

ter

Nº33 abril - junho 2018

Y ISAVE

SINCE 2015®



índice

Editorial	1
Destaque	2
Gente	12
Ensino Superior	14
Saúde	26
Tecnologia	32
Sucesso	39
Mobilidade	40
Agenda	43

ficha técnica

Propriedade

Amar Terra Verde, Lda

Diretor

João Luís Nogueira

Coordenadora Editorial

Ana Luís Nogueira

Comunicação e Imagem

Ana Luís Nogueira
António Costa Guimarães
Natércia Machado

Revisão de Textos

José Carlos Barros

Colaboradores

António Costa Guimarães
Bárbara Azevedo
Conceição Antunes
Daniela Gonçalves
Eliana Carneiro
Elísio Costa
Emanuel Matos
Emanuel Vital
Ermelinda Santos
Fernando Duarte
Filipe Franco
Gilvan Pacheco
Joana Correia
João Neves
Lígia Monterroso
Liliana Rodrigues
Luís Matos
Luís Pais Ribeiro
Mafalda Duarte
Marco Paredes
Maria José Tavares
Paulo Costa
Sílvia Xavier
Sofia Marques da Silva
Vera Pinto

Impressão

Gráfica Vilaverdense
Artes Gráficas, Lda.

Periodicidade

Trimestral

Tiragem

800 exemplares
Distribuição Gratuita

ter@epatv.pt

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



editorial

A presente edição da Revista Ter merece uma especial atenção por dois motivos de natureza distinta mas ambos de enorme relevo para o Grupo Amar Terra Verde. O primeiro prende-se com o aniversário da Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV) que faz 25 anos de atuação e está de PARA-BÉNS, também pelo percurso marcante que assume enquanto projeto de ensino profissional em áreas pioneiras e emergentes do mercado de trabalho. O segundo motivo pelo qual esta edição merece uma especial atenção está relacionado com o facto do Instituto Superior de Saúde (ISAVE), integrado no mesmo grupo empresarial e alvo de uma estratégia conjunta, ter hoje um espaço mais definido e claro nesta janela de abertura para a comunidade que é a revista Ter.

Remetendo-nos ao ISAVE, importa destacar que, enquanto projeto de ensino superior politécnico sediado em Amares, ele apresenta uma oferta formativa de qualidade na área da saúde que contempla as Licenciaturas de Enfermagem, Fisioterapia e Prótese Dentária, bem como Cursos Técnicos e Superiores Profissionais (CTeSP) em áreas como: Serviço Familiar e Comunitário, Gerontologia, Termalismo e Bem Estar e Bioanálises e Controlo.

Apostar num projeto desta envergadura e num contexto geograficamente periférico às grandes cidades é sem dúvida uma ousadia... mas somente para aqueles que são visionários e audazes na forma como veem o ensino em Portugal e os imperativos da sua descentralização. A capacidade de investimento, a resiliência, e a genuína vontade de ver este projeto crescer faz com que cada obstáculo se transforme numa situação a contornar e uma oportunidade de tornar mais forte este projeto.

À luz da filosofia do grupo e alinhado com as suas premissas de atuação, o ISAVE é um projeto centrado nas pessoas e para as pessoas. Neste contexto os estudantes têm a oportunidade de investir no seu percurso profissional e no seu desenvolvimento pessoal, ancorando-os num projeto educativo que visa promover/ enaltecer a competência sustentada na investigação, no saber fazer dos seus docentes e numa relação de proximidade com as estruturas locais com que interage. Só assim conseguimos fazer a diferença do ensino ministrado.

Estou certa que este é um projeto educativo voltado para o futuro, com a capacidade de criar, inovar e implementar... Assim cresceu e cresce o ISAVE!

Mafalda Duarte
Presidente do ISAVE

Enfermagem



Enfermagem como uma das profissões da área da saúde, tem como objetivo primordial a prestação de cuidados de saúde ao ser humano, são ou doente, ao longo de todo o ciclo vital. Abrange a pessoa na sua individualidade bem como na sua família e grupos sociais em que está integrada, de forma que previna, mantenha, melhore e recupere a saúde, ajudando a atingir a sua máxima capacidade funcional tão rapidamente quanto possível.

