturas, religiões. É também daqui que, cada vez mais, sai a nossa riqueza enquanto instituição. O novo ano marca a inclusão de mais diferenças, a aceitação do outro, o respeito e a tolerância pelos valores do próximo. Acolher gente de outras regiões do país e do mundo, participar em atividades de mobilidade – professores, pessoal não docente e estudantes - é a chave para cada um de nós ser mais "ser social" e "ser cultural"[4].

CONFIANÇA: quem sai de outro país e vem estudar ou trabalhar para o ISAVE encontra uma rede de suporte que inspira este valor tão importante, a confiança – *familiaridade, esperança firme*[5]. Numa sociedade com tantos recentes acontecimentos que poderiam indiciar uma certa disrupção, a rede em que o ISAVE está inserido e que envolve **as pessoas que connosco trabalham diariamente**, as nossas parcerias, a economia local e a sociedade civil em geral é forte, sustentada e muito confiável, favorecendo a ***proximidade***. Desta forma, quem está no ISAVE confia no ISAVE, no trabalho que é realizado, mas também nas nossas decisões e nas nossas ambições.

Falar do ISAVE hoje é falar em mobilidade; mobilidade é falar de escolhas. Escolher é poder, diz a sabedoria popular; *encontrar, renovar, vou fugir ou repetir*, cantava-nos o "enorme" António Variações no mesmo poema antes citado. Se podemos escolher e queremos estar no ISAVE, em Amares, cabe a quem cá está – no ISAVE e em Amares – acolher, aproximar e empoderar cada um dos que escolhe estar connosco. Porque o Ano Novo, quando começar, será para todos um (re)começo, 365 dias de novos desafios, porque encaramos todos o novo ano como uma oportunidade para conhecer algo diferente e para fazer algo novo. Já pensaste na tua resolução para o Ano Novo?•

[1] Global Peace Index 2021
[2] Número total de estudantes inscritos em diferentes ciclos de estudos, incluindo cursos de Pós-Graduação;
[3] https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_munic%C3%ADpios_de_Portugal_por_popula%C3%A7%C3%A3o
[4] BRACONS, Hélia (2018), "Cultura, diversidade, interculturalidade e mediação: percepções dos estudantes de Serviço Social", in Revista Migrações - Número Temático Mediação Intercultural, Observatório das Migrações (OM), dezembro 2018, nº 15, Lisboa: ACM, pp. 12-27
[5] https://dicionario.priberam.org/confian%C3%A7a

Foi o dedo de Deus que me guiou até ao ISAVE!

Entrevista a **Alfonssina Niebla Cárdenas**

Natural da Cidade do México, capital mexicana, doutoranda da Universidade de Salamanca na área do envelhecimento ativo, estudiosa do sindroma da fragilidade, Alfonssina Niebla Cárdenas está a proceder, a partir do ISAVE, à colheita de dados empíricos para a sua tese, recolhendo indicadores de fragilidade nos idosos de Amares.

Esses indicadores – que não poderão deixar de suscitar o interesse, não apenas da Academia, mas das entidades, públicas e privadas, que lidam com a problemática do envelhecimento – estava previsto serem apresentados pela própria num colóquio internacional que juntaria no ISAVE, a 16 de dezembro, investigadores das Universidades do Porto e de Salamanca e que foi adiado por via da pandemia.

O que de seguida se reproduz, é apenas uma parte da longa e interessantíssima conversa com que nos brindou e em que a preocupação com a qualidade de vida dos mais idosos pairou sempre como pano de fundo.

TER ISAVE – Como é que uma mexicana passa por Espanha e vem ter ao ISAVE e a Amares?

Alfonssina Niebla Cárdenas – (risos) Pode parecer inusitado, mas, no fundo, esse percurso surge na sequência da minha formação, do meu gosto pela investigação, da forma como sempre fui incentivada a partir, a alargar horizontes…

T. I. – De quem te vinha esse incentivo?

A.N.C. – Sobretudo do meu pai. Nasci e cresci na cidade do México, mas sempre fui educada para me ver como uma cidadã do mundo.

T.I. – É no México que inicias os teus estudos, claro.

A.N.C. – Sim. Na Universidade Autónoma do México, na Faculdade de Psicologia. A área da Neuropsicologia sempre me atraiu.

T.I. – E como vens para Salamanca?

A.N.C. – Venho para fazer o "master". Ainda tentei entrar na Universidade de Barcelona, mas, como os catalães têm preferência, não consegui. Hoje não tenho dúvidas em afirmar que ainda bem que assim aconteceu. Fui muito bem acolhida. Ali fiz duas pós-graduações, em Neuropsicologia, na Faculdade de Psicologia, e em intervenção em pessoas com alzheimer e outras demências, na Faculdade de Medicina. E, agora, o doutoramento na área do envelhecimento ativo, que vem na sequência, no fundo, desta última pós-graduação.

T.I. – Falas com muita paixão desta temática…

A.N.C. – (risos) É porque nela está implícita a melhoria da qualidade de vida dos mais idosos que deve ser assumida como uma preocupação de toda a sociedade.

T.I. E é isso que te traz ao ISAVE.

A.N.C. – Venho a conselho do meu orientador, o doutor José Ignacio Calvo Arenillas, no âmbito do doutoramento internacional, que já conhecia e mantém contacto com o Professor Doutor Gilvan Pacheco, diretor do curso de Fisioterapia. Tinha diversas opções, optei pelo ISAVE. Ainda bem. O meu trabalho centra-se na identificação do sindroma da fragilidade que se manifesta, não necessariamente, mas sobretudo nos mais idosos.

