



Discurso Direto
Ordem do Dia
Internacional
Projetos
Investigação
Biográficas
Estudantes
Alumni
Outdoor
Funcionários

São já 32,7%

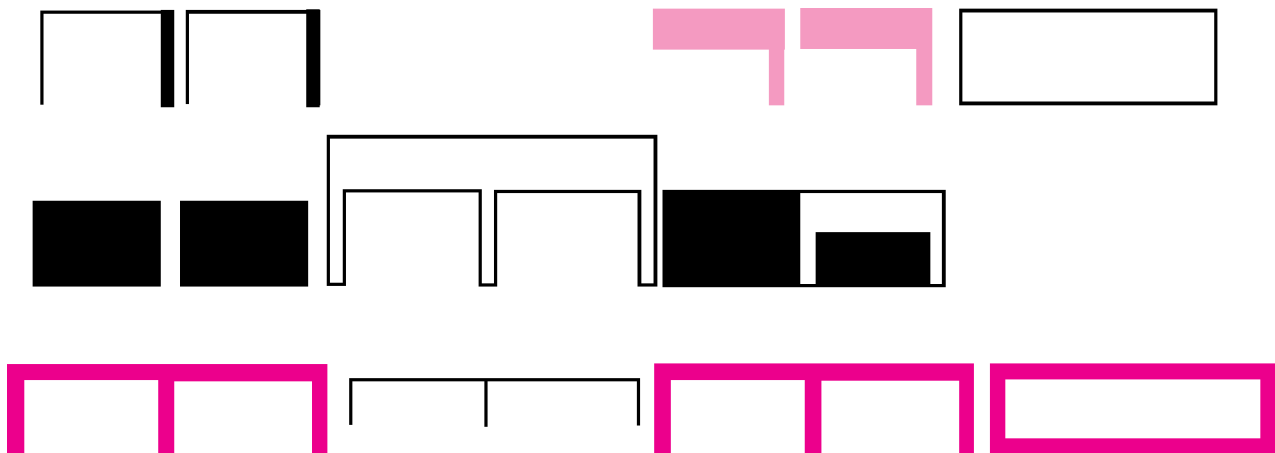
os estudantes da ESEnfC

com experiências de

mobilidade fora do país

DISTINÇÃO

**JOSÉ CARLOS
NELAS LIDERA
"EQUIPA DO
ANO 2018"**



Diretora

Aida Maria de Oliveira Cruz Mendes

Conselho Editorial

Ananda Maria Fernandes

Fernando Dias Henriques

Manuel Alves Rodrigues

Maria da Conceição Alegre

Paulo Pina Queirós

Tereza Maria Barroso

Redação

Carlo Bruno Santos

Propriedade e Edição

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Rua 5 de Outubro ou Av. Bissaya Barreto

Apartado 7001

3046-851 Coimbra

Tel.: 239802850/239487200

E-mail: esenfc@esenfc.pt

www.esenfc.pt

Periodicidade Semestral

Realização técnica

Gabinete de Comunicação e Imagem
(Carlo Bruno Santos)

Impressão Rainho & Neves, Lda.

ISSNe 2184-4887

Depósito legal 265996/07

Tiragem 500 exemplares

Distribuição Gabinete de Apoio aos
Projetos

Ficha catalográfica

Memo: boletim da Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra/propr. Escola
Superior de Enfermagem de Coimbra;
dir. Aida Maria de Oliveira Cruz Mendes.
- Coimbra: ESEnC, [2007]- . - 27 cm. -
Semestral.

Acessível *online* no site www.esenfc.pt



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**

Sumário

EDITORIAL

04 “O reforço da memória coletiva e da sua projeção na comunidade”

DISCURSO DIRETO

06 Professora Doutora Conceição Alegre de Sá: “O envolvimento dos jovens adultos no autocuidado em saúde é francamente baixo”

ORDEM DO DIA

10 Novo Conselho para a Qualidade e Avaliação 12 12º Fórum de Empreendedorismo 14 Dia da Escola 16 II Workshop Metodologia de Cuidado Humanidade 18 Prevenção do consumo de tabaco: Aplicativo para telemóvel desenvolvido na Finlândia é adaptado para Portugal por investigadores da ESEnC 19 Provedor do Estudante eleito para 2º mandato 20 Rede de Enfermagem de Saúde da Mulher de Países de Língua Portuguesa 22 Encontro do Dia Mundial da Família 24 Paulo Queirós na presidência do Conselho Técnico-Científico 25 ESEnC reduz fatura da energia ao promover eficiência dos edifícios

INTERNACIONAL

26 Semana Internacional na ESEnC 29 Andréa Marques no Royal College of Nursing

PROJETOS

30 Projeto Saúde e Saber: Segredo de Viver 31 ESEnC parceira do projeto “ModulEn” 32 ESEnC inclui realidade aumentada no ensino de Enfermagem

INVESTIGAÇÃO

34 Revista de Enfermagem Referência admitida à SCOPUS – SJR

BIOGRÁFICAS

36 Naldi Castelo Branco

ESTUDANTES

40 Ana Filipa Batista: “A escrita não nos julga” 43 Associação de estudantes: Novos órgãos e novas áreas de intervenção

ALUMNI

44 Enfermeiro José Carlos Nelas

OUTDOOR

46 José Carlos Santos e o fascínio pela corrida

FUNCIONÁRIOS

48 Susana Manaia





AIDA CRUZ MENDES

e d i t o r i a l



O reforço da memória coletiva e da sua projeção na comunidade

CAROS LEITORES,

Com este novo número da nossa revista Memo retomamos a sua publicação semestral. A comunidade educativa desta Escola desenvolve ao longo do ano uma intensa atividade, com muita relevância social. Na voracidade do tempo e na multiplicidade de atividades, é fácil perder a ideia de quanto e quão relevante é a sua produção. É, assim, necessário criar momentos de síntese e divulgação da sua atividade. É de igual modo importante manter um espaço de partilha e de voz da sua comunidade educativa.

Cumprindo o seu propósito original, com esta edição, procurámos divulgar atividades importantes da vida da Escola, contribuindo para o reforço da memória coletiva e da sua projeção na comunidade. Ao mesmo tempo, e porque da sua comunidade educativa também fazem parte todos aqueles que trabalharam ou estudaram nesta Escola, divulgamos as suas memórias e celebramos as suas conquistas e reconhecimento.

O desenvolvimento das três áreas de missão fundamentais da Escola – Formação, Investigação e Extensão – tem um único propósito: contribuir para a melhoria da saúde das populações através da valorização da enfermagem.

Neste ano de 2019, em plena campanha lançada pelo Conselho Internacional de Enfermeiras/os (International Council of Nurses, ICN) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), denominada de Nursing Now, importa relembrar os seus principais objetivos:

- Maior investimento na melhoria das condições de trabalho, formação e desenvolvimento profissional dos enfermeiros;

- Maior e melhor difusão de práticas efetivas e inovadoras dos enfermeiros na promoção da saúde das comunidades;

- Reconhecimento da experiência, conhecimentos e competências dos enfermeiros, valorizando e respeitando o seu papel central nas equipas e instituições de saúde;

- Participação e envolvimento de mais enfermeiros no desenvolvimento e planeamento nas políticas de saúde;

- Desenvolvimento de novos modelos de cuidados onde o enorme potencial dos enfermeiros possa ser aplicado e permita alcançar todos os objetivos dos sistemas de saúde.

No culminar desta campanha, a Organização Mundial de Saúde decidiu que o ano de 2020 será dedicado às enfermeiras e que, pela primeira vez na história, os países de todo o mundo saudarão o contributo da enfermagem e manifestarão o seu reconhecimento pelo papel que desempenham na saúde das populações.

É dever de todos e cada um de nós dar visibilidade ao mérito do trabalho dos enfermeiros. A nossa Escola orgulha-se de, com a sua atividade, contribuir para este propósito. ■



ENTREVISTAS A PROFESSORES QUE CONCLUÍRAM DOUTORAMENTO

Professora Doutora Maria da Conceição Alegre de Sá - Tese de doutoramento: “Disciplina Parental e as Práticas de Autocuidado de Saúde em Jovens Adultos.” [Universidade Católica Portuguesa, novembro de 2018]

PROFESSORA CONCEIÇÃO ALEGRE DE SÁ

“O ENVOLVIMENTO DOS JOVENS ADULTOS NO AUTOCUIDADO EM SAÚDE É FRANCAMENTE BAIXO”

«A forma como os pais gerem a interação com os filhos na correção dos comportamentos na infância influencia claramente o desenvolvimento de práticas de autocuidado em saúde a longo prazo e em questões tão basilares como a alimentação», afirma investigadora da ESEnC.

ENTREVISTA E FOTOS CARLO BRUNO SANTOS



6

Um dos propósitos dos estudos que realizou passou por analisar o modo como as práticas de autocuidado em saúde dos jovens adultos (faixa etária 18-24 anos) se relacionam com a disciplina parental. A que resultados chegou?

Procurámos conhecer o autocuidado em saúde dos jovens adultos, como resultado do seu percurso pessoal e familiar, em particular da disciplina parental na infância. Constatámos, por exemplo, que para os jovens adultos do

sexo masculino, quanto mais elevada é a afetividade/apoio do pai no exercício da disciplina, maior é o seu envolvimento no autocuidado em saúde.

Já para as jovens adultas, observou-se um aumento do nível de autocuidado em saúde quando existiu uma responsabilidade parental equitativa na disciplina e um menor nível do autocuidado em saúde das jovens adultas quando aumentava a impulsividade da mãe.

Também se observou um maior nível do autocuidado em saúde

das jovens adultas em função da confiança na mãe, do menor conflito entre os pais acerca da forma como cada um corrige o comportamento infantil e do menor nível de stresse da mãe. Quanto aos fatores preditores do autocuidado associados a uma alimentação equilibrada, verificou-se que quanto maior é a afetividade/apoio do pai no exercício da disciplina, mais elevados são os autocuidados dos jovens adultos de ambos os sexos.

Por outro lado, para as jovens adultas, o aviso efetuado pela



“

Observou-se um maior nível do autocuidado em saúde das jovens adultas em função da confiança na mãe, do menor conflito entre os pais acerca da forma como cada um corrige o comportamento infantil e do menor nível de stresse da mãe.

mãe (dar-lhe algum tempo para mudar de comportamento – por exemplo, contar até três), revelou-se positivo para os autocuidados associados a uma alimentação equilibrada.

Quem é mais atuante quando falamos de disciplina parental: pai ou mãe?

A mãe surge como a principal responsável pela disciplina parental, dando respostas diferentes das do pai. Para a mãe, ao contrário do pai, em resposta a um aumento da frequência dos maus comportamentos

infantis com gravidade, observa-se um aumento da frequência dos métodos punitivos, do stress e da impulsividade. Isto tem a ver, eventualmente, com uma dinâmica parental onde a mãe tem um maior número de situações disciplinares a exigirem dela um maior número de correções de maus comportamentos dos seus filhos. As respostas de impulsividade e de recurso a métodos punitivos, neste estudo só observadas nas mães, podem prender-se com a possibilidade de a mãe, perante a observação de um aumento dos maus comportamentos

infantis com gravidade, requerer a intervenção do pai para situações disciplinares posteriores. Deste modo, para o pai, ao exercer a disciplina com um distanciamento temporal, a sua participação será mais refletida e ponderada na correção dos maus comportamentos com gravidade, de modo a fazer uma gestão emocional mais eficaz. No entanto, estas hipóteses de explicação carecem de investigação futura.

A disponibilidade financeira da família tem implicações

no maior ou menor autocuidado em saúde?

O rendimento económico familiar é apontado como determinante do autocuidado. Porém, neste estudo, numa direção oposta ao encontrado na generalidade dos estudos anteriores, o maior rendimento económico familiar é preditor de menor nível de autocuidados de autorregulação pessoal e do envolvimento social (como sejam ações para manter ou alcançar o equilíbrio entre a atividade e o repouso, entre estar só e estar com os outros, para manter-se seguro) e apenas

1168 estudantes envolvidos no estudo

O estudo de Conceição Alegre de Sá, intitulado “Disciplina Parental e as Práticas de Autocuidado de Saúde em Jovens Adultos”, teve início no ano letivo de 2011-2012, com uma amostra probabilística de 1168 estudantes (18 aos 24 anos de idade), selecionada entre 22041 estudantes que frequentaram os vários estabelecimentos de ensino público de Coimbra, do ensino secundário, do ensino superior e de centros de formação profissional, naquele ano letivo.