Para exercer a profissão de Enfermeiro é necessário a detenção do curso de licenciatura em Enfermagem correspondente a 240 créditos / 4 anos.

O ISAVE tem esta oferta formativa, destaca-se que este curso está reconhecido pela Direção Geral do Ensino Superior e pela Ordem dos Enfermeiros, cujo plano de estudos está estruturado de acordo com estas Entidades e corresponde aos critérios exigências definidas.

Uma das grandes vantagens do Curso de Enfermagem lecionado no ISAVE tem a ver como o plano de estudos está estruturado, nomeadamente na aplicação prática em cada Ensino Clínico, imediatamente a seguir à teoria lecionada.

O Curso de Licenciatura em Enfermagem do ISAVE visa formar enfermeiros com competências técnicas, científicas e relacionais, capacitando-os para a prestação e gestão de cuidados de enfermagem gerais à pessoa ao longo do ciclo vital, desenvolver capacidades de gestão e formação das unidades de saúde e investigar no âmbito da Enfermagem.

As saídas profissionais são ambivalentes e diversificadas destacando-se: Centros de Saúde; Hospitais; Clínicas; Respostas de Apoio para a Terceira Idade; Maternidades e Contextos Escolares; Unidades de Cuidados Continuados e Paliativos; Empresas na área da Prestação de Cuidados.

O Curso de Licenciatura em Enfermagem ministrado no ISAVE é reconhecido na Europa e no Mundo como formando os Enfermeiros experientes e tecnicamente hábeis, o mercado de trabalho passa a ser não só nacional como internacional. •

Lígia Monterroso
Diretora do Curso de Enfermagem

O Curso de Licenciatura em Fisioterapia do ISAVE - Instituto Superior de Saúde - disponibiliza as mais inovadoras técnicas e equipamentos para formar com rigor e excelência profissionais com conhecimentos teóricos e práticos, que qualifique a prestar cuidados de saúde nos vários domínios.

O curso é diurno e tem a duração de oito semestres letivos – 240 ECTS. As unidades curriculares são ministradas em aulas teóricas, teórico-práticas, práticas laboratoriais, orientações tutoriais e estágios. O curso tem uma grande componente prática, inserida de forma progressiva e culminando com um estágio durante todo o último ano letivo em clínicas, hospitais, estruturas desportivas, instituições de apoio neurológico, unidades de cuidados continuados e paliativos, etc.

O/a Fisioterapeuta desenvolve competências clínicas, teóricas e relacionais para proceder uma avaliação e formulação de um diagnóstico, a partir do qual estabelece objetivos específicos e estratégias de intervenção. Atua no foro funcional musculoesquelético, cardiorrespiratório, neurológico, geriátrico, pediátrico, dermatológico, obstetrícia e ginecológico, oncológico, desportivo, entre outros. Na implementação de um programa de intervenção o/a fisioterapeuta emprega estratégias educativas e terapêuticas específicas, tendo como base o movimento, a funcionalidade, os exercícios terapêuticos, as terapias manuais e os meios físicos e naturais.

É, neste contexto, que a Licenciatura em Fisioterapia do ISAVE, forma profissionais com conhecimento, aptidão, habilidade e capacidade para a prestação de forma autónoma de cuidados de saúde de qualidade, obtidas através de um corpo docente experiente, locais de estágio de referência e uma formação baseada em evidências científicas. •

Gilvan Baroni Pacheco
Diretor do Curso de Fisioterapia

Fisioterapia



Prótese Dentária



O Curso de Licenciatura de Prótese Dentária do ISAVE, tem a duração de 3 anos letivos (6 semestres), com estágio no último semestre do curso, num total de 180 ECTS.