T.I. – Como se manifesta?

A.N.C. - Há diferentes teorias. Não há consenso. Mas biomarcadores pró-inflamatórios estão associados com marcadores cognitivos, físicos e funcionais da fragilidade. Há uma alteração homeostática. E a idade avançada cria uma predisposição para o aparecimento desta morbilidade. A sua deteção atempada, além dos ganhos óbvios na melhoria da qualidade de vida, como já referi, é benéfica para os próprios sistemas de saúde que, através da prevenção, podem diminuir custos.

T.I. – Disseste há pouco que ainda bem que escolheste o ISAVE. Porquê?

A.N.C. – Quando aqui cheguei e li a tese de doutoramento da Doutora Mafalda Duarte, que é uma autoridade e precursora no estudo da fragilidade em Portugal, pensei que foi o dedo de Deus que me trouxe até ao ISAVE (risos). Sou mesmo muito acarinhada. Os portugueses são muito mais expansivos a manifestar afeto do que os espanhóis. São culturas diferentes…Aqui, tenho de agradecer a todos. Ao Doutor Gilvan, à Doutora Mafalda, a todos! Tem sido excelente!

T.I. – Vais acabar por ficar em Portugal…

A.N.C. – (risos) Ficarei pelo menos até 16 de dezembro, data do colóquio internacional que vai reunir investigadores sobre o envelhecimento ativo de Portugal e Espanha e onde apresentarei os resultados da recolha que estou a efetuar em Amares.

T.I. – E depois?

A.N.C. – Depois há uma vida para continuar a viver. Terminar o doutoramento, publicar artigos, continuar a valorizar-me…E há uma proposta no âmbito da Biologia Molecular, mais propriamente da Proteómica, que consiste na deteção de proteínas em fluidos…Trata-se de uma proposta com a qual me sinto distinguida e reconhecida pelo meu percurso. Vamos ver…•

Fico de coração cheio quando penso em tudo o que me aconteceu no ISAVE.

Entrevista a **Tiago Cação**

O Tiago Cação é uma figura do ISAVE. A sua disponibilidade, a sua participação na vida associativa, particularmente na ISATUNA de que se tornou um dos grandes impulsionadores, tornaram-no, ao logo de anos, uma pessoa querida de todos nós. A sua voz potentíssima, comandando a tuna, transformou-se em imagem de marca da academia.

Hoje, enfermeiro de profissão e por vocação, como gosta de dizer, mantém a ligação ao ISAVE e à ISATUNA porque ambos marcaram a sua vida e fazem, ainda, bater mais forte o seu coração.

TER ISAVE - Entre terminares o curso e teres encontrado emprego no local onde estagiaste, decorreu um período de tempo muito curto. Achas que o estágio foi decisivo para que assim acontecesse?

Tiago Cação – Felizmente, assim aconteceu. Apenas cinco dias depois de concluir a licenciatura e obter a cédula profissional, tive a minha primeira entrevista de emprego, neste caso para um Centro Social. Claro que aceitei logo o desafio, fui admitido e, em junho, comecei a trabalhar. Passado um mês, o diretor do Centro de Acolhimento "O Poverello", onde tinha decorrido o meu estágio, contactou-me e fez-me a proposta de ficar como prestador de serviços na unidade de cuidados paliativos. Nem pensei duas vezes. Disse que sim e, durante algum tempo, conciliei os dois empregos. No mês seguinte, convocaram-me e propuseram-me ficar a tempo inteiro no "Poverello". Não foi uma decisão fácil, até pelo respeito que me merecia a outra instituição, mas chegámos a um acordo e saí a bem. Isso permitiu-me agarrar esta oportunidade e estar a trabalhar.

Não tenho dúvidas de que o estágio foi decisivo. Sei-o, porque quando me contrataram disseram-me que tinha sido recomendado pela equipa de enfermagem junto de quem estagiei.

Aqui estou, pois, a tempo inteiro, na unidade de cuidados paliativos.

T. I. - Foi gratificante teres começado a trabalhar tão rapidamente? Nem sempre assim acontece…

T. C. - Sem dúvida. Ter começado a trabalhar logo depois de terminar a licenciatura foi gratificante. Reforcei a ideia de que tinha escolhido o curso certo e senti que todo o meu esforço era, enfim, recompensado.

T. I. - Estás numa unidade de cuidados paliativos. O que é mais difícil? O que é mais motivante?

T. C. - Trabalhar numa unidade de cuidados paliativos não é de todo uma tarefa fácil, por vários motivos. Pelo facto de ser um serviço especializado, obriga a um estudo constante. Por outro lado, tem uma carga física, mas principalmente emocional, muito intensa, o que nos obriga a uma gestão pessoal exigente e desgastante. Isto sem contar com outros aspetos próprios de uma unidade deste tipo e que tornam o serviço muito complexo.

T. I. – E o que é mais motivante?

T. C. - Saber que o meu trabalho pode melhorar a qualidade de vida dos doentes, trazer-lhes conforto num momento tão difícil. Saber que a minha atuação enquanto enfermeiro fez a diferença no final de vida daquele doente, traz me um paz interior muito grande. Isso sim, é mesmo motivante.

T. I. - Sempre quiseste ser enfermeiro? Porquê?

T. C. - Sim, mas talvez não tivesse essa noção quando era mais novo. Daí ter frequentado outro curso, até depois perceber o que realmente queria. Mas, na forma como entendo esta profissão, não se trata de "querer ser", mas de ter vocação. Sim, todos podem querer ser enfermeiros, mas nem todos o são realmente. Ser enfermeiro, para mim, é um sonho tornado realidade.