A grande maioria dos inquiridos (77,4%) tinha os pais biológicos casados um com o outro e a respetiva figura parental era a mãe (96%) e o pai (92,5%) biológicos. Para cerca de 50% dos inquiridos (69,4% dos quais do sexo feminino), o rendimento líquido mensal do agregado familiar era inferior a 1284.21 euros, usufruindo desse rendimento cerca de quatro pessoas. ■

para os jovens adultos do sexo masculino. O baixo rendimento económico tem sido indicado como fator que condiciona a acessibilidade a recursos de vária ordem, com repercussões negativas no desenvolvimento e na saúde das pessoas. O maior rendimento económico familiar permite acesso a recursos que, embora possam ser perçecionados como necessários para os jovens adultos do sexo masculino, parecem inibir o desenvolvimento de capacidades necessárias à consecução de níveis mais elevados de autocuidados de autorregulação e de envolvimento social.

Qual o nível de envolvimento que os jovens adultos gastam em práticas de autocuidado em saúde?

O nível de envolvimento dos jovens adultos em práticas de autocuidado em saúde observado neste estudo é de apenas 47% do seu tempo, sendo francamente baixo quando comparado com os jovens adultos diabéticos, que apresentam níveis de 90% do seu tempo.

Os níveis mais elevados de envolvimento nas práticas de autocuidado em saúde dos jovens adultos observados nesta investigação foram nos autocuidados gerais de

saúde e nos autocuidados de autorregulação pessoal e de envolvimento social. O nível mais baixo foi nos autocuidados para providenciar uma alimentação equilibrada. Observou-se que as jovens adultas têm níveis de autocuidados de saúde significativamente mais elevados, por comparação com os jovens adultos do sexo masculino.

Há que dar maior atenção à interação na correção dos comportamentos na infância para um melhor processo de aprendizagem do autocuidado em saúde?

A forma como os pais gerem a interação com os filhos na correção dos comportamentos na infância influencia claramente o desenvolvimento de práticas de autocuidado em saúde a longo prazo e em questões tão basilares como a alimentação. O facto da afetividade/apoio no exercício da disciplina ser preditor das práticas de autocuidado em saúde dos jovens adultos, maioritariamente associado à disciplina do pai, sendo para a mãe apenas num dos domínios do autocuidado, coloca questões relativamente ao desempenho dos papéis parentais tradicionais. Sendo a afetividade e o apoio dimensões próprias da relação cuidativa, e sendo este um papel tradicionalmente ligado à figura materna, o que seria expectável é que esta variável fosse preditora das práticas de autocuidado em saúde, quando a disciplina fosse exercida pela mãe, ao contrário dos resultados observados neste estudo. As diferenças observadas neste estudo podem traduzir circunstâncias parentais que se constituam como ameaças a desigualdades na qualidade da interação das mães com os filhos, com implicações no

desenvolvimento das crianças e da família.

E quando o exercício da disciplina passa pela impulsividade?

As mães, ao adotarem as práticas disciplinares de forma impulsiva, não dando a atenção necessária ao estado psicológico das crianças, não terão disponibilidade para um cuidado afetivo, nas circunstâncias que envolvam ações como dar orientações e/ou estabelecer limites.

E mesmo que adotem métodos disciplinares não punitivos, eles irão ser perçecionados como punitivos, pelo humor negativo muitas vezes associados à impulsividade. Por outro lado, a mãe, através do uso da impulsividade, está a ensinar um comportamento impulsivo.

De que forma os resultados obtidos no seu estudo de doutoramento podem contribuir para melhorar o papel de cuidar da saúde e prevenir a doença que cabe aos enfermeiros?

Os resultados alcançados constituem uma ajuda aos profissionais envolvidos na promoção do autocuidado em saúde e na promoção da disciplina parental, nomeadamente na sustentação de novos modelos assistenciais. As instituições de ensino superior devem ser consideradas locais de eleição para a monitorização e promoção do autocuidado em saúde dos jovens adultos. Face aos fatores preditores do autocuidado em saúde identificados neste estudo, importa esclarecer sobre o efeito da afetividade/apoio, bem como da impulsividade e aviso, ao nível da intervenção terapêutica. ■

**OS RESULTADOS
ALCANÇADOS
[NESTE ESTUDO]
CONSTITUEM
UMA AJUDA NA
SUSTENTAÇÃO DE
NOVOS MODELOS
ASSISTENCIAIS.**



o r d e m d o d i a



10 Conselho para a Qualidade e Avaliação tem novos rostos

NOVOS MEMBROS do Conselho para a Qualidade e Avaliação (CQA) da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC) tomaram posse, no dia 8 de janeiro de 2019, depois de nomeados pelo Conselho Geral da instituição. Mantendo-se sob coordenação da professora Manuela Frederico Ferreira, o CQA passa também a ser constituído por Beatriz

de Oliveira Xavier, Carlos Melo Dias, Cristina Figueira Veríssimo (todos pelo corpo docente), Carlos Mata Fernandes Beltrão (pelo corpo não docente), João Miguel Martins Plácido e João Francisco Coelho Ferreira (ambos pelo corpo discente). Juntou-se-lhes, entretanto, após tomada de posse no dia 1 de abril, a perita em avaliação, Patrícia Moura e Sá, professora

na Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Cabe ao CQA da ESEnFC a promoção e controlo da qualidade e avaliação da instituição e dos seus cursos. De acordo com os estatutos da Escola, compete ao CQA «a promoção de todas as iniciativas e medidas tendentes à adoção sistemática de uma política de qualidade e respetiva

Patrícia Moura e Sá perita em avaliação do CQA

> **Licenciada em Organização e Gestão de Empresas**, pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra (FEUC), com mestrado em Ciências Empresariais (especialização em Qualidade Total) e doutoramento em Business (pela Sheffield Hallam University, Reino Unido), Patrícia Moura e Sá é professora auxiliar com agregação na FEUC. Leciona Gestão para a Qualidade Total (em diferentes cursos), sendo, desde 2014, membro da Comissão de Autoavaliação do Sistema de Gestão da Qualidade da Universidade de Coimbra (UC) e do Conselho da Qualidade da mesma instituição.

Entre 2006 e 2011 e em 2013, Patrícia Moura e Sá foi nomeada, pela ministra da Educação, perita na avaliação externa das instituições de ensino público não superior.

Desde 2012 que a perita em avaliação pertence à RIQUA - Rede de Investigadores da Qualidade, da qual é membro fundador. ■



monitorização em todos os setores e áreas de atuação da ESEnFC, induzindo uma cultura e práticas institucionais nesse sentido e garantindo a sua efetiva e permanente concretização».

«Propor a padronização de procedimentos, sempre que se justifique, no sentido da qualidade, devendo elaborar, após colhidos os dados pertinentes junto das instâncias competentes, manuais de

procedimentos a utilizar a todos os níveis, depois de validados pelos órgãos com competência legal sobre a matéria» são também atribuições do CQA, segundo a lei orgânica que rege a ESEnFC. ■

60 UICISA: E

25-27 maio 2020
COIMBRA | PORTUGAL
Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

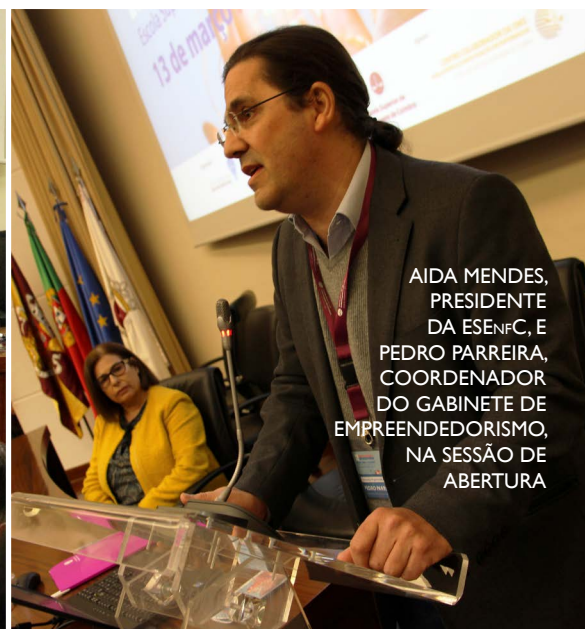
[26 - 27.05.20]

VI CONGRESSO DE INVESTIGAÇÃO EM ENFERMAGEM IBEROAMERICANO E DE PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

[25.05.20]

II Simpósio Internacional de Cuidados de Saúde baseados na Evidência

website: www.esenfc.pt/event/congresso6uicisa | email: congresso6uicisa@esenfc.pt | tel: (+351) 239 487 217 / 239 487 200



AIDA MENDES,
PRESIDENTE
DA ESEnFC, E
PEDRO PARREIRA,
COORDENADOR
DO GABINETE DE
EMPREENDEDORISMO,
NA SESSÃO DE
ABERTURA

Motivar, inovar e empreender no 12º Fórum Internacional de Empreendedorismo da ESEnFC

12

A INOVAÇÃO e o espírito empreendedor em saúde estiveram em foco, dia 13 de março, durante o 12º Fórum Internacional de Empreendedorismo organizado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC).

A iniciativa, que anualmente integra as atividades associadas ao concurso nacional de ideias de negócio Poliemprende, «pretende dar a conhecer diferentes experiências empreendedoras que desafiem os estudantes para a criação dos seus próprios projetos», ou mesmo «para a geração de emprego», explicou a organização do evento, da res-

ponsabilidade do Gabinete de Empreendedorismo da ESEnFC, em colaboração com o Serviço de Apoio aos Novos Graduados. Renata Alessandra Evangelista, professora da Universidade Federal de Goiás - Unidade Académica de Catalão (que falou sobre inovação tecnológica na saúde enquanto prática social), e Alexander Ward Mayens, da Universidade de Salamanca (que deu conta da evolução do projeto europeu InovSafeCare, que visa desenvolver e incorporar no ensino da Enfermagem modelos inovadores no campo da prevenção e do controlo das infeções associa-

das aos cuidados de saúde e que é coordenado pela ESEnFC), deram cariz internacional ao fórum, em 2019 subordinado ao tema “Motivar, inovar e empreender”. A questão dos apoios e financiamentos ao empreendedorismo (trazida pelo Banco Santander) e os projetos empreendedores na área social tiveram, também, espaço neste 12º Fórum Internacional de Empreendedorismo da ESEnFC.

Simultaneamente, teve lugar um “Job Open Day” com várias empresas de recrutamento de profissionais de saúde, incluindo instituições hospitalares. ■



STTI 5th Biennial European Conference

"Nursing's innovation, influence and impact on global health: looking back and moving forward"

27-30 MAY, 2020 | COIMBRA - PORTUGAL

Info: sigma@esenfc.pt

 Phi Xi Chapter   Nursing School of Coimbra - Portugal

PRESIDENTE DA ESEnFC PEDE ÀS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE QUE FAVOREÇAM A FORMAÇÃO PÓS-GRADUADA DE ENFERMEIROS

TEXTO E FOTOS CARLO BRUNO SANTOS

A PRESIDENTE da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), Aida Cruz Mendes, considera que «as necessidades sociais em enfermeiros especializados com graduação académica não devem estar dependentes da generosidade e motivação

individual» e que «o país e as instituições de saúde têm de estabelecer políticas e medidas adequadas para favorecer este tipo de formação».

Todavia, «soluções de diminuição da exigência ou de amputação de competências, como as

de investigação, não são benéficas, nem para enfermeiros, nem para a população», advogou Aida Cruz Mendes, ao lançar aquele desafio durante a comemoração do dia da escola, realizada a 18 de março, no Polo A da instituição.





Ana Carolina Alves (presidente da AE), José Pereira Miguel (presidente do Conselho Geral) e Aida Cruz Mendes, (Presidente da ESEnC), na posse da palavra

Para a Presidente da maior e mais antiga escola de enfermagem em Portugal, «o conhecimento e a variabilidade de contextos é demasiado grande para que todos possam estar preparados para responder com eficácia a diferentes necessidades de saúde», pelo que, «são necessários enfermeiros especialistas com uma forte formação pós-graduada», que deve ser «desenvolvida em contexto académico».

«O aumento de competências em enfermagem, a sua diferenciação em áreas de especialidade e a obtenção de diferentes graus académicos enriquece tanto a

profissão como a ciência de enfermagem, em benefício das populações», sublinhou Aida Cruz Mendes, ao notar que, «nos últimos anos, não tem existido uma política nacional e das instituições de saúde de apoio ao desenvolvimento destas competências».

Já a ESEnC, referiu a dirigente da instituição, «procurou ajustar currículos e planos educativos a formação pós-laboral, criando condições para que um número significativo de enfermeiros pudesse obter títulos de mestrado de especialização em diferentes áreas de enfermagem».

Aida Cruz Mendes registou que a ESEnC tem, atualmente, 1.459 estudantes de licenciatura e 503 enfermeiros em cursos de mestrado e pós-graduação.