Esta Licenciatura pretende formar profissionais com conhecimentos teóricos e práticos sólidos, qualificados, de forma integral, a prestar cuidados de saúde oral protésica ao indivíduo no seu contexto bio-psico-social. Pretende ainda, a satisfação de cuidados essenciais em saúde oral e na luta pela conservação e melhoria dos seus padrões na população, através da reabilitação da Estética e Funcionalidade do aparelho estomatognático.

O Técnico de Prótese Dentária estará apto à reabilitação da saúde oral do indivíduo, da família e da comunidade. Este Profissional tem elevada taxa de empregabilidade devido às necessidades do mercado de trabalho e à revolução Tecnológica da área, nas últimas décadas.

O Técnico de Prótese Dentária pode executar todo o tipo de prótese dentária em Laboratórios e/ou Clínicas Dentárias e participar em centros de Ensino/Investigação. •

Vera Pinto
Diretora do Curso de Prótese Dentária

CTeSP: CURSOS TÉCNICOS e SUPERIORES PROFISSIONAIS UM CAMINHO A SEGUIR

Agarrar uma oportunidade no momento certo, pode mudar a tua vida para sempre.

Já ouviste falar sobre os CTeSP's?
Sabes o que são? Queres saber mais? Entra em contato connosco, estamos à tua espera!

O QUE SÃO OS CTeSP?

Os cursos técnicos superiores profissionais são cursos superiores, com duração de dois anos preconizados no Decreto-Lei n.º 63/2016 de 13 de setembro. É uma formação de ensino superior politécnico que confere uma qualificação de nível 5 do Quadro Nacional de Qualificação, que têm como objetivo formar técnicos superiores numa área de atividade profissional. O CTeSP confere um "Diploma de Técnico Superior Profissional".

QUEM PODE CANDIDATAR-SE AOS CTeSP?

- Os titulares de um curso de ensino secundário ou de habilitações legalmente equivalentes;
- Os que tenham sido aprovados nas provas adequadas a avaliar a capacidade para a frequência do ensino superior dos maiores de 23 anos, realizadas para o curso em causa;
- Os titulares de um diploma de especialização tecnológica, de um diploma de técnico superior profissional ou de um grau de ensino superior, que pretendam a sua requalificação profissional.

DURAÇÃO E ESTRUTURA DOS CURSOS

Estes ciclos de estudos tem uma duração de 4 semestres letivos, correspondentes a 120 ECTS. Nos três primeiros semestres os estudantes frequentam disciplinas de componente geral e científica (cerca de 30%) e disciplinas de componente de formação técnica (cerca de 70%) e uma componente de formação em contexto de trabalho, que se concretiza através de um estágio (um semestre).

Tendo em vista o prosseguimento de estudos, os diplomados poderão beneficiar da atribuição de creditações.

APRESENTAÇÃO DA CANDIDATURA A UM CURSO CTeSP NO ISAVE

A candidatura é realizada nos prazos definidos em calendário, instruída com os seguintes documentos:

- a) Boletim de candidatura, devidamente preenchido, indicando a ordem de preferência dos cursos;
- b) Apresentação do documento de Identificação válido;
- c) Certificado de Habilitações escolares;
- d) Curriculum Vitae detalhado (para pessoas com maiores de 23 anos);

SAÍDAS PROFISSIONAIS E PROSSEGUIMENTO DE ESTUDOS

Estes ciclos de estudos visam a obtenção de uma qualificação profissional que permita uma rápida inserção no mercado, permitindo igualmente o prosseguimento de estudos no ensino superior.

Os estudantes que concluem um curso técnico superior profissional, podem ingressar numa licenciatura ou num mestrado integrado através de concursos especiais realizados por cada instituição de ensino superior politécnica.