T. I. - Na altura de estudar, optaste pelo ISAVE. Porquê essa escolha?

T. C. - Na altura já conhecia o ISAVE por ter amigos e familiares que ali estudavam. Sempre acompanhei a vida do Instituto, ao ponto de, na missa de finalistas, ser eu a tirar fotografias e ter a minha capa do traje em cima da mesa onde estava o pote para queimar as fitas. Então, quando soube que o ISAVE vinha para Amares, agarrei a oportunidade pelo facto de ser próximo da minha casa e por já saber que era um ensino de alta qualidade.

T. I. – Manténs essa opinião?

T. C. – Sim, fui bem formado. Claro que existem sempre coisas a melhorar, o que, com certeza, vai acontecendo com o passar do tempo.

T. I. - Foste sempre um estudante marcante, particularmente ativo na vida académica e especialmente na ISATUNA. São recordações que ficam para a vida?

T. C. - Sem dúvida, são recordações que vão ficar para o resto da minha vida. Fico de coração cheio por saber que fiz muita coisa pelo ISAVE, quando me lembro de tudo o que lá passei. Sempre dei tudo pelo ISAVE. Nunca esquecerei a nossa querida ISATUNA, sem dúvida dos melhores projetos que foram desenvolvidos. Continuo a fazer parte da tuna, embora menos presente, mas nunca deixarei de participar. "Uma vez na tuna, para sempre na tuna"!

T. I. - Aconselhas o ISAVE a quem quer seguir o ensino superior? Como caracterizarias o ambiente que ali se vive?

T. C. - Claro que aconselho o ISAVE. Enquanto lá estive, todos os anos trazia alunos novos porque sabia e sei que a qualidade do ensino vale mesmo a pena. O ambiente do ISAVE é um ambiente de "Família", nada importa de que curso somos, porque, quando o representávamos, o ISAVE era "Nosso". Não nos podemos esquecer da frase que, na altura, criámos para o cortejo académico de Braga, ou seja, "SOMOS SAÚDE; SOMOS ISAVE!".

T. I. – Continuas, então, a manter ligação ao ISAVE e à ISATUNA?

T. C. – Sim, embora a minha vida profissional não me permita que essa ligação seja tão intensa como foi, ela nunca se quebrará!•

ANO NOVO, vida nova?

Flávia Capa
Psicóloga do GAPAS

O encerrar de um ciclo significa o início de um novo que, por norma, trás consigo uma forte esperança de mudança. Sempre que chegamos ao final de um ano repensamos todas as nossas vivências e perspetivamos um novo ano repleto de conquistas. De fato, somos invadidos por um surpreendente sentimento de novidade e uma súbita motivação que, por algum tempo, permite-nos acreditar que, efetivamente, as coisas no ano que se inicia serão diferentes do ano transato. Repetimos para nós próprios que, "desta vez", teremos força suficiente para enfrentar os obstáculos, definiremos objetivos e reuniremos forças para alcançá-los, não nos deixando afetar pela memória das promessas de anos anteriores que se perderam no tempo.

Como já se deve ter apercebido todos os anos adotamos a mesma postura, iniciando o novo ano com inúmeras expetativas, desejos e ideias de projetos pessoais e/ou profissionais que, geralmente, não perduram. Quando o fim do ano se aproxima comprometemo-nos com uma hipotética mudança: "Vou começar a fazer exercício físico!"; "Vou mudar de emprego!"; "Vou cuidar mais da minha saúde!"; "Vou viajar mais!"; "Vou ser mais positivo/a e deixar de me preocupar tanto!"; "Vou passar mais tempo com a família!"; "Vou conhecer pessoas novas!"; "Vou ter novas experiências!"; "Vou dar mais importância ao que realmente interessa!"... Contudo, apesar deste padrão de pensamento que se repete ano após ano, muitos dos nossos objetivos não são levados a cabo.

Então porque é que continuamos a definir objetivos para o novo ano?

Uma das respostas poderá residir na segurança que os ciclos nos transmitem. Desde o início dos tempos que o ser humano contempla a natureza que funciona em ciclos que se repetem continuamente. A observação do início e do fim destes ciclos criou no ser humano uma (pseudo) segurança e uma certa sensação de controlo e previsibilidade dos fenómenos naturais. Em toda a história da humanidade os inícios e finais dos ciclos sempre foram importantes para marcar recomeços. Conseguimos facilmente compreender esta necessidade de um começo, meio e fim estando atentos ao nosso dia-a-dia, onde, sem nenhuma ocasião especial envolvida, comummente falamos em "ter uma razão para levantar pela manhã", uma nova oportunidade de fazer hoje correr bem algo que ontem não correu. Encarar isto como uma oportunidade, não como um fardo, é motivo de alegria para qualquer pessoa, assim como acreditar que a mudança de ano trará novas e boas oportunidades.

Outro dos fatores é algo tão característico do ser humano: a esperança. Por mais difícil que seja a situação pela qual estejamos a passar, esperamos fortemente que cada novo ano seja melhor do que o anterior e que a nossa vida mude para melhor. Tal como diz o ditado "a esperança é a última a morrer" e um exemplo disso tem sido a atual realidade pandémica, que nos tem colocado diariamente à prova em vários aspetos. O sentimento de esperança tendo sido crucial para nos adaptarmos, reinventarmos e ultrapassarmos os desafios que vão surgindo, tornando-nos progressivamente mais resilientes. A esperança de um próspero Ano Novo eleva as nossas expetativas ao ponto de perspetivarmos feitos pessoais que, de outra forma, não consideraríamos realizáveis.