A Presidente da ESEnC disse, ainda, pretender que os «programas educativos [da instituição] respondam às necessidades atuais e àquelas que se desenhem para o futuro», sendo inovadores, alicerçados na investigação produzida e que possibilitem experiências nacionais e internacionais, reafirmando, por isso, «a importância de respeitar a autonomia das escolas» na respetiva construção. ■



ESCOLA HOMENAGEOU FUNCIONÁRIOS DOCENTES **CONCEIÇÃO ALEGRE DE SÁ** E **VIRGÍLIO DA CRUZ CONCEIÇÃO**.



Workshop

Metodologia Humanidade permite “maior consciencialização sobre a forma de cuidar”, consideram formandos de Portugal e do Brasil

16

TRINTA E UM formandos, entre eles 16 provenientes do Brasil, das universidades de São Paulo (USP) e Federal de São Paulo (UNIFESP), participaram, durante seis dias (de 22 a 27 de abril), no “II *Workshop* Metodologia de Cuidado Humanidade: ferramenta de cuidar promotora da autonomia, autocuidado e bem-estar da pessoa cuidada e do cuidador”, organizado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC).

Neste ateliê, frequentado por estudantes e professores de enfermagem, e por profissionais das áreas do serviço social e da gerontologia, houve momentos

de formação teórica, teórico-prática e prática (em contexto real de cuidados), destacando-se a visita a duas das cerca de 60 instituições que em Portugal adotaram esta metodologia: a Residência Sénior Casa do Jardim, em Coimbra, e a Unidade de Cuidados Continuados de Longa Duração e Manutenção da Santa Casa da Misericórdia de Pedrógão Grande.

Nestas unidades, os formandos ficaram a conhecer em detalhe o processo de implementação da Metodologia de Cuidado Humanidade (MCH), observaram e experienciaram as práticas de cuidados.

Os participantes no *workshop* consideraram que «a formação nesta área permitiu uma maior consciencialização sobre a forma de cuidar, contribuindo para serem agentes da mudança da cultura dos cuidados nas suas instituições», afirma Rosa Melo professora da ESEnfC que leciona a unidade curricular opcional “Cuidar com Humanidade”.

No último dia do *workshop*, no Polo A da ESEnfC (onde decorreu a maioria das atividades), os formandos treinaram, num laboratório de simulação, algumas das cerca de 150 técnicas relacionais que foram desenvolvidas, ao longo dos últimos 40 anos,



Homenagem a Nídia Salgueiro

> **A organização** do workshop sobre Metodologia de Cuidado Humanidade promoveu, no dia 25 de abril, um almoço de confraternização e de homenagem à antiga professora da ESEnC, Nídia Rodrigues Mendes Salgueiro, por ocasião do seu 85º aniversário e pelo «contributo na implementação da Humanidade em Portugal».

Maria da Conceição Bento, ex-presidente da ESEnC, que proferiu o discurso de homenagem a Nídia Salgueiro, Cândida Sousa, estudante do 4º ano da licenciatura em enfermagem que declamou o poema “Um ser humano que envelhece” (do livro de Nídia Salgueiro “Ecos de uma formação Humanidade”), e Tuna de Enfermagem de Coimbra, foram presenças no almoço de confraternização que teve lugar na Residência Sênior Casa do Jardim, em Coimbra.

Há cinco anos, na véspera de completar 80 anos de idade, Nídia Salgueiro recebeu a Medalha de Ouro de Conhecimento e Mérito, distinção da ESEnC que visa galardoar figuras nacionais e estrangeiras que se tenham destacado no desenvolvimento da enfermagem, da saúde e ou do ensino superior, ou no exercício de cargos de grande relevo público ou privado.

Natural de Vila Seca, concelho de Condeixa-a-Nova, onde nasceu em 1934, Nídia Salgueiro iniciou a formação em enfermagem com 16 anos de idade.

Enfermeira nos Hospitais da Universidade de Coimbra (HUC), especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica, com experiência de chefia em várias áreas de cuidados de enfermagem, bem como de gestão na Escola de Enfermagem Dr. Ângelo da Fonseca (uma das instituições que deram origem à ESEnC), Nídia Salgueiro recebeu, em 2002, o Prémio Dedicção e Empenho (atribuído pela Direção de Enfermagem dos HUC).

Em 2004, é-lhe concedido o Prémio Prestígio dos HUC e, em 2007, a Medalha de Serviços Distintos, grau “Prata”, do Ministério da Saúde. Neste ano, o nome de Nídia Salgueiro é atribuído a um laboratório da ESEnC (no Polo B). Já em 2011, a ESEnC instituiu o Prémio Investigação Nídia Salgueiro. ■

pelos autores da MCH, Yves Gineste e Rosette Marescotti.

A MCH privilegia intervenções não-farmacológicas na gestão e redução de “comportamentos de agitação”, melhorando a qualidade de vida da pessoa cuidada e o bem-estar dos cuidadores.

O professor de Educação Física Yves Gineste e a psicogerontóloga Rosette Marescotti desenvolveram uma filosofia de cuidados baseados nos “pilares da humanidade” (o olhar, a palavra, o toque e a verticalidade), capazes de promoverem o respeito pela dignidade e a liberdade da pessoa cuidada, restituindo-lhe a autoestima.

Só intervenções consentidas

Esta metodologia proíbe intervenções em força ou não consentidas, enfatizando procedimentos técnico-relacionais que promovem o estabelecimento da interação entre o cuidador e a pessoa cuidada.

Em Portugal, a MCH é utilizada de norte a sul do continente, e também nos Açores, em quase todas as tipologias de instituições que oferecem respostas sociais e de saúde: serviços de apoio domiciliário, centros de dia, centros comunitários, cuidados continuados integrados, estruturas residenciais para idosos ou portadores de deficiência em lar residencial, centros de atividades ocupacionais, creches, infantários e hospitais. E também na área do ensino de enfermagem, serviço social e gerontologia.

Margot Phaneuf

A Humanidade em Portugal e a respetiva aplicação aos cuidados de enfermagem deve-se a Margot Phaneuf (enfermeira originária do Canadá, doutorada na área da Didática) que, em 2005, a deu a conhecer a Nídia Salgueiro, antiga doente da ESEnC (na então Escola Dr. Ângelo da Fonseca).

Este workshop sobre MCH teve o apoio organizativo da ESEnC/Centro Colaborador da Organização Mundial de Saúde para a Prática e Investigação em Enfermagem, da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem e da Via Hominis (cooperativa que atua na área da investigação, desenvolvimento e implementação de boas práticas em geriatria e cuidados geriátricos e que integra o Instituto Gineste-Marescotti Portugal, estrutura acreditada para realizar a formação e disseminação da MCH em território luso. ■ CBS



PREVENÇÃO DO CONSUMO DE TABACO

Aplicativo para telemóvel desenvolvido na Finlândia é adaptado para Portugal por investigadores da ESEnfC

Lançamento da versão “No Fume” durante um encontro de peritos na UICISA: E onde se discutiu sobre inovação e tecnologia na promoção da saúde mental. TEXTO **CARLO BRUNO SANTOS**

18

A VERSÃO portuguesa do jogo de saúde “Fume” (“No Fume” entre nós), um aplicativo móvel desenvolvido na Finlândia, em colaboração com jovens, com vista a melhorar a literacia em saúde relacionada com o tabaco e a prevenir o seu consumo no grupo etário dos 10 aos 13 anos de idade, foi lançada no dia 27 de maio, na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), em Coimbra. O aplicativo para telemóvel, construído no âmbito do doutoramento da investigadora Heidi Parisod, do Departamento de Ciências da Enfermagem da Universidade de Turku, foi traduzido

e adaptado para português por uma equipa de investigadores da UICISA: E, que é acolhida pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC).

Considerou-se relevante esta adaptação do jogo Fume para o público português, «tendo em conta os efeitos positivos dos jogos de saúde na melhoria dos conhecimentos dos adolescentes relacionados com álcool, tabaco e outras drogas e a importância da intervenção precoce nesta população», refere Daniela Pinto, bolsreira de investigação na UICISA: E.

Na região centro do país foi já feito um estudo de avaliação

do efeito da versão portuguesa deste jogo, em escolas do 2º e 3º ciclo do ensino básico do distrito de Coimbra, cujos resultados deverão, em breve, ser conhecidos pelo público.

A apresentação deste aplicativo para telemóvel coincidiu com a abertura do Encontro Internacional de Peritos - Inovação & Tecnologia na Promoção da Saúde Mental, que, de 27 a 29 de maio, juntou vários investigadores de Portugal, da Finlândia e do Brasil nas instalações da UICISA: E, para divulgarem, analisarem e discutirem estratégias para promoção da saúde mental, prevenção e intervenção pre-

coce em contexto comunitário. Neste encontro, foram realizados cinco *workshops*: “Digital interventions in supporting adolescents self-efficacy”; “Tecnologias para o rastreamento e intervenções breves para o uso de álcool entre gestantes”; “Rastreio e intervenções breves como possibilidades para a prática preventiva do enfermeiro na atenção primária”; “O uso das tecnologias educacionais como ferramenta para a promoção da saúde mental de crianças”; e “Intervenções assistidas por animais na promoção da saúde mental”.

De acordo com a organização do evento, «as perturbações psiquiátricas estão entre as dez principais causas de incapacidade ao longo da vida», sendo Portugal «o segundo país da Europa com maior prevalência».

Mais: de acordo com o Programa Nacional para a Saúde Mental (PNSM, 2017), para cima de um quinto dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica (22,9%), sobretudo perturbações de ansiedade (16,5%) e de humor (7,8%).

Face à dimensão da problemática, «urge a necessidade de promover melhores indicadores de saúde mental através da inovação e exploração das tecnologias aplicadas à saúde», pelo que «estratégias inovadoras utilizando metodologias interativas e diferentes recursos poderão ser ferramentas mobilizadoras do envolvimento das pessoas e grupos, para alcançar uma maior cobertura de promoção da saúde mental, a mais baixo custo», prosseguem as investigadoras Tereza Barroso (ESENFC/UICISA: E), Daniela Pinto (bolseira de investigação na UICISA: E) e Fernanda Castelo Branco (Universidade Federal do Amapá, Brasil), organizadoras do evento. ■

PROVEDOR DO ESTUDANTE DA ESENFC ELEITO PARA 2º MANDATO



O PROVIDOR do Estudante da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), professor Alberto José Barata Gonçalves Cavaleiro, foi reconduzido por mais dois anos, numa eleição de candidato único em que votam exclusivamente estudantes.

O docente, que inicia assim o segundo mandato, mantém o propósito de continuar a «estabelecer interações com os estudantes e outros órgãos da instituição, com a visão de proteger e promover os direitos e interesses legítimos dos estudantes, norteando a sua ação no desenvolvimento de uma cultura ética e social na ESENFC».

«Foi meu propósito contribuir para um contínuo desenvolvimento da comunidade educativa da ESENFC com a perspetiva sustentada nos valores partilhados de uma formação humanista, científica, técnica e cultural, participando ativamente com um sentido de pertença e uma visão

centrada nos estudantes, no desenvolvimento e responsabilização dos mesmos», afirmou Alberto Barata, à margem da tomada de posse, no dia 8 de maio de 2019.

O Provedor do Estudante da ESENFC faz «um balanço positivo» do primeiro mandato, período em que deu resposta a 34 situações que lhe foram apresentadas por escrito por estudantes.

Cumprido ao Provedor do Estudante apreciar queixas e reclamações dos discentes e, nos casos pertinentes, proferir as recomendações aos órgãos competentes para as atender.

Fazer acautelar os interesses dos estudantes em domínios como a atividade pedagógica ou a ação social escolar é, também, competência do Provedor do Estudante.

Alberto José Barata Gonçalves Cavaleiro é doutorado em Ciências de Enfermagem e tem mestrado em Sociopsicologia da Saúde. ■ **CBS**



REDE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE DA MULHER DE PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

Promoção do parto normal e envolvimento do pai nos cuidados às crianças são prioridades nacionais

Evolução do trabalho desenvolvido divulgada no 5º Fórum do Dia Internacional da Parteira. TEXTO e FOTOS **CARLO BRUNO SANTOS**

20

A REDE de Enfermagem de Saúde da Mulher de Países de Língua Portuguesa (RESM-LP), cujo “sonho” de construção nasceu em 2014 – à margem da X Conferência da Rede Global dos Centros Colaboradores da Organização Mundial de Saúde (OMS) para Enfermagem e Obstetrícia, realizada em Coimbra – e que gradualmente tem vindo a crescer, em número de profissionais, de instituições e de países aderentes, já conta com participantes de oito países: An-

gola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Timor-Leste, Moçambique, Portugal e São Tomé e Príncipe.