BOLSA DE ESTUDOS E AÇÃO SOCIAL

Os estudantes dos cursos técnicos superiores profissionais têm, tal como os estudantes das licenciaturas ou dos mestrados, e nas mesmas condições destes, direito a pedir bolsa de estudos atribuída pela Direção Geral do Ensino Superior, assim como beneficiar da ação social disponibilizada aos estudantes pelo ISAVE. •

Ermelinda Santos
Serviços Académicos



Termalismo e Bem-Estar

O Técnico Superior Profissional de Termalismo e Bem-Estar é um profissional que é capaz de gerir e aplicar técnicas de massagem, intervir na manutenção dos equipamentos e otimizar os recursos inerentes a termas e SPA's com o objetivo de promover as boas práticas e estilos de vida saudáveis para otimizar o bem-estar geral do indivíduo.

O CTeSP de Termalismo e Bem-Estar promovido no ISAVE, Instituto Superior de Saúde, tem a duração de 2 anos, 4 semestres (120ECTS) e tem por objetivo as seguintes competências:

- Planear, coordenar e assegurar a realização de massagens, tratamentos termais e de bem-estar de acordo com as necessidades do indivíduo;
- Planear e garantir os procedimentos e as técnicas adequadas às massagens e aos tratamentos termais;
- Otimizar os recursos humanos e materiais coordenando o processo de higienização e intervindo na manutenção e conservação das instalações e dos equipamentos;
- Realizar o registo das atividades termais e de bem-estar e participar na resolução de problemas observados ou referenciados pelo indivíduo e colaboradores;
- Gerir e coordenar a prestação dos primeiros socorros e cuidados primários de saúde;
- Assegurar a qualidade, propor e implementar medidas visando a melhoria dos serviços disponibilizados.

O Técnico Superior Profissional de Termalismo e Bem-Estar possui um leque de alternativas no que diz respeito ao exercício de funções nomeadamente Clínicas de Saúde, SPA'S, Estâncias Termais, Centros de Talassoterapia e Centros de Massagens. •

Sílvia Xavier

Diretora do Curso de Termalismo e Bem-Estar

Gerontologia



Com a esperança média de vida a aumentar e a longevidade a atingir cada vez anos mais avançados, reforça a necessidade de reforçar a formação de técnicos superiores capazes de dar resposta às necessidades do processo de envelhecimento de forma credível e ajustada.

O CTeSP em Gerontologia, contempla 2 anos (120 ECTS) de formação nas áreas das ciências e base e específicas e um período de estágio de 6 meses (30 ECTS).

O Técnico Superior Profissional em Gerontologia tem a capacidade de desenvolver, implementar e coordenar atividades de índole psicossocial e no domínio dos cuidados de saúde em instituições e/ou no domicílio do idoso e da sua família, sendo um elemento facilitador do envelhecimento ativo das pessoas idosas.

Este é um curso de cariz muito prático e estima-se que o profissional seja capaz de desenvolver as seguintes atividades:

- Colaborar na gestão das respostas institucionais e domiciliárias para as pessoas idosas, com vista à integração dos utentes no período inicial de utilização das mesmas.
- Organizar espaços físicos e equipas que atuam com os mais velhos, de forma a planear o acompanhamento dentro e fora da instituição sempre que necessário.
- Coordenar tarefas relacionadas com a prestação de cuidados: higiene, levante, alimentação, segurança e conforto no equipamento e/ou no contexto domiciliário.
- Laborar planos adequados de atividades (individuais ou em grupo) de cariz psicossocial junto da pessoa idosa.
- Implementar a sistematização de informação, através de relatórios de forma a facultar ocorrências relevantes nos serviços socais e de saúde.

Os estudantes têm oportunidade de dinamizar atividades práticas em instituições de forma a potenciar as suas experiências e contacto com a população mais velhas. Para tal, o ISAVE tem protocolado parcerias com instituições que atuam junto da população idosa.