Existe também uma forte influência da sociedade nestas resoluções de Ano Novo. Esta desde cedo nos incute a tradição dos "desejos de final de ano" e mesmo os mais céticos acabam por encontrar nestas resoluções um aparente alento face à imprevisibilidade do futuro.

Este sentimento de renovação que a aproximação de um novo ciclo nos proporciona é importante porque permite-nos olhar para nós próprios, para as nossas vivências e conquistas do ano que está prestes a terminar e possibilita uma reflexão acerca do que queremos ou não manter nas nossas vidas. Porém, é crucial compreender que somos o principal agente da mudança e é aqui que reside a nossa principal dificuldade.

Porque é tão difícil mudar?

Quando sonhamos com uma melhor qualidade de vida, perspetivamos uma promoção no emprego, um relacionamento feliz, entre outros, a nossa expetativa é de que essa mudança venha de fora. Inconscientemente, esperamos que o destino, a sorte, o universo ou uma entidade divina tenha a responsabilidade de tomar uma decisão por nós e que esta resulte naquilo que almejamos, como se de um truque de magia se tratasse. Em determinadas situações esse cenário pode até acontecer, mas não perdura caso não exista uma mudança interna que aceite e acompanhe essa transformação.

É mais cómodo para o ser humano acreditar que o que anseia possa surgir sem que para isso seja necessário mudar os seus pensamentos, hábitos, reunir esforços e trabalhar continuamente em prol de um objetivo. A mudança deve partir de dentro, requer um investimento e comprometimento pessoal, o que se revela mais desafiante do que deixar a nossa vida nas mãos do destino, onde a nossa responsabilidade nos acontecimentos é descartada.

Uma das maiores dificuldades em mudar reside no facto duma transformação interna requerer olhar para nós mesmos com uma atitude crítica, analisando o nosso modo de atuação nas diversas situações do dia-a-dia, a realidade que nos rodeia e a nossa interação com ela, como forma de definir o que nos incomoda e o que nos faz felizes. Para que esta análise aconteça é essencial sairmos da nossa zona de conforto, abandonarmos o "piloto automático" da rotina e prestarmos atenção em nós mesmos. Este é um grande desafio, na medida em que, com as diversas vivências do quotidiano estamos em permanente contacto com circunstâncias boas e más, com pensamentos, atitudes e ações que, de certa forma adotamos como sendo algo nosso, algo que comummente designamos como "a nossa forma de ser", a nossa "personalidade". Ora, desafiarmo-nos a mudar irá, de certo modo, revolucionar a forma como nos percecionamos, iremos avaliar os nossos pensamentos, comportamentos, valores e crenças, desafiando o nosso "eu", o que irá causar algum desconforto, podendo revelar-se um entrave à mudança.

Mas então, é impossível realizar as mudanças que queremos?

É sempre possível investirmos na mudança, é até crucial que o façamos! É desafiante e requer avaliação, planeamento, força de vontade e persistência e o melhor momento para começar a mudança é o presente.

O primeiro passo é o reconhecimento inicial, saber o que nos incomoda, o porquê de agirmos de certa forma em determinada situação e as principais razões e motivações que nos levam a querer mudar esse hábito, comportamento ou situação atual. É olhar para nós próprios, para os nossos pensamentos com curiosidade se sem julgamentos. Uma atividade interessante que poderá auxiliar esta introspeção é escrever as conclusões que alcançamos, avaliando-as e desafiando-as. É importante que, caso sejamos invadidos por algum sentimento desagradável, sintamos compaixão e tentemos perceber o porquê de nos sentirmos dessa forma. Desafiar os nossos pensamentos é o ponto de partida para nos conhecermos melhor, para percebermos o porquê de determinada situação despoletar determinado sentimento e comportamento, conseguindo assim adotar pensamentos alternativos que resultarão em estratégias de coping mais funcionais.

Quando a etapa da tomada de decisão para a mudança termina, o próximo passo é o planeamento da ação. É necessário definir o que queremos alcançar, como e quando. Estabelecer metas atingíveis e objetivos alcançáveis é crucial, mas é no planear como alcança-los que reside o maior desafio! É importante analisar o que nos impediu de realizar determinado objetivo no passado e focar nas coisas que correram menos bem, nos obstáculos, a fim de perceber o que pode ser feito para contorná-los/solucioná-los no futuro. Por exemplo, parece simples encaixar na rotina uma atividade física, mas o que foi que nos impediu no passado de iniciar essa atividade? Será que foi só por preguiça? O que significa exatamente "não ter tempo"? Começar por nos questionarmos acerca do que nos levou a não cumprir um determinado objetivo ajuda-nos a colocar em prática aquelas metas que se repetem ano após ano e que nunca conseguimos alcançar. Após clarificarmos o que nos impediu de atingir um objetivo no passado, é imprescindível planear de que forma o iremos alcançar no futuro. Para tal é fundamental estarmos atentos às várias etapas do processo. Por exemplo, se eu desejar uma promoção no meu emprego, vou precisar saber as qualificações necessárias para o cargo que almejo e como consegui-las. Vou, provavelmente necessitar de formação suplementar e, mais importante, preciso avaliar junto do superior hierárquico da entidade empregadora se existe a possibilidade de progressão de carreira. É indispensável pedir feedback acerca do meu trabalho, analisar as áreas deficitárias e empenhar-me na sua otimização. Estabelecer metas e prazos razoáveis para alcançar o meu objetivo e estar ciente que esse processo poderá exigir algum tempo, que não acontecerá do dia para a noite, é fundamental para alimentar a minha confiança no processo. O planeamento consiste então, em desenhar uma linha de atuação, com metas concretas, objetivos alcançáveis e prazos bem definidos.