Estes profissionais estão ligados a escolas superiores e universidades (4 instituições), mas também a entidades governamentais (3) e a ordens e associações profissionais (4), havendo ainda, no seu elenco, outros prestadores de cuidados.

Subdividida em grupos nacionais, e depois de apresentada, em 2017, em Brasília, aos minis-

tros da Saúde da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), a RESM-LP está, atualmente, a identificar as prioridades de atuação por países.

Em Portugal, por exemplo, as prioridades centram-se na promoção do parto normal e no envolvimento do pai nos cuidados às crianças. Já na Guiné-Bissau, será dada preferência à formação e atualização de parteiras, ao passo que em Cabo Verde se vai trabalhar principalmente na saúde sexual e reprodutiva das



Dia comemorativo evocou a defesa dos direitos das mulheres

> O 5º Fórum do Dia Internacional do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, realizado na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), sob o tema “Enfermeiros de Saúde Materna e Obstétrica: Defensores dos direitos das mulheres”, conforme proposto pela International Confederation of Midwives (Confederação Internacional de Parteiras), contou com as intervenções de representantes da Ordem dos Enfermeiros (Vítor Varela), da Associação Portuguesa dos Enfermeiros Obstetras (Dolores Sardo), da Associação Portuguesa de Mulheres Juristas (Maria Ana Negrão) e da Associação Portuguesa pelos Direitos da Mulher na Gravidez e Parto (Vânia Simões).

O fórum foi promovido pela Unidade Científico-Pedagógica de Enfermagem de Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica da ESEnC, em colaboração com a Rede ESMO - Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (colaboração interinstitucional entre Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Mondego, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra e a própria ESEnC), a Associação Portuguesa dos Enfermeiros Obstetras e a Rede de Enfermagem de Saúde da Mulher de Países de Língua Portuguesa. ■

adolescentes e no empoderamento das meninas.

Estes e outros dados foram avançados pela professora da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), Maria Neto, da equipa coordenadora da RESM-LP, durante o 5º Fórum do Dia Internacional do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, que se realizou, na ESEnC, no dia 25 de maio.

Homens como parceiros estratégicos

Sediada em Portugal (na ESEnC), esta rede de cooperação de enfermeiros e parteiras visa promover a melhoria da saúde da mulher nos países que adotaram a quarta língua mais falada no mundo, tendo os homens como parceiros estratégicos nesse propósito.

De acordo com dados apresentados por Maria Neto (recolhidos do UNFPA - Fundo das Nações Unidas para a População e da OMS), a facilidade de acesso a cuidados de enfermeiros especialistas em saúde materna e obstétrica permitiu reduzir a taxa de mortalidade materna à média anual de 3%, desde 1990, nos 70 países com menor índice de desenvolvimento.

Segundo um documento mais recente, intitulado “Framework for Action: Strengthening quality midwifery education for Universal Health Coverage 2030” (publicado em maio de 2019 pelos organizadores OMS, UNFPA, ICN - Conselho Internacional de Enfermeiros e UNICEF), «quando as enfermeiras especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica são educadas de acordo com padrões internacionais, elas podem evitar mais de 80% de todas as mortes maternas, mortes fetais tardias e mortes neonatais». ■



DIA DA FAMÍLIA

ESENfC debateu o impacto ambiental dos medicamentos não consumidos

SENSIBILIZAR para o papel das famílias portuguesas no destino a dar aos resíduos de medicamentos e refletir sobre o contributo do enfermeiro como agente privilegiado nas intervenções educativas com as famílias, no âmbito da saúde familiar e ambiental, foram objetivos do XI Encontro do Dia Internacional da Família, assinalado, a 15 de maio, na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC).

“Famílias e impacto ambiental dos medicamentos não consumidos” foi o tema de um debate em que intervieram Susana Paixão (especialista em Saúde Ambiental e docente na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra), Capitolina Figueiredo Pinho (diretora técnica da Farmácia Figueiredo, em Coimbra) e Mafalda Gonçalves (enfermeira especialista da Unidade de Cuidados na Comunidade de Montemor-o-Velho).

«A família tem um papel fundamental e determinante na aprendizagem dos comportamentos



Professores Manuel Rodrigues e Clarinda Cruzeiro

em todas as áreas, incluindo a da saúde», salientou a organização do encontro, para quem «os resíduos resultantes do consumo humano e, portanto, dos consumos familiares, são parte relevante na poluição ambiental, sejam eles inertes, recicláveis ou possíveis contaminantes, como é o caso dos resíduos de medicamentos».

De acordo com a Unidade Científico-Pedagógica de Enfermagem de Saúde Pública, Familiar e Comunitária, da ESENfC, que com esta iniciativa se associou à comemoração do Dia

Internacional da Família, proclamado pela Assembleia Geral da ONU, «estes resíduos são alvo de grande preocupação devido às suas características químicas, que elevam o potencial de perigosidade para o ambiente».

Na sessão de abertura do XI Encontro do Dia Internacional da Família, este ano sob o lema “Famílias e Ação Climática”, intervieram Manuel Alves Rodrigues, vice-presidente da ESENfC, e Clarinda Cruzeiro, coordenadora da UCP de Enfermagem de Saúde Pública, Familiar e Comunitária. ■

INICIATIVA FOI ORGANIZADA PELA
UCP DE ENFERMAGEM DE SAÚDE
PÚBLICA, FAMILIAR E COMUNITÁRIA.





Paulo Pina Queirós assume presidência do Conselho Técnico-Científico da ESEnfC

Revisão do plano de estudos da licenciatura e resposta às necessidades formativas dos enfermeiros são algumas prioridades do mandato.

PAULO JOAQUIM Pina Queirós é o novo presidente do Conselho Técnico-Científico da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), escolhido pelos pares para a liderança deste órgão durante os próximos cinco anos (2019-2024).

O sufrágio realizou-se no dia 8 de maio, numa reunião plenária deste órgão, após a tomada de posse dos seus novos membros. «Qualificar o ensino, valorizar os docentes, afirmar a escola» é o lema e o propósito da equipa docente agora eleita para o Conselho Técnico-Científico da ESEnfC.

As prioridades da equipa liderada por Paulo Queirós, que sucede nas funções a Ananda Maria Fernandes, passarão por «dar continuidade ao processo de revisão do plano de estudos da licenciatura em Enfermagem», iniciado pelo CTC anterior, e por ir «ao encontro de necessidades

formativas suscitadas pelos enfermeiros e pela comunidade», no que respeita à formação ao nível de mestrados, pós-licenciaturas e pós-graduações, embora sem desconsiderar a manutenção da oferta formativa nas áreas tradicionalmente disponibilizadas pela ESEnfC.

Rever os critérios de avaliação do serviço docente, prosseguir com as políticas ativas de apoio à qualificação dos docentes para a obtenção do grau de doutor e rentabilizar dispensas sabáticas para concretização de pós-doutoramentos, encontrando «caminhos de estímulo à divulgação e partilha da produção científica do conjunto dos docentes», foram outros objetivos enunciados pelo professor Paulo Queirós.

Grupo de representantes dos docentes externos

A constituição de um grupo de

representantes eleito pelos docentes externos, constituídos em comissão e que trabalhem as questões científicas em proximidade com o CTC, é outra intenção do órgão agora empossado. O Conselho Técnico-Científico da ESEnfC para o novo mandato de 2019-2024 é composto por Alfredo Lourenço, Amélia Castilho, Ana Perdigão, Ana Poço dos Santos, Ana Paula Camarneiro, Armando Silva, Arménio Cruz, Cândida Loureiro, Carlos Melo Dias, Dulce Galvão, Elisabete Fonseca, Irma da Silva Brito, Isabel Margarida Mendes, Isabel Moreira, Jorge Apóstolo, Manuel Chaves, Margarida Alexandra Moreira da Silva, Maria Clara Ventura, Maria da Conceição Alegre de Sá, Maria da Nazaré Cerejo, Maria de Lurdes Almeida, Maria Isabel Domingues Fernandes, Paulo Queirós (que preside), Rui Gonçalves e Susana Duarte. ■ CBS



AMBIENTE

ESENFC REDUZ FATURA DA ENERGIA AO PROMOVER EFICIÊNCIA DOS EDIFÍCIOS

A ESCOLA Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC) viu aprovados, em maio de 2019, dois projetos, com financiamento de cerca de 50% a fundo perdido, que vão permitir melhorar a eficiência energética dos edifícios públicos que administra e reduzir a dependência da energia elétrica.

O reforço do sistema solar fotovoltaico já existente (instalação de mais 110 módulos no Polo A e 270 no Polo B), a aplicação de isolamento térmico nas coberturas do edifício do Polo B e de lajetas térmicas na cobertura exterior horizontal no Polo C, ou a instalação de painéis solares (73 módulos) para produção de águas quentes sanitárias também para o Polo C, são algumas das intervenções previstas no âmbito destes projetos, apoiados pelo POSEUR – Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso dos Recursos, do Portugal 2020.

Com um prazo de execução de dois anos, a iniciar em junho de 2019, os trabalhos compreendem, também, a substituição de

todas as lâmpadas por iluminação LED, no interior e exterior do Polo B, a instalação de variadores de velocidade no elevador do Polo B e a aplicação de isolamento na cobertura interior do Polo C.

De acordo com o vice-presidente da ESENFC responsável pelas instalações e equipamentos, Fernando Dias Henriques, «estima-se com a implementação conjunta das medidas destes projetos de melhoria, uma redução de emissão de 168 toneladas de dióxido de carbono».

Em anos anteriores, várias outras ações foram encetadas na ESENFC com vista à eficiência energética dos edifícios, poupança nos consumos de eletricidade e redução da emissão de poluentes atmosféricos.

«O percurso de eficiência energética dos edifícios da ESENFC já tem alguns anos e podemos afirmar que iniciou quando se definiu a necessidade de melhorar os isolamentos térmicos dos edifícios. A partir daí, em todas as requalificações e intervenções parciais dos edifícios, nas

zonas intervenionadas, foram instalados vidros duplos com características de isolamento térmico nos vãos dos espaços intervenionados», um processo que «culminou, no ano de 2016, com a completa substituição de todos os restantes vãos envidraçados no Polo C e, no ano de 2017, no Polo A», refere o professor Fernando Dias Henriques, ao notar que «no Polo B esta medida não é tecnicamente aconselhada».

Ainda em 2016, foram instalados 216 módulos fotovoltaicos no telhado do Polo C, com a potência de ligação de 45 kWh, que produzem anualmente um valor médio de 73.800 kWh, o equivalente a uma poupança anual de aproximadamente 10.000 euros e a uma redução da emissão de mais de 30 toneladas de dióxido de carbono.

Já este ano, em março, ficou concluída a substituição de todas as luminárias do Polo A por luminárias LED, sucedendo o mesmo nos espaços exteriores contíguos aos edifícios situados nos polos A e C. ■ **CBS**



SEMANA INTERNACIONAL DEDICADA ÀS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

26

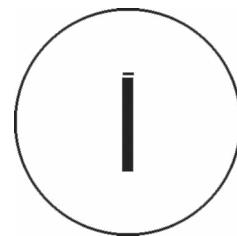
São já 32,7% os estudantes da ESEnfC com experiências de mobilidade fora do país

TEXTO CARLO BRUNO SANTOS



Jovens diplomados pela EEnfC em mobilidade no Reino Unido (em 2017)

Professor Fernando Amaral apresentou novas possibilidades para 2019-2020. Com mais orçamento, resultado do acréscimo sustentado de mobilidades Erasmus + registado nos últimos anos, e com a abertura ao espaço lusófono.



i n t e r n a c i o n a l

As recentes parcerias com a Associação das Universidades de Língua Portuguesa (AULP) e com a Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia deverão permitir, a partir do próximo ano letivo, o início da mobilidade de estudantes da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (EEnfC) em várias instituições sediadas nos países falantes da língua de Camões.

Também o «bastante significativo acréscimo de orçamento para o Gabinete [de Relações Nacionais e Internacionais (GRNI)]» para 2019-2020, proveniente da União Europeia fruto do reconhecimento, feito pela agência nacional que gere o programa Erasmus +, ao «sustentado incremento de mobilidades geridas pela EEnfC, deixam antever mais possibilidades de realização de estudos e de ensinos clínicos fora do país por parte dos estudantes.

Junta-se-lhe, ainda, uma bolsa para mobilidade patrocinada pelo Banco Santander Totta. Com um discurso a fazer a apologia da mobilidade, o professor coordenador do GRNI da EEnfC, Fernando Amaral, divulgou, no Dia Internacional da EEnfC (em 2019 assinalado a 8 de maio e inserido numa semana de atividades dedicadas ao tema “As alterações Climáticas e a Saúde”), as oportunidades que se avizinham.