No final do curso os diplomados podem prosseguir estudos no ISAVE de forma a avançarem para o nível de ensino superior. Desta forma, a escolha de um CTeSP de Gerontologia torna-se uma mais valia, pois é uma ferramenta de trabalho com grande aceitação no mercado de trabalho, para além de ser um meio para progressão de estudos. •

Mafalda Duarte
Diretora do Curso de Gerontologia

Bionálises e Controlo



O curso Técnico Superior Profissional em Bioanálises e Controlo que o ISAVE - Instituto Superior de Saúde - confere ao futuro diplomado conhecimentos fundamentais e especializados numa área emergente das ciências laboratoriais. As competências transmitidas iminentemente no domínio laboratorial são facilitadoras de integração e da comunicação com outros profissionais, oferecendo oportunidade de crescimento e possibilidade de ingresso no mercado profissional, nomeadamente nas áreas de medicina humana, veterinária, farmacêutica, cosmética, toxicologia, ambiente e indústria alimentar.

É objectivo do CTeSP em Bioanálises e Controlo conferir as seguintes competências específicas:

- Recolher, preparar e distribuir as amostras de substâncias e produtos segundo o tipo de análise, teste ou ensaio laboratorial a efectuar;
- Preparar, acondicionar, conservar e controlar os materiais e equipamentos necessários à realização de análises e/ou ensaios laboratoriais, de acordo com a natureza, os objetivos do trabalho e a evolução tecnológica;
- Realizar ensaios e/ou análises laboratoriais para caracterizar as propriedades físicas, químicas, microbiológicas, bioquímicas, biológicas, celulares e moleculares de um produto e/ou amostra;
- Preparar e manter nas condições adequadas os materiais e os equipamentos laboratoriais necessários para a determinação laboratorial analítica da amostra e/ou produtos;
- Organizar o plano de amostragem, e utilizando as operações básicas de laboratório, efetuar a pré-preparação da amostra e/ou produto a realizar a amostragem;
- Analisar e prevenir os riscos associados às atividades e procedimentos laboratoriais;
- Controlar e supervisionar a qualidade dos produtos, das amostras, dos processos, dos produtos intermédios ao longo da produção e dos produtos resultantes;
- Preparar, acondicionar, conservar e controlar os reagentes, os produtos e os materiais;
- Registar e avaliar os resultados das análises laboratoriais e efetuar o seu registo nos suportes e meios estabelecidos;
- Elaborar relatórios e organizar ficheiros com informação científica e/ou técnica, e aplicar as tecnologias de informação e comunicação próprias do laboratório.

O crescimento e evolução do diagnóstico laboratorial é um desafio constante, que tenta acompanhar e proporcionar mudanças significativas nos diferentes e diversos domínios e valências laboratoriais. Este CTeSP está organizado em dois anos letivos (120 ECTS), o qual permite a progressão de estudos no ensino superior. •

Daniela Gonçalves
Diretora do Curso de Bionálises e Controlo

Serviço Familiar e Comunitário



A transversalidade do saber é uma das mais-valias de qualquer curso e ao mesmo tempo uma grande preocupação para os estudantes, na hora de decidir o seu futuro.

Entre as várias propostas formativas que o ISAVE – Instituto Superior de Saúde - tem ao seu dispor, surge o Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) de Serviço Familiar e Comunitário que constitui uma oferta aliciante, quer de natureza profissional, quer de prosseguimento de estudos, com a duração de dois anos letivos.

No que respeita à parte profissional os diplomados ficarão aptos para prestar serviços e cuidados a pessoas de todas as idades (crianças, jovens, adultos e idosos) dependentes, ou não dependentes, e pessoas com deficiência, apoiando-os a nível físico, psíquico e social. Tem um leque bastante alargado de oportunidades no que respeita ao apoio às direções técnicas de entidades como: Santas Casas da Misericórdia, Instituições Particulares de Solidariedade Social, Lares e Residências para Idosos, Centros Ligados à Infância, Ordens e Obras Sociais, Centros de Apoio à Deficiência e Multideficiência, Centros de Apoio a Pessoas Carenciadas e Sem Abrigo, Residências de Apoio a Vítimas de Violência, Centros de Dia, Centros de Convívio, Centros Educativos, Unidades de Reabilitação de Jovens, Escolas, Prisões e Hospitais.