O último passo e talvez a parte mais importante é a ação. É crucial termos atitude, persistência, investir energia e perseverança tanto para começar quanto para continuar o plano de mudança. Muitas vezes aparecem obstáculos ou situações inesperadas que nos fazem regredir no processo e requerem uma análise e replaneamento de atividades. Nesse momento é essencial lembrar da principal razão que nos motivou a iniciar o processo de mudança e onde desejamos chegar, para assim ganharmos forças para continuar. É colocar a nossa resiliência à prova e perspetivar um resultado final proveitoso. Aceitar que os obstáculos existem e que as adversidades são parte do processo é um ponto de partida para lidar com a ansiedade e os sentimentos negativos que vão surgindo. Verificará que à medida que vai avançando no plano que elaborou, alcançando as várias metas a que se propôs, a sensação de autocontrolo e realização aumentarão e com elas a sua confiança no processo também!

Passos importantes para o sucesso

Se considera difícil começar e manter novos planos, saiba que não está sozinho! A falta de perseverança é mais comum do que imagina. A procrastinação atinge até 90% da população em geral, incluindo jovens e adultos.

Assim, algumas técnicas podem ser úteis:

#1 O presente é o melhor momento para iniciar o processo de mudança, comece já!

A famosa expressão "deixar para amanhã" é uma armadilha perigosa. A ideia de que é necessário ter algo que não se tem e de que o agora não é o momento indicado para tomar uma atitude funciona como um entrave para a ação. Já dizia o ditado " Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje!". Comece onde está e com os recursos que tem, agora!

#2 Estabeleça objetivos concretos, atingíveis a curto prazo

Mudar a sua carreira, o local onde mora ou um relacionamento, pode demorar muito tempo o que pode contribuir para a sua desmotivação e o abandono desse objetivo. Estabeleça pequenas metas para serem alcançadas cada dia. Por exemplo, se quiser iniciar um estilo de vida mais saudável, comece por fazer 5 minutos de exercício por dia, ou substituir um alimento menos saudável por um mais benéfico para a sua saúde ou até iniciar uma rotina de sono. O importante é dar o primeiro passo em direção ao seu objetivo, definir pequenas metas diárias e reunir esforços para alcançá-las.

#3 Lembre-se do motivo pelo qual tomou a decisão de mudar

Nenhuma mudança e fácil. Quando o desânimo se instalar lembre-se daquilo que o motivou a tomar a decisão de mudar e os objetivos que pretende alcançar. Recordar-se qual a importância desses objetivos na sua qualidade de vida e que benefícios lhe trarão dar-lhe-á a motivação que necessita para avançar.

#4 Procure e utilize as ferramentas disponíveis

Se o processo de mudança se tornar demasiado difícil e já não encontrar estratégias que lhe permitam e avançar, procure ajuda de um profissional. Muitas vezes as ferramentas que temos disponíveis parecem não ser suficientes para o processo que definimos. Um psicólogo pode auxiliá-lo durante todo esse caminho para o sucesso. Reconhecer o que não lhe está a fazer bem física e psicologicamente pode ser uma experiência dolorosa. Com a psicoterapia é possível olhar e aceitar experiências e sentimentos negativos, angariando forças suficientes para fazer as mudanças necessárias para nossa saúde e bem-estar.

No final de contas, o que mais importa em cada ano que se inicia, é progressivamente podermos tornar-nos a melhor versão de nós próprios!•

A Cerveja

na Idade Média

ANTES E DEPOIS

Na última rubrica "Ter Sabor", onde a Licenciatura de Dietética e Nutrição se senta à mesa para dar a conhecer ao leitor a importância da alimentação, falámos das leguminosas, na sequência de um trabalho desenvolvido já no 1.º ano, no ano letivo 2020/2021, na UC de Introdução à Dietética e Nutrição. Hoje é a vez da cerveja! Vamos querer apresentá-la.

A cerveja é recomendada pelos nutricionistas? Qual o seu valor nutricional? É uma bebida consumida desde quando? Como tem sido consumida ao longo dos tempos? E atualmente? E o futuro, o que nos reserva?

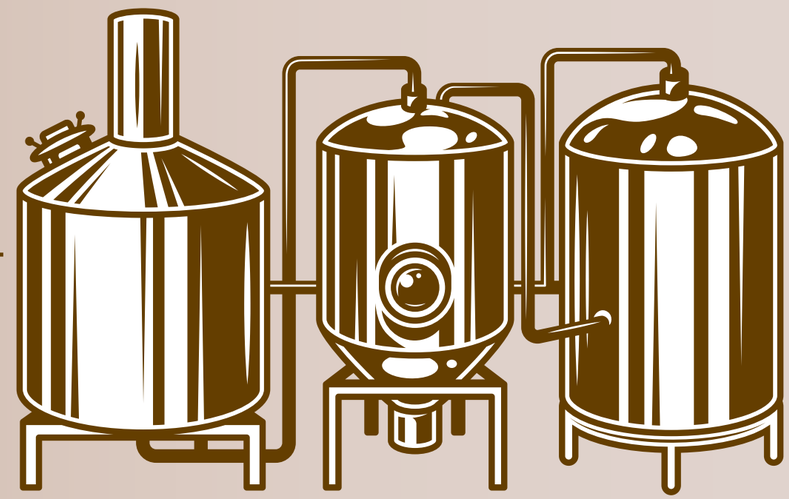
A cerveja é uma bebida que, para além do seu teor de álcool, é caraterizada nutricionalmente por fornecer: hidratos de carbono simples (açúcares); vitaminas do complexo B; entre os minerais, o potássio, o fósforo e o silício; e compostos com efeito antioxidante.