Referindo-se ao «desígnio da União Europeia», no âmbito do programa Erasmus +, de 20% dos estudantes do ensino superior dos vários países comunitários realizarem, até 2020, uma mobilidade internacional, Fernando Amaral sublinhou que essa meta, já ultrapassada pela EEnfC há três anos, voltou a ser superada, ao conseguir, em 2018, a média de 32,7% de alunos naquela situação.

Novo acordo com a John Hopkins University

O coordenador do GRNI, que se dirigia a um auditório repleto de estudantes, falou dos acordos Erasmus que a EEnfC tem com praticamente todos os países europeus (e com mais do que uma instituição em alguns países), que «permitem a diversidade e aumentam a possibilidade de escolha dos estudantes», bem como dos acordos com universidades fora do espaço europeu, algumas com as quais ainda não existe mobilidade, mas «que poderão vir a ajudar no futuro ao desenvolvimento da mobilidade de investigadores e de professores». Destas, Fernando Amaral destacou a Ryerson University (Canadá), a University of Pennsylvania (EUA), que «no ranking de Xangai é a melhor universidade do mundo para a enfermagem», e, resultado de uma aproximação mais recente, a John Hopkins University (também nos EUA).



Estudantes do Brasil em diferentes programas de intercâmbio na ESEnFC



Professora Irma Brito e Luísa Martins (GRNI) com docentes de Barcelona que participaram na semana internacional na ESEnFC

Cresce, assim, uma «rede para professores e investigadores» que tenderá a «melhorar a capacidade de ensino, com repercussões na qualidade dos cuidados a prestar aos cidadãos», salientou o coordenador do GRNI, que não esqueceu os «variadíssimos protocolos com Macau, Brasil e México», países com as quais os estudantes também já fazem mobilidade.

Incoming também crescem

Por sua vez, em relação aos estudantes *incoming* (estudantes externos provenientes de instituições de diversas nacionalidades) também anualmente em crescendo, Fernando Amaral afirmou que a Escola está «a fazer um trabalho difícil» (para os professores que recebem estudantes e para instituições de saúde que os acolhem), mas que há um «esforço para captar mais». «Se temos este acréscimo, significa que a passagem de informação que os estudantes *incoming* levam para os seus países de origem é positiva», ressaltou o coordenador do GRNI.

Uma feira cultural organizada por alunos *incoming* e pela Associação de Estudantes do estabelecimento anfitrião esteve patente nas instalações da ESEnFC, no Dia Internacional assinalado pela instituição. Houve palestras e intervenções de professores da Finlândia (Centria University of Applied Sciences), de Espanha (Parc de Salut Mar - Barcelona), da Bélgica (Thomas More University of Applied Sciences - Health Care), de Inglaterra (Northumbria University) e de Portugal (ESEnFC e Universidade Fernando Pessoa). A entrega dos certificados “ESEnFC Buddy”, a estudantes que colaboraram a tutorar o desempenho académico dos colegas em mobilidade Erasmus e a promover a sua integração, ou a apresentação de experiências de mobilidade, quer por estudantes (enviados pela Escola de Coimbra para vários países, mas também por universitários estrangeiros recebidos na ESEnFC), quer por docentes e por não docentes, foram outros momentos do programa do Dia Internacional. ■

Estágio de três meses em Inglaterra para recém-licenciados

A possibilidade de os recém-licenciados em Enfermagem realizarem estágio remunerado de três meses num hospital em Inglaterra, em Aylesbury (o Stoke Mandeville Hospital, uma das unidades do grupo hospitalar Buckinghamshire Healthcare), e de, talvez em breve, também o virem a fazer num outro país, com hipótese de, findo esse período de adaptação e de aprendizagem, serem contratados, foi referida no Dia Internacional pelo professor Fernando Amaral.

Em março de 2018, a ESEnC assinou um protocolo de colaboração e uma “carta de parceria” com o grupo Buckinghamshire Healthcare, do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido, que estabelece que o grupo hospitalar inglês se compromete a receber até dez enfermeiros recém-licenciados pela Escola de Coimbra, para conclusão do período de aprendizagem clínica em cuidados contínuos, assim como a oferecer um programa de três meses de aprendizagem e de desenvolvimento para cada jovem enfermeiro e, ainda, alojamento sem custos durante o programa de formação. ■



Professor Fernando Amaral fez apologia da mobilidade internacional

Enfermeiros da República Popular da China frequentaram *workshop* com o intuito de implementarem no país asiático um programa educativo em fraturas de fragilidade.



FRATURAS DE FRAGILIDADE

Professora Andréa Marques deu *masterclass* no Royal College of Nursing

A PROFESSORA adjunta convidada da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), Andréa Marques, realizou, no dia 25 de março, uma *masterclass* no Royal College of Nursing, no Reino Unido, aula subordinada ao tema “Osteoporosis and the nature of fragility fracture: an overview”.

Enfermeira na consulta externa de reumatologia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, Andréa Marques deu a aula a convite da associação representativa dos enfermeiros sediada em Londres, no âmbito do trabalho que vem a desenvolver na área das fraturas de fragilidade e através do qual contribuiu, recentemente, para um livro sobre esta temática, editado pela Springer.

No evento promovido pelo Royal College of Nursing, «no sentido de definir as competências acrescidas dos enfermeiros na área das fraturas de fragilidade»,

a docente na ESEnC dinamizou, ainda, um dia depois, um *workshop* sobre “Fragilidade e Sarcopenia”. Cerca de 60 enfermeiros (especialistas nesta área) de todo o Reino Unido estiveram neste evento, bem como «três enfermeiros representantes do ministério da saúde da República Popular da China, que frequentaram o *workshop* com o intuito de implementarem um programa educativo em fraturas de fragilidade para enfermeiros» no gigante asiático, revela a professora convidada da ESEnC, Andréa Marques.

Na ocasião, foi criado um grupo de trabalho pelo Royal College of Nursing, que vai «definir as competências acrescidas dos enfermeiros na área das fraturas de fragilidade e estabelecer um programa educativo que os enfermeiros vão ter de frequentar para obter esta competência», refere Andréa Marques. ■



p r o j e t o s



ESEnC educa crianças e adolescentes

“SEGREDOS” PARA VIVER COM SAÚDE

TEXTO CARLO BRUNO SANTOS

30

CHAMA-SE “Saúde e Saber: Segredo de Viver”, dirige-se a crianças e adolescentes e visa desenvolver neles a educação para a saúde.

Nascido no seio da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), este projeto recém-criado procura promover a autorresponsabilização dos mais jovens pela sua saúde.

Alimentação saudável e atividade física, higiene corporal e saúde oral, educação postural, educação para os afetos e a sexualidade, hábitos de sono e repouso

são algumas áreas exploradas nas atividades de educação do projeto “Saúde e Saber: Segredo de Viver”.

O título do projeto «assenta no princípio de que os conhecimentos (“saber”) que se pretendem transmitir às crianças e adolescentes, através de ações de educação e promoção da “saúde”, possam resultar em práticas e estilos de vida saudáveis, que lhes permitirão “descobrir” o “segredo” para crescer e “viver”», lê-se no resumo de apresentação desta iniciativa.

Na base deste projeto, que beneficia da participação de estudantes da licenciatura em Enfermagem e que é coordenado pela professora Maria de Lurdes Lomba, está a Unidade Científico-Pedagógica de Enfermagem de Saúde da Criança e do Adolescente, da ESEnC. “Saúde e Saber: Segredo de Viver” está alocado ao projeto estruturante “Prevenção de comportamentos de risco e promoção da saúde de crianças, adolescentes e jovens: Contributos para uma intervenção de Enfermagem”, que se encontra registado na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, que é acolhida na ESEnC.

Participam no projeto, pela ESEnC, as investigadoras e assistentes convidadas Ana Filipa Sousa e Márcia Noélia dos Santos. ■

ModulEn

ESEnfC num projeto ibérico que promete antecipar a ocorrência da fragilidade nos idosos

TEXTO CARLO BRUNO SANTOS

Construir um modelo preditivo da ocorrência da fragilidade em idosos (cálculo matemático que permitirá identificar padrões e calcular o que pode vir a acontecer) é objetivo de um projeto ibérico em que a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC) está envolvida e que é coordenado pelo Instituto de Saúde Carlos III, em Madrid. ModulEn é o nome do projeto, a partir do qual os profissionais de saúde ambicionam desenvolver programas de intervenção adaptados às necessidades dos cidadãos de idade avançada, contribuindo para a promoção de estilos de vida saudáveis, para o aumento da literacia em saúde e do bem-estar dos idosos.

No âmbito dos estudos desenvolvidos, que têm também a colaboração do Laboratório de Cronobiologia da Universidade de Múrcia, foram selecionados 640 idosos não institucionalizados, de três regiões espanholas – Corunha, Huelva e Ponterrada (León) – e da região de Coimbra, em Portugal.

Estes idosos, com idades entre os 65 e os 80 anos e que não apresentavam declínio cognitivo moderado ou severo, utilizaram sensores de pulso (ACM KRONOWISE® 2.0) que, durante 7 a 10 dias, em contexto de ambulatório, recolheram dados sobre padrões de sono, exposição à luminosidade, hábitos alimentares e de atividade física.



FOTOS PIXABAY

Concluída a colheita de dados e elaborado um relatório sobre o estado de saúde dos participantes, ao qual estes terão acesso – assim como a alguns conselhos em saúde para melhorarem os estilos de vida –, é criado um algoritmo capaz de prever a fragilidade das pessoas nesta faixa etária.

O presente estudo, em execução até final de 2019, é apoiado pelo Centro Internacional sobre o Envelhecimento (CENIE), no âmbito do programa de cooperação INTERREG Espanha-Portugal, que conta com financiamento do FEDER - Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional.

O CENIE constitui a primeira iniciativa promovida conjuntamente por dois organismos de Espanha (Fundação Geral da Universidade de Salamanca e Fundação Geral do Conselho Superior de Investigações Científicas) e dois de Portugal (Universidade do Algarve e Direção-Geral da Saúde).



“Saúde circadiana, atividade física e padrão de hábitos alimentares como preditores de fragilidade: dados da população portuguesa” é o título do projeto associado através do qual a ESEnfC integra o projeto ModulEn (projeto principal).

João Alves Apóstolo (coordenador em Portugal), Maria de Lurdes Almeida, Isabel da Assunção Gil, Adriana Neves Coelho, Vitor de Oliveira Parola, Luísa Teixeira Santos, Elżbieta Bobrowicz-Campos e Filipa Daniela Couto são os professores e investigadores da ESEnfC e da Universidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem envolvidos neste trabalho. ■



ESEnfC inclui realidade aumentada no ensino de Enfermagem

TEXTO E FOTOS CARLO BRUNO SANTOS

A ESCOLA Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC) vai utilizar a realidade aumentada, tecnologia que combina imagens virtuais e imagens do mundo real, para facilitar a aprendizagem dos estudantes na realização de procedimentos clínicos invasivos (assim designados porque “invadem” ou penetram parte do corpo humano).

Com esta iniciativa, inserida num projeto europeu, a ESEnfC, juntamente com mais duas instituições de ensino superior e uma empresa de engenharia informática – Universidade Pública de Navarra (Espanha), que lidera o plano de trabalho, Erasmus Hogeschool de Bruxelas (Bélgica) e iAR - Industrial Augmented Reality (Espanha) –, estão a construir um *software* que permite aos estudantes «visualizar, virtualmente, com recurso a óculos de realidade aumentada, estruturas anatómicas internas do corpo humano que até então não lhes estariam acessíveis, o que lhes

permitirá compreender melhor o procedimento que estão a realizar», explica o professor da ESEnfC, Rui Negrão Baptista, responsável na instituição portuguesa pelo projeto, denominado ARSim2Care - Aplicação de Realidade Aumentada em Simulação Clínica.

Habitualmente, os estudantes desenvolvem as suas habilidades técnicas com os simuladores de baixa fidelidade de corpo inteiro e/ou simuladores que reproduzem uma parte do corpo humano (*task trainers*).

Porém, perante a realização de técnicas invasivas, os formandos não têm uma visão da progressão interna do procedimento que estão a realizar e são, em certa medida, forçados a imaginar as estruturas anatómicas internas.

A introdução da realidade aumentada vem, assim, resolver esta dificuldade encontrada na aprendizagem de procedimentos invasivos com modelos ana-

tómicos, podendo o estudante «melhorar as competências psicomotoras na realização dos procedimentos invasivos», refere Rui Negrão Baptista, que propôs a inscrição do ARSim2Care na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, que é acolhida pela ESEnfC.