Em relação ao prosseguimento de estudos, os diplomados poderão beneficiar, além da entrada direta para um curso superior na área da saúde, da atribuição de creditações (equivalências) em relação a algumas Unidades Curriculares, dependendo do curso que se escolhe.

Por isso, podemos considerar que a área do Serviço Familiar e Comunitário pela sua abrangência, permite ao formando usufruir de um curso único, com acesso a um conjunto de saberes teóricos e metodológicos, que se articulam com a aprendizagem de técnicas de intervenção específicas no trabalho com grupos mais vulneráveis no seio das famílias e das comunidades. •

Maria José Tavares
Diretora do Curso de Serviço Familiar e Comunitário

Associação de Estudantes do ISAVE AEISAVE um parceiro na tua caminhada

A Associação de estudantes do ISAVE, AEISAVE, tem com objetivo fundamental, aproximar todos os estudantes da academia, num ambiente de convivência acolhedor e integrativo.

O ano letivo é pensado pela AEISAVE, de forma a poder proporcionar aos estudantes vários momentos de envolvimento, o que aconteceu em 2017/2018. Para além dos jantares académicos, receção ao caloiro e participação no cortejo do enterro da gata, destacamos a participação dos estudantes em movimentos de solidariedade social, como a recolha de alimentos e bens não perecíveis, bem como a participação entusiasmada em vários projetos dinamizados por diferentes organizações do concelho de Amares, no sentido de fomentar uma cultura de valores de ajuda, tão importante em futuros profissionais de saúde. No próximo ano letivo, partimos com a certeza, que tudo será feito para que cada estudante do ISAVE se sinta parte integrante da academia e que de forma individual saiba que a sua presença é valorizada. •

João Araújo
Associação de Estudantes do ISAVE



FORMAR EM EMERGÊNCIA MÉDICA PARA BEM SERVIR: UM DESAFIO ISAVE/BWIZER!

Nas últimas décadas tem-se enfatizado a importância de uma intervenção precoce e eficaz nas situações de emergência médica. O atendimento da pessoa em situação crítica requer uma intervenção atempada, adequada e baseada nos elos da cadeia de sobrevivência, desde o ambiente pré-hospitalar, passando pelo transporte primário até à assistência intrahospitalar.

A pessoa em situação crítica é aquela cuja vida está ameaçada por falência ou eminência de falência de uma ou mais funções vitais e cuja sobrevivência depende de meios avançados de vigilância, monitorização e terapêutica.

Os cuidados de saúde prestados à pessoa em situação crítica são altamente qualificados, prestados de forma contínua, à pessoa com uma ou mais funções comprometidas, como resposta às necessidades afetadas, permitindo manter as funções básicas de vida, prevenindo complicações e limitando incapacidades, tendo em vista a sua recuperação total.

Face a este cenário complexo associado à condição crítica da pessoa, e porque os Médicos e os Enfermeiros na sua ação profissional sentem a necessidade permanente de formação nesta dimensão específica, foi desenhado um produto formativo capaz de responder de forma completa as estas necessidades.

Filipe Vieira Franco
Enfermeiro Especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica
Coordenador da Pós-Graduação de Urgência e Emergência



A Pós-Graduação em Urgência e Emergência é um programa formativo extremamente completo. Criado em colaboração entre a Bwizer e o Isave, este curso reúne as temáticas mais interessantes e os melhores especialistas de Portugal. Contamos com a presença do Prof. Doutor Romero Gandra (Médico Especialista em Medicina de Catástrofe); Prof. Doutor José Pinto da Costa (Médico Especialista em Medicina Legal); Enf.º Rui Campos (Enfermeiro Diretor do INEM); Enf.º Manuel Saraiva (Enfermeiro Intensivista do CHUP), entre outros.