Na História, com certeza que o seu surgimento não resultou do conhecimento das suas caraterísticas nutricionais, uma vez que só mais tarde, na idade moderna, é que se deu o primeiro progresso científico, em particular da química, permitindo assim estudar os alimentos e, até mesmo porque só na idade contemporânea é que o paradigma da Dietética se altera, focando-se mais na relação com a saúde. Mas na bibliografia dedicada à história da alimentação, conseguimos localizar a cerveja já desde a Pré-História, com vestígios arqueológicos de cerâmica a provar o fabrico e a conservação de bebidas fermentadas. Neste período cronológico, a alimentação era à base de frutos, folhas, raízes e tubérculos, caules e sementes, por isso, podia ser a partir destas matérias-primas que seriam produzidas estas bebidas fermentadas. No Período Neolítico da Pré-história, o homem deixa de ser nómada, fixa-se e começa a dedicar-se à Agricultura, cultivando cereais como a cevada, espelta, trigo e centeio, para o fabrico de pão, bolos, fogaças, biscoitos diversos e para o fabrico de cerveja. No início da História do Homem, a sua relação com os deuses era basilar na ideologia da altura e encontra-se, por exemplo, o registo de que foi a deusa Ninkasi que, com o seu sopro mágico sobre uma mistura de água e cevada, criou um líquido dourado: a cerveja. No entanto, também há registo de que terá sido um camponês que, por descuido, deixou a sua colheita de cevada à mercê das condições atmosféricas, originando assim a primeira cerveja!

A seguir, na Idade Antiga, à função nutricional da Alimentação soma-se uma função social mais intensa, com a organização de banquetes, que servem para continuar a adorar divindades, para fortalecer a amizade entre iguais, reforçar relações sociais e selar acordos. Os acordos comerciais eram selados diante de um "jarro", na taberna, este que terá sido o primeiro estabelecimento que surgiu e que marca também a própria História da alimentação. Era nas tabernas que a sociedade, sobretudo masculina, reunia, mas sabia que eram muitas das vezes geridas por mulheres? Sabia que os fabricantes de cerveja terão sido dos primeiros ofícios a aparecerem? Além da cerveja, eram produzidas também outras bebidas fermentadas, à base de tâmaras ou de outros frutos doces, e o vinho, havendo ainda o registo do uso de plantas alucinogénias para o então desejado efeito de embriaguez convival nestes momentos de convívio que marcam tão bem este período da Idade antiga. As bebidas alcoólicas eram essenciais, mas já era esperado que os convidados tivessem alguma atenção à etiqueta, com comportamentos de contenção para evitar embriaguez excessiva. É interessante compreendermos a evolução da História da alimentação e relacionarmos com os tempos atuais e, encontrarmos as suas similitudes! A Dietética também se refere ao momento de estar à mesa, precisamente pela importância dos comportamentos e de saber estar com os outros. Terá sido com a Civilização Egípcia que, em 3000 a.C., surgiu o pão com levedura, aquando da produção de cerveja, pelo que se prova também aqui o fabrico de cerveja enquanto a Civilização Fenícia, por outro lado, dá um impulso à viticultura.

As Civilizações clássicas – a romana, a grega e a etrusca, desvalorizam a cerveja em prol do vinho, considerada esta a bebida que definia a tríade da civilização (pão-vinho-azeite) e, a primeira, a bebida do mundo bárbaro. Temos também aqui a utilização da alimentação como uma forma de expressão e diferenciação cultural entre povos. E terá residido aqui o primeiro momento de declínio no consumo da cerveja? Cada civilização faz ainda uso da alimentação mediante as caraterísticas do solo, do próprio histórico de práticas agrícolas e quiçá do maior interesse económico, que desde este período da Idade antiga se revela com as trocas comerciais. A Civilização Romana dá preferência aos vinhos brancos e à bebida preparada com água quente, cortada com vinagre para os soldados e monges, mostrando-se também aqui uma diferenciação entre classes sociais. A Civilização Grega tem a bebida cyceon, à base de farinha de sêmola e hortelã, como bebida de eleição. Para os camponeses, a água-pé e com certeza que esta hierarquização no consumo resulta também das diferentes condições socioeconómicas. Mas o symposium era o momento-chave dos banquetes gregos, porque só depois da refeição é que os gregos bebiam, tal como os etruscos!

Já no período cronológico a seguir à Idade antiga, na Idade Média Alta, a Europa é conquistada pelos Germanos, e o novo povo soberano aceita bem o vinho, passando a coexistirem ambas as bebidas, mas com a cerveja e com o vinho a distinguirem os pagãos dos cristãos, respetivamente. O ato de beber conquista, também, mais espaço no novo mundo bizantino. Estudar a evolução da Dietética deixa qualquer pessoa curiosa! Na altura, a Dietética desaconselhava a ingestão de água por ser uma bebida pouco segura, portadora de germes e doenças e, por isso, também aqui as bebidas alcoólicas eram privilegiadas. De notar, que a cultura árabe, uma grande influência para a Europa na altura, tinha, no entanto, a interdição da ingestão de bebidas alcoólicas como caraterística, de modo a evitarem-se estados de embriaguez, nomeadamente nos momentos de caráter religioso. Na cultura judaica, por outro lado, não há referência à cerveja, mas o vinho é a bebida corrente, exceto em determinadas celebrações religiosas, e serve ainda para acidular os pratos. Na Idade Média Plena (que é o período intermédio da Idade Média), a Renovação agrária faz crescer a produção e o consumo de vinho, mas também de cerveja, sidra e hidromel. Terá sido na Idade Média Plena que surgiram os primeiros Especialistas do vinho! Na última parte da Idade Média - a Idade Média Baixa, a Igreja desempenha um papel importante ao se propor a suavizar os costumes e as maneiras, nomeadamente, no que diz respeito ao consumo de bebidas alcoólicas. Os vinhos inferiores e a água-pé são



tidos também como as bebidas para as classes inferiores. Mais uma manifestação da hierarquização do consumo alimentar entre classes sociais?