Esta nova ferramenta, vocacionada também para os estudantes de ciências da saúde, e inserida no projeto ARSim2Care, pretende integrar a realidade aumentada em cinco procedimentos: injeção intramuscular; inserção de cateter nasogástrico, colheita de sangue arterial para gasometria, aspiração de secreções por traqueostomia e intubação orotraqueal.

O objetivo final do projeto, que obteve financiamento do programa da União Europeia, Erasmus +, é que as instituições de ensino superior europeias em ciências da saúde integrem esta ferramenta no contexto das suas práticas simuladas. ■





PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA DA UICISA: E COMPLETOU 20 ANOS EM 2018

REVISTA DE ENFERMAGEM REFERÊNCIA ADMITIDA À SCOPUS – SJR

TEXTO CARLO BRUNO SANTOS

A REVISTA de Enfermagem Referência, editada pela Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), foi recentemente admitida à SCOPUS – SJR (Scientific Journal Ranking), que é considerada a maior base de dados de resumos e citações da literatura científica revista por especialistas.

Já indexada em 14 de bases de dados e redes de divulgação, esta publicação que, em 2018, «festejou vinte anos de edição ao serviço da ciência e da enfermagem», conquista «uma nova e importante aquisição», que resulta «do esforço de construção de todos: editores, autores, revisores e leitores», afirmou o editor sénior da Revista de Enfermagem Referência e vice-presidente da ESEnFC, Manuel Alves Rodrigues.

De acordo com o relatório de avaliação feita pela SCOPUS – SJR, «a revista consistentemente inclui artigos que são cientificamente sólidos e relevantes para um público académico ou profissional internacional neste campo», algo que é «evidenciado por citações em outras revistas atualmente cobertas pela SCOPUS».

54 números e 701 artigos publicados

Entre outros elogios, é também referido que, «em geral, o conteúdo dos artigos é consistente com o escopo e os objetivos da revista», que «os artigos são geralmente bem escritos e compreensíveis» e que «a revisão por pares é claramente declarada e suportada por diretrizes apropriadas para revisores».

Ao longo de 20 anos, a Revista de Enfermagem Referência contabi-

-liza 54 números e um total de 701 artigos publicados, sublinha a atual editora chefe, Tereza Barroso, doutorada em Enfermagem.

A investigadora e professora da ESEnFC, que enaltece a dedicação do seu antecessor, sustenta que, neste percurso temporal de duas décadas, a publicação científica, «pela mão do seu editor chefe, professor Manuel Rodrigues, procurou com tenacidade garantir que a informação científica e técnica divulgada fosse rigorosa, válida, socialmente útil, acessível e com respeito pelos mais elevados princípios éticos».

Divulgar conhecimento científico produzido em enfermagem, com uma abordagem interdisciplinar que englobe a educação, as ciências da vida e as ciências da saúde, constitui o principal desígnio da Revista de Enfermagem Referência, recorda Tereza Barroso. ■



AFIRMA PRESIDENTE DA ESEnFC, AIDA CRUZ MENDES

Investigação no último ano foi “bastante relevante”

NO DISCURSO que proferiu durante a comemoração do Dia da Escola, a Presidente da ESEnFC, Aida Cruz Mendes, apresentou alguns indicadores que atestam um resultado «bastante relevante» da atividade de investigação realizada, no último ano, por docentes e investigadores da ESEnFC: 210 publicações, 133 das quais artigos em revistas com indexação SciELO (com indicadores JCR, Journal Citation Reports, ou SJR, Scientific Journal Ranking).

A «organização da investigação» na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), acolhida pela ESEnFC, a sua articulação com o ensino e a ligação à comunidade têm permitido fortalecer a academia de enfermagem e valorizar o conhecimento», destacou a professora que assume as funções de órgão superior de governo e de representação externa da instituição.

Para a Presidente da ESEnFC, a «forte atratividade» da UICISA: E mede-se, desde logo, pela constituição dos seus «cinco núcleos» fora da instituição – quatro em outras instituições de ensino superior e um no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra –, pelo «acolhimento de investigadores de 24 instituições» e pela requisição do seu ambiente de trabalho, durante o último ano, por 15 investigadores estrangeiros (para desenvolvimento de percursos

académicos de mestrado, doutoramento sandui-che e pós-doutoramento). Mas também pelos 29 eventos realizados, no último ano, e pelos 24 projetos em desenvolvimento, no âmbito da ligação à comunidade e que envolvem 76% dos docentes da ESEnFC.

Ao terminar o discurso, Aida Cruz Mendes frisou que, além da «atividade de investigação relevante para a área científica» que a Escola representa, «com cerca de 73% de docentes de carreira doutorados», a ESEnFC «cumpre o rácio exigido às instituições de ensino universitário de ter pelo menos um doutor por cada 30 estudantes», bem como «os critérios para avaliação de qualidade de cursos e instituições universitárias».

Agora, para a Presidente da ESEnFC, que «quer continuar a trabalhar para valorizar a enfermagem e para melhorar a saúde dos portugueses», é preciso assegurar que a continuidade desta trajetória não seja impedida por condições de «indefinição e falta de clareza no reconhecimento da área científica, restrições ao financiamento, interferência na autonomia na elaboração e definição dos planos de estudo de diferentes graus académicos, de restrição à definição do primeiro ciclo de formação e de dificuldades na renovação do corpo docente». ■ **CBS**

B

b i o g r á f i c a s



Naldi Castelo Branco

Chefe dos Serviços Administrativos dedicou 41 anos à Escola de Enfermagem do Dr. Ângelo da Fonseca

TEXTO e FOTOS CARLO BRUNO SANTOS

Trabalhou durante 41 anos (entre 1949 e 1991) na Escola de Enfermagem do Dr. Ângelo da Fonseca (os últimos dois anos já como instituição de ensino superior), naquela que foi a sua primeira e única experiência profissional. Hoje, aposentada há quase três décadas e a poucos meses de

completar 93 anos de idade, recorda que deu início ao funcionamento dos Serviços Administrativos da Escola, de acordo com a legislação que entrara em vigor naquele ano, que atribuía autonomia administrativa à instituição. Quis o acaso da História que Naldi Castelo Branco viesse para Portugal, aos 5 anos de idade, feitos no mar alto, a bordo do navio

que trouxe a família emigrante nos Estados Unidos da América de volta a terras lusas, empurrada pelos ventos da Grande Depressão que, até ao fim da Segunda Guerra Mundial, afetou a economia e o emprego em vários países.

Natural de Peabody, estado de Massachusetts, onde nasceu em 29 de setembro de 1926, Naldi

Castelo Branco tinha 23 anos quando foi admitida na Escola de Enfermagem do Dr. Ângelo da Fonseca (EEAF). Era, então, a funcionária não docente mais qualificada – tinha o curso complementar de comércio, equivalente ao antigo 7º ano –, pelo que, desde o início, exerceu as funções de chefe dos Serviços Administrativos.

João Maria Porto e José Lobato Guimarães (altos responsáveis dos Hospitais da Universidade de Coimbra, que por inerência exerciam a função de diretores da EEAF), Dulce Magalhães Pinto e Aníbal Custódio dos Santos (já enfermeiros da carreira de ensino) foram diretores da Escola com quem Naldi Castelo Branco trabalhou e manteve «sempre o melhor relacionamento».

A chegada à EEAF coincidiu com o início de «uma grande evolução» na escola de formação de enfermeiros.

Dar publicidade ao ensino

«A primeira grande mudança», recorda Naldi Castelo Branco, «foi dar publicidade à Escola e ao ensino de Enfermagem, através de folhetos que se espalharam pelos locais mais visíveis», com informação sobre os cursos que iriam funcionar e «dando-se a possibilidade aos candidatos que só tivessem a instrução primária de frequentar na Escola o Curso de Pré-Enfermagem, que lhes daria equiparação ao 5º ano do liceu (atual 9º ano), passando a frequentar o curso de enfermagem geral».

Depois disso, «o número de candidatos começou a aumentar, até que fomos obrigados a ter *numerus clausus*, devido à falta de condições físicas», sublinha a antiga chefe dos Serviços Administrativos da EEAF.

A funcionar no antigo espaço dos Hospitais da Universidade de Coimbra, «durante alguns anos foi necessário recorrer ao arrendamento de instalações extra,



Medalha de prata concedida em 1981 premeia a «excelente qualidade dos serviços prestados à Escola»



Numa cerimónia nas antigas instalações nos Hospitais da Universidade de Coimbra



Naldi Castelo Branco com José Pinto Teles, Dulce Magalhães Pinto e Delmina dos Anjos Moreira

AOS ATUAIS
MEMBROS DA
ESE_{NFC}, NALDI
CASTELO
BRANCO.
ACONSELHA
QUE, «EM TODAS
AS ATIVIDADES
IMPERE O AMOR
E A DEDICAÇÃO
À ESCOLA,
DEIXANDO
DE LADO AS
RIVALIDADES E
OS BARRISMOS».



Notícia do jornal O Despertar
sobre o centenário da Escola
Dr. Ângelo da Fonseca

até que, em 1978, conseguimos, finalmente, um edifício próprio», relata Naldi Castelo Branco, ao notar que o prédio da Avenida Bissaya Barreto «permitiu à EEF expandir-se, de ano para ano, em número de frequência e funcionamento de cursos básicos e de pós-graduação».

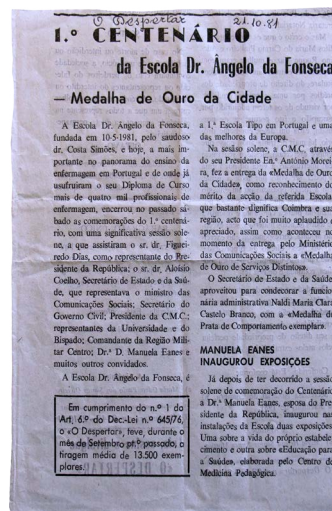
O centenário da Escola

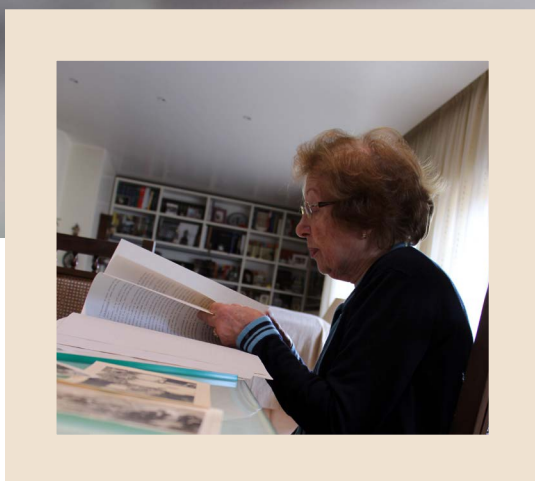
Quanto a momentos marcantes, refere que «foram bastantes», recordando de modo especial «a comemoração do centenário da Escola, os preparativos, o entusiasmo, todo o pessoal que participou e colaborou para que tudo corresse o melhor possível». E depressa lhe vem à memória a

medalha de prata por comportamento exemplar que, nesse ano de 1981, lhe foi concedida pelo Ministério dos Assuntos Sociais, «pela excelente qualidade dos serviços prestados à Escola e pela inexcelável dedicação com que o fez».

Nos últimos anos da carreira, Naldi Castelo Branco colaborou, ainda, nas «diligências para a passagem do ensino de Enfermagem a ensino superior».

Hoje, viúva, mãe de duas filhas e avó de cinco netos, ainda responde à chamada, sempre que a convidam para o Dia da Escola. Sente «muita alegria por poder rever» pessoas que com ela «partilharam e conviveram» ao longo





Em casa de uma filha, onde atualmente reside.



de quatro décadas de trabalho. E espera «poder ainda comparecer durante mais anos».

Aos atuais membros da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra aconselha que, «em todas as atividades» inerentes às funções de cada um, «impere o amor e a dedicação à Escola, deixando de lado as rivalidades e os bairrismos». Para que «um dia mais tarde, quando se aposentarem», possam «ver reconhecido o fruto do trabalho» que realizaram. ■

“JÁ PENSASTE QUE A ENFERMAGEM TE PODE FAZER FELIZ E AJUDAR OS OUTROS A SÊ-LO?” A PERGUNTA, EM JEITO DE CONVITE PARA FREQUENTAR A ESCOLA DE ENFERMAGEM DR. ÂNGELO DA FONSECA, CONSTA DE UM ANTIGO PANFLETO DESTINADO A PUBLICITAR A INSTITUIÇÃO. NAS COSTAS, UM HORÁRIO E UMA NOVA MENSAGEM: “APÓS O TEU CURSO LICEAL DECIDE-TE POR UMA PROFISSÃO DIGNA E ALTRUÍSTA: A ENFERMAGEM”.

e

estudantes



As capas das obras publicadas pela estudante da ESEnFC

ANA FILIPA BATISTA, UMA ESTUDANTE QUE ESCREVE SOBRE “VIVER”

“A escrita não nos julga”

40

Publicou o primeiro livro, *Diário de Filipa: Peças de Um Puzzle*, com 13 anos de idade. Os seus textos tocam temas como «a busca pelo equilíbrio, o acreditar, o agradecer, o tentar sem medo de errar e, claro, o amor».