Sob a Coordenação do Enfermeiro Filipe Franco, esta PG inclui 252 horas de formação teórico-práticas, correspondentes a 25 ECTS, distribuídas por 12 meses em horário pós-laboral. Nesta estão incluídas duas das certificações mais procuradas nesta área - SBV e SAV, acreditados pelo INEM e pela American Heart Association e, ainda, os cursos de ECG e ECMO (circulação extra-corporal).

Desde o contexto extra ou intra-hospitalar, à intervenção em situação de catástrofe ou de emergência multi-vítimas, o médico e o enfermeiro deverão ser capazes de dar uma resposta segura, em tempo adequado e sustentada pelos mais recentes protocolos terapêuticos de intervenção, à pessoa em situação crítica. Será ainda dado enfoque ao trabalho em equipa multidisciplinar e à gestão da comunicação com a pessoa e família. •

A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA NO ISAVE

Liliana Rodrigues

Docente do ISAVE

Um dos grandes marcos das sociedades ocidentais é o ingresso no Ensino Superior. Os/as estudantes e as suas famílias reorganizam e constroem futuros em torno do que será concluir um curso no Ensino Superior, ou melhor dizendo o que será ingressar no Ensino Superior. A motivação que subjaz todo este processo e o enfrentar de potenciais constrangimentos poderá estar relacionada à obtenção de melhores condições de vida, estatuto social e/ou reconhecimento profissional. No entanto, escassas são as pessoas que ingressam no Ensino Superior já com o ímpeto de adquirir conhecimentos e produzir investigação científica.



A formação superior não pode estar separada da produção científica, já que é esta última que sustenta o conhecimento e as práticas profissionais. Existe inequivocamente uma reciprocidade entre teoria, investigação e prática profissional. Dito por outras palavras, é a investigação científica que sustenta a prática, desenvolvendo novos estudos e é a prática que cria o pano de fundo para instigar a novas “descobertas” científicas.

Sendo o ISAVE um Instituto Superior de Saúde, ele tem vindo a acompanhar esta relação de reciprocidade entre teoria, investigação e prática. Neste sentido, no ISAVE estão em funcionamento 3 licenciaturas (Enfermagem, Fisioterapia e Prótese Dentária) com planos curriculares que têm como objetivo uma pedagogia com ligação à investigação orientada. Assim, nos primeiros anos das Licenciaturas existem 2 Unidade Curricular (UC) de Introdução à Investigação (Fisioterapia e Prótese Dentária) e Introdução à Investigação e Bioestatística (Enfermagem) que contribuem para uma primeira aproximação às questões da investigação científica. No último ano, os/as estudantes têm uma UC de Investigação Aplicada que pretende a partir do conhecimento prévio potenciar uma investigação mais aprofundada e aplicada aos contextos de estágio e/ou profissionais.

Além disso, o ISAVE tem também um centro de investigação – Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde (CICS) formado por um conjunto de investigadores/as integrados/as que são docentes doutorados/as e especialistas afetos à instituição de ensino, os/as quais desenvolvem a sua atividade científica paralelamente à sua atividade profissional.

No CICS também os/as estudantes podem, ao longo da sua formação e após integrar a equipa de investigação, contribuir para a produção do conhecimento científico na sua área profissional.

De facto, a investigação científica permite-nos desenvolver novos conhecimentos científicos e tecnológicos, contribuir para a sustentação das profissões e no limite contribuir para a transformação social.

Nesta linha, preconiza-se que a mudança social seja implicada e comprometida com a vida das pessoas, principalmente quando integradas em instituições de saúde, como é o caso do ISAVE.

Produzir investigação implicada com a vida das pessoas permite-nos alcançar instrumentos para a mudança societal. Paralelamente, estar em contexto, partilhar das experiências do/a outro/a, aceder a elas através do diálogo, ajuda-nos a direcionar e redirecionar a nossa própria investigação.

Tal como se pretende que sejamos implicados na investigação, também se almeja que sejamos comprometidos na e pela sociedade. É, assim, fundamental conhecer as realidades, para poder atuar com e sobre elas.