[Esta presença maior do consumo de cerveja neste período cronológico – na Idade Média, de ser elemento diferenciador entre religiões e classes sociais e, ainda de passar a integrar inclusive a preparação culinária, é que fez a turma da Licenciatura de Dietética e Nutrição escolher este alimento para o seu grupo de trabalho – a Sofia Veiga e a Marisa Esteves]

Na Idade Moderna, o predomínio dos países do Norte faz com que a Europa favoreça a produção e consumo de álcool, quer nos países consumidores quer nos demais. Marcada ainda pelas conquistas marítimas da altura, a cerveja passa a ser a bebida de economia de mercado e é já um produto semi-industrial. A cerveja e os vinhos brancos são as bebidas de elite da altura. A Dietética da Idade Moderna continua a não aconselhar a ingestão de água por questões de segurança alimentar e, por outro lado, aconselha a ingestão das aguardentes que referia não ter consequências para a saúde e que, inclusive, protegeriam de doenças, ajudariam na cicatrização de feridas, facilitariam a digestão, protegiam do frio e da fadiga e era uma boa forma de começar o dia… Mas, como foi referido logo de início neste "Ter Sabor", só nesta altura é que se começam a dar os primeiros passos numa ciência com mais conhecimentos, mais evidências e sem interferências para depois, já só na Idade Contemporânea, se descobrir melhor a relação, neste caso, da alimentação com a saúde.

A Idade Contemporânea começa por ser marcada pela Industrialização e pela expansão das cidades, pelo crescimento da hotelaria, do turismo e dos meios de comunicação e consequentemente, há um aumento geral no consumo das bebidas alcoólicas, ainda que o consumo de vinho decresce e o da cerveja cresce. Cresce também o consumo de bebidas não alcoólicas, como as bebidas gaseificadas e aciduladas, sumos de fruta e águas minerais, pela reação antialcoólica que despoleta na altura, no seguimento da Nova Dietética que aqui já surge, com maior suporte científico, e com uma nova atenção dada á Saúde e ao Bem-estar. É nesta altura que há um desenvolvimento de restaurantes mais modestos para a clientela "diária". Terá este fator contribuído para um acesso mais generalizado no consumo de bebidas alcoólicas? O gosto pela cerveja aumenta, inclusive em países que tinham esta bebida como bebida não dominante ao passo que a dominante – o vinho, começa nesta altura a decrescer.

Como é que sabemos todas estas informações ao longo da História da alimentação? Através de registos de diferentes naturezas: pelos vestígios arqueológicos, pelos inventários das casas dos Senhores e das tabernas, pelos registos dos banquetes e das trocas comerciais e pelos Livros dedicados á Dietética, entre outros.

E nos tempos mais recentes, já no século XXI? Em 2011, surge o mercado das cervejas artesanais, tendo dado um impulso ao consumo, naturalmente, da cerveja. Se consultarmos a Balança Alimentar Portuguesa de 2012-2016, verificamos que em 2016, as quantidades diárias de bebidas alcoólicas disponíveis para consumo foram de 276,1 ml/hab/dia (100,8 ml/hab/ano), inferior ao período 2008-2011. O decréscimo maior sente-se no vinho, com -19,1% em comparação ao período de 2010 a 2103 e, a cerveja com -17,9% entre 2010 e 2014. O aumento do IVA das bebidas na restauração e a crise económica que o país atravessou na altura justificará estas diferenças de disponibilidade. A partir de 2014 no caso do vinho e de 2015 no caso da cerveja, as disponibilidades para consumo recuperam, 17,0% no vinho (+6,6 l/hab/ano) e 5,8% na cerveja (+2,8 l/hab/ano). Em 2016, a cerveja é a bebida alcoólica com maior quantidade disponível para consumo (139,5 ml/hab/dia), correspondendo a 50,5% das quantidades totais disponíveis para consumo das bebidas alcoólicas.

É interessante também a análise que a Balança alimentar portuguesa faz em relação ao Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica. Este índice mede o grau de adesão ao padrão alimentar mediterrânico pelo que aumenta á medida que o consumo de bebidas alcoólicas diminui. No entanto, o vinho não é tido em conta neste Índice por se tratar de uma bebida que carateriza os costumes mediterrânicos. Já o consumo de cerveja mostrará, então, com o aumento no seu consumo, de que a adesão ao padrão alimentar mediterrânico encontra as suas fragilidades.