ENTREVISTA CARLO BRUNO SANTOS

Li que a sua paixão pela escrita chegou pelos 11 anos de idade e que funciona, para si, como uma espécie de refúgio. Refúgio porquê?

Digo muitas vezes que, para mim, “escrever é um refúgio para a alma” e que acaba até

por funcionar como uma catarse. Quando escrevo sobre coisas com carácter mais pessoal, sobre algo que se está realmente a passar comigo e que me está a causar diversas emoções e sentimentos, faço-o habitualmente como se fosse um

desabafo, sem receio de ser mal interpretada ou de dizer demais, porque “a escrita não nos julga”. Estes textos raramente são partilhados, mas sinto que me ajudam a reorganizar interiormente. Por outro lado, a escrita é também um refúgio

quando escrevo noutra tipo de registos, como aconteceu, por exemplo, no meu romance *O Primeiro Voo*, em que a história é toda ela ficção. Nestes casos acabo por vestir a pele de uma personagem, o que, para além de ser desafiante porque me obriga a sair da minha zona de conforto, também me deixa espaço para dar asas à imaginação e para me distanciar de mim própria, o que, por vezes, também é importante, ajuda-nos a ver as coisas com outros olhos e a repensar algumas situações.

Os seus escritos têm algo de saudade e de melancolia?

Têm um pouco de tudo. Todas as pessoas têm dias melhores e dias piores... Neste momento, infelizmente, não tenho conseguido atualizar o meu blogue como gostaria, mas quando publicava regularmente, acho que era essa a mensagem que passava. Há dias em que somos assaltados por sentimentos menos bons, em que achamos e sentimos como se o mundo estivesse todo contra nós, dias em que só nos apetece desistir... faz parte, não somos piores ou menos capazes por isso. Mas, também há (muitos) dias em que acordamos cheios de boas energias, felizes, com esperança no que está para vir e a sentir que somos capazes de enfrentar tudo e mais alguma coisa. No meio de tudo isto, acho que a vida é muito o que lhe permitimos ser, a forma como encaramos as coisas, sejam elas as oportunidades que vão surgindo ou os obstáculos que vamos encontrando pelo caminho. Por isso, escrevo um pouco sobre tudo isto que, no fundo, é “viver” e que inclui a saudade, a melancolia, a busca pelo equilíbrio, o acreditar, o confiar, o agradecer, o tentar sem medo de errar e, claro, o amor, desde o amor-próprio ao amor por quem nos rodeia.

“O PROCESSO DE ESCRITA, PROCURA DE EDITORA, LANÇAMENTO E DIVULGAÇÃO DO LIVRO (RÁDIO, TELEVISÃO, FEIRAS DO LIVRO, ESCOLAS, BIBLIOTECAS) FOI UMA FASE PARTICULARMENTE FELIZ DA MINHA VIDA...”

Já publicou dois livros. O que representam e que assuntos tratam?

Publiquei o meu primeiro livro, *Diário de Filipa: Peças de Um Puzzle*, em 2011 com apenas 13 anos. A Filipa, personagem principal do livro, é uma pré-adolescente de 12 anos que fala abertamente de alguns dos seus receios, das suas dúvidas e que dá a conhecer, ao longo de aproximadamente seis meses, o seu quotidiano, abordando diversos temas relacionados com a fase da vida em que está e com a forma como vê o mundo e encara a vida. Esta personagem resultou de uma fusão de várias vidas e pessoas numa só e, através dela, fui falando sobre temas que julgo serem muito comuns naquela idade, não só para as raparigas, mas para os adolescentes no geral. O processo de escrita, procura de editora, lançamento e divulgação do livro (rádio,

televisão, feiras do livro, escolas, bibliotecas) foi uma fase particularmente feliz da minha vida, pois permitiu-me conhecer muitas pessoas, nomeadamente escritores portugueses que admiro bastante e que eu lia muito, e de quem fiquei amiga. Ao mesmo tempo, e visto que adoro comunicar, foi muito interessante todas as experiências em que estive envolvida, nomeadamente, a nível televisivo, conhecer o backstage e sentir a adrenalina de entrar em direto para milhares de pessoas.

Mais tarde veio o romance.

O segundo livro, *O Primeiro Voo*, é um romance que foi publicado em 2016. Este livro ditou uma mudança de registo. A história foi-se desenhando sem grandes planos. De repente, estava a escrever na pele da Margarida, uma jovem de 23 anos que decide partir sozinha para França, em busca de independência, numa ânsia enorme de descobrir o mundo e por, ao mesmo tempo, se descobrir a si própria. Uma caminhada feita de muitos altos e baixos.

Os seus livros já foram alvo de alguma crítica especializada/literária?

Houve diversas pessoas que leram os meus livros e que teceram as suas críticas. Tive alguns professores de línguas do ensino secundário e, inclusive, uma consultora pedagógica da Areal Editores, que acompanharam de perto ambos os projetos. Houve escritoras que conheci e que, durante o processo, também foram lendo alguns dos meus textos dando as suas opiniões, tendo em conta a sua experiência e no sentido de me ajudar a evoluir. Todos eles sempre me motivaram a não desistir. Acreditaram em mim, aconselharam-me e mostraram

Ana Filipa Batista junto à torre da Universidade de Coimbra, erguida no século XVIII



“É IMPORTANTE TER OBJETIVOS, PORQUE ISSO ESTIMULA-NOS A MANTER ‘A FORÇA, O FOCO E A FÉ’, MAS TAMBÉM TEMOS DE DEIXAR MARGEM DE MANOBRAS PARA QUE AS COISAS SE DESENROLEM NATURALMENTE. A VIDA MANDA MUITO MAIS QUE NÓS.”

orgulho no resultado final. O *feedback*, destas pessoas em concreto e dos restantes leitores foi, de um modo geral, muito positivo.

Que outros voos, seja na escrita ou noutra domínio de atividade, tem no seu horizonte?

Tenho aprendido que é importante ter objetivos, porque, em parte, isso estimula-nos a manter “a força, o foco e a fé”, mas, que também temos de deixar margem de manobra para que as coisas se desenrolem naturalmente. A vida manda muito mais que nós – já tive a prova de que, às vezes, os planos que a vida tem para nós são muito melhores do que aqueles que nós fizemos, e de que tudo tem um tempo certo para acontecer, ainda que por vezes nós não percebamos isso. No

que respeita à escrita, tenciono continuar a escrever, claro! Gostava de, no futuro, reabilitar o meu blogue (*Diário de uma Borboleta*), dar-lhe uma nova roupagem e voltar a publicar frequentemente.

Quanto à Enfermagem, há que terminar primeiro o curso e, depois disso, enfrentar os muitos desafios que terei pela frente... Entretanto, gostava muito de integrar um projeto de voluntariado internacional.

Há estudantes do ensino superior e pessoas com qualificações acima da média que não escrevem bem, dando erros que comprometem a credibilidade do que dizem ou pensam. Concorda?

Penso que “escrever bem” é um pouco relativo, porque considero que vai muito para além do

“escrever sem erros”, mas sim, concordo com o que diz. Ainda que, na verdade, todos nós, mesmo que muito raramente, acabemos por cometer alguns erros, muitos deles sem nos apercebermos. Por exemplo, há muitas pessoas que dizem “ir de encontro a...”, quando na verdade querem dizer “ir ao encontro de”, e nem se apercebem de que as duas expressões significam o oposto. Julgo que é algo que devemos procurar corrigir e evitar, até porque, como refere, muitas vezes estes “atentados” à língua portuguesa acabam por pôr em causa a credibilidade das pessoas. A leitura pode ser uma boa ajuda neste sentido. Não tenho dúvidas de que me ajudou bastante, não só a escrever melhor e com menos erros, mas também a alargar o meu vocabulário. ■

Novos órgãos e novas áreas de intervenção

TEXTO CARLO BRUNO SANTOS

NOS ÚLTIMOS dois anos, foi vice-presidente da Direção da Associação de Estudantes (AE) da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC). Ana Carolina Alves, quartanista de Enfermagem, é a nova presidente da estrutura associativa, para o mandato 2019/2020.

A seu lado, nas vice-presidências, conta com o apoio de Cristiana Duarte e de Gonçalo Marceneiro. Para o atual mandato, sem deixarem de «abraçar inúmeros projetos e atividades que foram dinamizados por equipas anteriores», os recentes órgãos sociais da AE/ESEnFC, que tomaram posse no início do ano, estão empenhados em avançar para «novas áreas de intervenção», como seja «o voluntariado, consciencializando os estudantes para a sua importância e o para impacto que representa, a nível pessoal e profissional, enquanto enfermeiros do futuro», refere Ana Carolina Alves.

Ao MEMO, a nova líder estudantil falou das principais ações previstas, como a prossecução do trabalho já desenvolvido no âmbito das iniciativas Ser Social e Fundo Formação, da parceria com o projeto NExT - Núcleo de Explicações Voluntárias e com o Fundo Solidário (promovidos pelo Instituto Universitário Justiça e Paz), ou a oportunidade de participação em campeonatos de desporto universitário organizados pela FADU - Federação Académica do Desporto Universitário.

Neste início de mandato, a presidente da estrutura associativa



ANA CAROLINA ALVES PRESIDENTE

21 ANOS, natural de Penafiel, onde reside (fora do tempo letivo), finalista da licenciatura em Enfermagem e detentora de experiência acumulada na defesa de interesses estudantis. Ana Carolina Alves já foi secretária da Direção da Associação de Estudantes (AE) da ESEnFC, membro do Conselho Pedagógico da ESEnFC (mandato 2016/2018), vice-presidente da Direção da AE/ESEnFC (mandatos 2017/2018 e 2018/2019) e vice-presidente da Direção da Federação Nacional de Associações de Estudantes de Enfermagem (mandato 2018/2019). ■

destaca, ainda, a estreia do jornal estudantil “A Candeia”, bem como o novo projeto “Influencia-te” (conversas com convidados que partilham vários saberes e

experiências profissionais).

A formação dos dirigentes associativos que diariamente representam os estudantes, a preparação e dinamização de *workshops* e formações para a comunidade estudantil em áreas de interesse complementares ao ensino de enfermagem, ou a presença nas assembleias gerais da Federação Nacional de Associações de Estudantes de Enfermagem e nos encontros nacionais de direções associativas – «momentos em que se criam espaços para dar voz aos estudantes, propondo soluções ao nível do ensino superior», segundo afirma Ana Carolina Alves –, são outras atividades previstas na agenda da AE/ESEnFC.

Na cerimónia de investidura, tomaram, também, posse os membros da Mesa da Assembleia Geral e do Conselho Fiscal da AE/ESEnFC, dirigidos, respetivamente, por Miguel Plácido e Mariana Machado, bem como os responsáveis pelos vários núcleos: Apoio ao Estudante, Informática e Divulgação, Desporto e Lazer, Cultura e Formação e Bar. ■

MÉRITO

Enfermeiro chefe José Carlos Nelas lidera “equipa do ano 2018”

Distinção atribuída pela Secção Regional do Centro da Ordem dos Enfermeiros. TEXTO CARLO BRUNO SANTOS

E filho de enfermeiros, casado com uma enfermeira e pai de um enfermeiro, além de genro e cunhado de enfermeiros. Assim é o saluto-génico ambiente familiar de José Carlos Nelas, acredite-se, enfermeiro chefe nos serviços de Cirurgia, Unidade de Transplantação Hepática e Pedopsiquiatria (internamento e ambulatório) do Hospital Pediátrico de Coimbra e que, há mais de três décadas, se formou nos bancos da então Escola de Enfermagem Dr. Bissaya Barreto, que funcionava junto ao Hospital-Sanatório da Colónia Portuguesa do Brasil (Hospital dos Covões), onde fez a formação de base.

Depois disso, o enfermeiro conimbricense, natural da Sé Velha, concluiu o 7º Curso de Especialização em Saúde Infantil e Pediátrica, desta feita na então Escola de Enfermagem do Dr. Ângelo da Fonseca (também uma das antecessoras da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra). Seguiu-se o mestrado em Gestão e Economia da Saúde, na

Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, onde se encontra a fazer doutoramento, em Gestão - Ciência Aplicada à Decisão.

Enfermeiro há 31 anos, quase sempre ligado à área da saúde infantil – por questões relacionadas com a carreira, esteve dois anos no Hospital Sobral Cid, na área da saúde mental de adultos –, José Carlos Nelas viu, recentemente, o trabalho da equipa do Serviço de Cirurgia que lidera, constituída por 27 enfermeiros, ser reconhecido publicamente pela Secção Regional do Centro da Ordem dos Enfermeiros (OE), que lhe atribuiu o Prémio Equipa do Ano 2018.

“Muita alegria, mas muita responsabilidade”

De acordo com a proponente, a equipa de enfermagem do Serviço de Cirurgia do Hospital Pediátrico do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra «respondeu de uma forma meritória e exemplar à difícil missão de cuidar de algumas das crianças queimadas nos trágicos incêndios de

Pedrógão» ocorridos em 2017.

E este foi um prémio acolhido «com muita alegria, mas com muita responsabilidade», frisa José Carlos Nelas, ao notar que «a Secção Regional do Centro da OE» lhes atribuiu «o prémio de equipa do ano, mas não o prémio da equipa perfeita».

O também enfermeiro chefe no serviço de Pedopsiquiatria, onde coordena mais 14 enfermeiros, diz que, formalmente, não recebeu nenhum outro prémio profissional, embora já lhe tenham sido atribuídas muitas distinções «pelos miúdos: algumas cartas e mensagens».

«A equipa no seu conjunto é que me interessa. O resto são prémios individuais. Nós um dia somos muito bons e no outro dia já não somos tão bons. O equilíbrio entre as pessoas é que é de salutar», defende José Carlos Nelas, que no currículo tem ainda 15 anos de trabalho no Instituto Nacional de Emergência Médica, na viatura médica de emergência e reanimação do Hospital Distrital da Figueira da Foz.

Ter deixado de acumular este ser-



viço permitiu-lhe voltar a outro palco: o do teatro, na Cooperativa Bonifrates, sediada na Casa Municipal da Cultura. Uma experiência que interrompera por duas vezes, primeiro no grupo de teatro amador de Sobral de Ceira, onde se iniciou neste “ofício” com 16 anos de idade, e depois no GEFAC - Grupo Etnográfico e Folclórico da Academia de Coimbra. O teatro, essa «ferramenta de defesa do stresse» que facilita o desenvolvimento de «competências fundamentais, não só na abordagem da relação que se estabelece, mas na vida escolar e profissional, quando temos de estar em frente a grupos, de apresentar um trabalho, discutir um ponto de vista ou uma ideia», constata o enfermeiro José Carlos Nelas.

Porquê a saúde infantil?

O enfermeiro chefe no Hospital Pediátrico de Coimbra explica

que a opção pela pediatria, para além do «gosto pela área de cuidados», se deveu também «a uma professora da escola», que o «marcou na relação pedagógica» que com ele estabeleceu no estágio realizado no último ano do curso de enfermagem: a enfermeira Teresa Branco.

«Marcou-me de tal forma que eu pedi para fazer o estágio de integração à vida profissional no Serviço de Cirurgia do Hospital Pediátrico, onde, depois, comecei a trabalhar, em 1988», recorda o antigo estudante da ESEnfC.

Lidar com crianças é para José Carlos Nelas mais fácil do que lidar com adultos, desde logo porque são mais sinceras: «A partir dos 11 ou 12 anos já têm filtros, mas até aí dizem o que pensam e em termos de relação é mais fácil».

Menos fácil será conviver sem comoção, ou choque, com aquelas que atravessam proble-

mas de saúde mais graves, ou limitadores da sua normal atividade, «mas ser enfermeiro também é isso».

«Quando chegamos a casa e pomos a cabeça na almofada, temos de ter a noção de que fizemos o melhor que conseguimos. Podemos não ter feito tudo. Poderíamos ter feito mais, mas fizemos o que conseguimos. Essa é a nossa melhor defesa. Ninguém gosta de ver ninguém sofrer. No caso de crianças toca-nos mais, mas as crianças têm, na sua maioria, uma melhor recuperação do que os adultos. Têm menos patologia de base e menos comorbilidades. Contrariamente a um adulto, algumas crianças são operadas e, passados três dias, vão para casa. Em poucos dias, regressam aos seus hábitos de vida. E isso também nos anima», responde o enfermeiro chefe no Hospital Pediátrico de Coimbra, José Carlos Nelas. ■

Na Figueira da Foz
com o treinador e
amigo Ricardo Ribas



José Carlos Santos e o fascínio pela corrida

Começou há três anos e já fez maratonas em Dusseldorf, Valência e Boston. Percorre rapidamente dezenas de quilómetros. Porque gosta, para se sentir bem e porque correr lhe permite «refletir ao ritmo da intensidade do movimento». Ou não fosse professor de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. TEXTO CARLO BRUNO SANTOS

46

ATÉ AOS 18 ANOS praticava desporto de forma regular. Com a mudança de residência e a vinda de Tomar para Coimbra, fez um intervalo dilatado, mas mal recomeçou, «há cerca de 34 meses», teve a sensação de que «o corpo conservava memórias da corrida». E isso, segundo agora nos relata, levou-o «a reviver algum bem-estar que havia sentido na adolescência».

José Carlos Santos, professor da Escola Superior de Enfer-

magem de Coimbra (EEnFC) e especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica, corre em Portugal e no estrangeiro.

Para ele, «cada prova tem um simbolismo ou uma história única». A experiência inicial, a corrida de Pedro e Inês (outubro de 2016), aconteceu em Coimbra, seguindo-se, em Lisboa, a primeira meia maratona (março de 2017) e, um ano depois, na cidade alemã de Dusseldorf, a primeira maratona (abril de 2018).

«A maratona é uma prova que sempre fascinou quem corre. Pela sua história, pelo seu simbolismo e pela superação necessária. Todas as que fiz foram especiais, com particularidades no domínio da sua concretização e pela estória que as envolve. A de Dusseldorf foi um grande teste e talvez tenha sido onde senti maior realização por ter terminado. Foi um teste às minhas capacidades e cortar a meta foi indescritível», afirma José Carlos Santos.

Mais recentemente, a prova «de maior sofrimento» em que participou «foi a maratona de Boston (abril de 2019)», onde, «a par da excelente organização e da alegria de ter conseguido tempo para estar numa das “major” (há seis no mundo)», encontrou um difícil percurso e «algumas complicações» ao longo da corrida.

Primeira corrida fora de Portugal foi em S. Francisco

Diz o ditado que quem corre por gosto não cansa e o professor da ESEnFC já soma 15 meias-maratonas. A de Golden Gate, em S. Francisco (novembro de 2017), foi a que lhe «deu mais prazer». «O percurso atravessa a ponte que, por questões profissionais, refiro bastas vezes, além de ser a minha primeira corrida fora de Portugal. Depois, ficam as provas onde detenho os meus melhores tempos: corrida da Costa Nova (julho de 2018), para os 10km;

meia maratona de Coimbra (outubro de 2018) e maratona de Valência (dezembro de 2018)», enumera o atleta.

Mas, afinal, porque corre tanto o docente José Carlos Santos?

«Talvez corra porque gosto e isso será o suficiente, mas... talvez corra porque me faz sentir bem, mas também porque me permite um espaço de reflexão ao ritmo da intensidade do movimento, ou a liberdade de não pensar em nada, apenas sentir. E isso é único», responde.

Lugares no pódio é coisa que nunca lhe passou pela cabeça e considera que, quando participa numa partida de uma qualquer prova, já fez grande parte do “trabalho”. E que, por isso, sempre que acaba uma prova, conquista «um pódio interior» que o «leva a continuar a treinar para cumprir um novo objetivo».

Ainda que sem descurar a classificação final e a avaliação da res-

petiva *performance*, o especialista em Saúde Mental diz que «a gratificação de cada prova» é obtida «no final», quando verifica «o tempo» que fez: «sinto que me superei mais uma vez e retenho as emoções de cada percurso».

José Carlos Santos treina obedecendo a um plano individual, feito por um treinador, mas, sempre que pode, treina em conjunto, «habitualmente com os amigos do Running Group Levanta Poeira ou com os do Training the Online Distance», dirigida pelo treinador e amigo Ricardo Ribas. «Nunca corro sozinho, porque conto com uma vasta equipa que está comigo, quer seja no planeamento do treino (Training The Online Distance), na monitorização do ácido láctico (Get Ready) ou na gestão das mazelas que vou tendo, sem a qual não teria conseguido concretizar os objetivos atingidos», prossegue o docente da ESEnFC. ■

José Carlos Santos compara a maratona à existência humana

«Quando confundimos resultados imediatistas com objetivos de vida, geralmente falhamos»

Já foi realizada na ESEnFC uma corrida pela saúde mental, que não teve continuidade...

Essa aventura foi tida em conjunto com colegas que estavam a fazer o mestrado em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica. Foi um acontecimento datado. Mas as razões para a sua realização – promover a saúde mental através da prática desportiva e combater o estigma – mantêm-se totalmente atuais.

A Escola deveria promover eventos desportivos?

A ESEnFC tem uma intensa atividade em diversas matérias. O desporto não tem sido

muito privilegiado, nem é uma área prioritária de intervenção da escola, mas, sendo uma área importante, quero acreditar que também será tida em conta um dia destes.

Corre para fugir, ou para alcançar?

A corrida, e particularmente a maratona, do ponto de vista metafórico, assemelha-se muito à vida de cada um. Uma corrida de fundo onde cada um tem os seus objetivos, as suas estratégias, as suas capacidades e as suas fraquezas, mas a vontade de fazer, geralmente, disfarça as fragilidades e potencializa as capacidades. Aqui, a comparação

exagerada com o outro não faz sentido se tivermos claro o caminho que queremos seguir. A comparação é connosco, com metas definidas previamente, numa perspetiva longitudinal. Quando confundimos resultados imediatistas, a curto prazo, com objetivos de vida, geralmente falhamos. Tal qual na maratona onde a perseverança e disciplina ao longo dos 42195 metros é fundamental para a concretização do objetivo final, sem nos iludirmos com aparentes estados de alma ao longo do percurso. Assim, fácil será concluir que não corro para fugir, mas sim, usando a sua formulação, para alcançar ... seja lá isso o que for! ■

Funcionária não docente
trabalha na Secretaria
Científico-Pedagógica



SUSANA MANAIA

“A ESEnC entrou
na minha vida”

TEXTO E FOTO CARLO BRUNO SANTOS

48

TEM 48 ANOS de idade, colabora com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC) desde setembro de 2011 – nessa altura ao abrigo de um Programa Ocupacional (POC), dirigido a cidadãos no desemprego –, já desempenhou funções de assistente operacional (na área dos serviços de apoio geral e junto do secretariado da Presidente da instituição) e exerce, atualmente (desde novembro de 2018), trabalho administrativo na Secretaria Científico-Pedagógica, que presta apoio aos docentes. «Tenho feito tarefas muito diferentes, mas todas elas muito enriquecedoras, que me têm ajudado a crescer em termos profissionais e humanos», afirma Susana Manaia.

A funcionária não docente, que gosta «do contacto com as pessoas, alunos, docentes e não docentes», assim como de «tra-

balhar nos eventos que a escola organiza» e de «ajudar a projetar a imagem da ESEnC» – faz parte da Comissão Organizadora de Eventos e Cerimónias Académicas –, canta, ainda, no Grupo Coral da ESEnC.

Ligada, durante 20 anos, a uma empresa de pronto-a-vestir e têxtil para o lar, que acabaria por fechar, Susana Manaia encontrou uma oportunidade na ESEnC, que soube agarrar.

«Comecei [a vida ativa] como vendedora e nos últimos dez anos geria a loja. Depois, a empresa entrou em processo de insolvência e fechou. Foi quando a ESEnC entrou na minha vida, com o programa de apoio aos desempregados», comenta a funcionária da Secretaria Científico-Pedagógica que, «com a ajuda dos colegas», está «a dar apoio ao 3º ano do curso de licenciatura em Enfermagem».

Como objetivos para o futuro profissional, Susana Manaia quer «continuar a enriquecer a nível profissional, para melhor desempenhar as funções» que lhe forem sendo atribuídas na ESEnC.

«Deixei de estudar aos 18 anos, depois de fazer o 12º ano e não conseguir entrar em Direito, na altura. Depois comecei a trabalhar e fui deixando para trás os estudos, mas sempre com muita pena por parte dos meus pais», constata a funcionária não docente da ESEnC.

Os estudos foram, entretanto, retomados: 28 anos depois de ter concluído o ensino secundário, Susana Manaia, casada e mãe de uma filha de 21 anos, está a frequentar o 2º ano de uma licenciatura em Comunicação Organizacional (regime pós-laboral). Nos tempos livres aproveita para «fazer caminhadas, ler e estar com a família». ■



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**