As Ciências da Nutrição e Dietética não aconselham a ingestão de bebidas alcoólicas, entre as quais está a cerveja, por conterem álcool etílico ou etanol e, só devem ser consumidas moderadamente, sem ultrapassar as quantidades máximas, por adultos. O seu consumo é totalmente desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes. Usando ainda como referência de ferramenta para a Educação alimentar, a Roda dos alimentos, as bebidas alcoólicas não estão retratadas, o que mostra bem que não são recomendadas! A ingestão máxima admissível por dia, para homens, é de 3 copos de fino/imperial com um 5º de grau alcoólico e, para as mulheres é de 2 copos de fino/imperial. Para a ingestão de vinho (12º) é de 2 copos pequenos e de 1 copo pequeno, respetivamente. Para a ingestão de Whisky (40º) é de 1/3 de copo e de 1/5 de copo. A diferença de géneros tem a ver com a capacidade de metabolização do álcool, menor para o género feminino.

Sabia que...

... Portugal é dos países-membros da União Europeia com um dos maiores consumos de bebidas alcoólicas e de prevalência de Problemas Ligados ao Álcool (PLA)?

... o álcool está interligado com as principais causas de morte, nomeadamente com as doenças cardiovasculares e oncológicas, os acidentes, os suicídios, a cirrose hepática, etc?

... o Nutricionista também atua em quadros de adições, nomeadamente, de alcoolismo?

... um dos papéis dos Nutricionistas é também atuar em Programas de Prevenção para a saúde, sensibilizando para a diminuição do consumo de álcool?•

Teresa Campos
Docente e Diretora da Licenciatura de Dietética e Nutrição

António Coimbra de Matos

(1929 - 2021)

FOTOGRAFIAS: MARCOS BORGA (EXPRESSO)

DE QUE FALAMOS QUANDO FALAMOS DE AMOR?

Raymond Carver, um dos grandes escritores americanos do século XX, publicou, em 1981, uma coletânea de contos – dissecando os encontros e desencontros, a felicidade e o desespero, a esperança e o desencanto que caracterizam as relações amorosas – cujo título é o mesmo que encima este artigo.

António Coimbra de Matos, a quem uma paciente disse um dia que era religioso visto ter feito do amor o seu deus e que gostava de observar que amar não é fácil mas é bom e que sem amar não se vive, poderia, com justiça, ter a frase como epígrafe da sua longa e preenchida vida e carreira.

Nome maior da Psiquiatria em Portugal e psicanalista português mais destacado, António Coimbra de Matos nasceu em Galafura, uma aldeia próxima de Peso da Régua, a 20 de dezembro de 1929.

No Porto, para onde vai com dez anos, licencia-se em Medicina e especializa-se em Psiquiatria, em 1959, mas será noutra cidade, Lisboa, que desenhará uma carreira notável assente, segundo o próprio, em três eixos fundamentais – psiquiatria (para não ter de ir ao psiquiatra), psicanálise (para melhor se entender) e docência (para manter bem vivo o gosto por aprender).

Personalidade apaixonante na qual a originalidade e o rigor conviviam com uma simplicidade e afetividade desarmantes, ateu, revolucionário, livre pensador, amante da conversa e da vida, ousado, provocador, com um sentido de humor apurado, não abdicava de incitar os seus interlocutores a pensar fora de modelos pré-concebidos, a trilhar o seu próprio e irreplicável caminho.

"Não coleciones dejectos./O teu destino és tu./Despe-te./Não há outro caminho", como escreveu Eugénio de Andrade num poema, é máxima que, com toda a certeza, não enjeitaria.

Especialista num dos lugares mais noturnos do ser humano – a depressão – que nos torna para nós mesmos um lugar infeliz, como gostava de afirmar parafraseando Santo Agostinho, sempre acreditou que, mais do que a dor, o que nos define são os afetos, o prazer, a alegria, a felicidade, a capacidade de construir pontes para o futuro quer seja escrevendo livros, constituindo família, edificando civilizações, culturas…

Avesso a atitudes de pose para as quais a sua situação de autoridade reverenciada poderia constituir tentação ("Só puxa dos galões quem não tem c…", afirmou, rimando, numa entrevista a Anabela Mota Ribeiro"), sempre preferiu a humildade questionadora à altivez da cátedra habitada de certezas e a criatividade – que aconselhava nas relações – à monotonia que mata.

Foi psiquiatra, pedopsiquiatra, psicanalista, professor (no Instituto Superior de Psicologia Aplicada e na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), autor de vasta obra, conferencista, diretor do Centro de Saúde Mental Infantil e Juvenil de Lisboa e do Departamento de Pedopsiquiatria do Hospital D. Estefânia, fundador e presidente de associações científicas como a Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica (que fundou com Carlos Amaral Dias), a Sociedade Portuguesa de Psicossomática ou o Colégio de Psiquiatria da Infância e Adolescência da Ordem dos Médicos.

Em 2012, nos Estados Unidos da América, foi premiado como Distinto Professor de Psicanálise.

Costumava dizer aos mais próximos que iria viver, pelo menos, até aos 100 anos como a mãe. Morreu aos 92, a 1 de julho de 2021, talvez secretamente embalado pela musicalidade da poesia que tanto amava, talvez Camões, talvez Shakespeare, suas paixões.

Agradar-lhe-ia, com certeza, que continuássemos a brindar à vida – à vida vivida com a cabeça na lua e os pés assentes na terra, como defendia – aos amores, aos namorados que se despedem nos aeroportos dizendo: "Não me esqueças", porque enquanto o outro pensa em mim existo (assim gostava de ensinar!), ao futuro, à capacidade de criar, ousar.

Um brinde talvez com Valriz, o vinho do Porto produzido pela família nas encostas do Douro, a assinalar um encontro, um momento feliz, um início de conversa sem hora para terminar.•

Arnaldo Sousa Varela
Departamento de Comunicação e Imagem