No ISAVE temos esse lugar, o lugar que nos possibilita contribuir para o bem estar social geral. E se os/as estudantes escolheram a Saúde, que as instituições de ensino possibilitem contextos propícios para o desenvolvimento de ferramentas que sustentem a prática através da investigação científica como tem sido esse lugar no ISAVE. •



TER Gente

Mafalda Duarte
37 anos
Presidente do ISAVE
desde 2015

Cor	Branco
Comida	Bacalhau
Lema/ Citação	Olhemos para cima, em direção às estrelas, e não para baixo, para os nossos pés. - Stephen Hawking
Desporto	Pilates
Clube	“Que ganhe sempre o melhor”
Amor	Move-me
Saudade	De quem não conheci
Palavra	Desafio(s)
Desejo	Saúde / Longevidade
Música	Damien Rice - The Blower’s Daughter
Filme/Série	A Teoria da Conspiração
Livro	Nicholas Sparks - As Palavras Que Nunca Te Direi
Hobby	Praia
Objetivo	Lutar por convicções e seguir o sonho
Autodefinição	Determinada e cuidadora
Piada	Espontaneidade
Medo	Do que não é controlável

- Frio/Quente
- Eseuro/Claro
- Dentro/Fora
- Acompanhado/Sezinho
- Verdade/Consequência
- Muito/Pouco
- Noite/Dia
- Terra/Água

- Depressa/Devagar
- Barulho/Silêncio
- Alto/Baixo
- Comprido/Curto
- Dar/Receber
- Ver/Ouvir
- Ida/Volta
- Aprender/Ensinar



Sistema de Saúde do Reino Unido seduz estudantes do ISAVE

Os estudantes do ISAVE ficaram entusiasmados com as propostas de estágios e de trabalho que o Sistema de Saúde do Reino Unido proporciona e lhes foram apresentadas a 5 de abril por uma responsável de recrutamento da JARK Belfast Healthcare.

Dada a carência de enfermeiros no Reino Unido (Irlanda do Norte, País de Gales, Escócia e Inglaterra), Ludovica Piccinini, responsável de recrutamento desta empresa de recursos humanos explicou aos estudantes do ISAVE – Instituto Superior de Saúde como funcionam os serviços de saúde naquele território, como fazer um Curriculum Vitae (CV) apropriado, as exigências feitas por empregadores e as suas propostas nos setores privado e público.

Além de oportunidades de trabalho, com contratos a termo incerto, existem possibilidades de estágios na Irlanda e Inglaterra, para estudantes a partir do segundo ano em todas as áreas de saúde. São uma porta aberta para o emprego futuro.

Face à curiosidade e entusiasmo de alguns estudantes, Susana Oliveira, do ISAVE, prontificou-se a ser a ponte entre os estudantes e a JARK Belfast Healthcare no sentido de receber propostas de estágios e os encaminhar devidamente.

Uma das propostas da JARK Belfast Healthcare consiste nos estágios de dois meses no Verão (Julho e Agosto)

que constituem uma primeira e boa alternativa para todos os estudantes de enfermagem. Esta empresa dá apoio logístico, ajuda a encontrar alojamento e o serviço é pago de acordo com o Salário Mínimo Nacional.

O Sistema Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS) foi criado em 1846 e reformulado em 1974, assemelhando-se ao SNS de Portugal — explicou Ludovica Piccinini — embora tenham pequenas variantes nos quatro territórios que possuem também um sistema privado muito desenvolvido.

O destaque principal vai para os idosos cujos cuidados especiais absorvem muitos enfermeiros, embora se verifiquem também alguns problemas semelhantes aos do SS de Portugal: falta de equipamentos, falta de pessoal e hospitais sobrelotados em momentos de crise.

Ludovica Piccinini explicou as diferenças entre os serviços privados (mais flexíveis mas mais agradáveis e porta de entrada para o setor público) e os do estado, com estruturas maiores, mais financiamento e mais oportunidades de emprego.

“No Reino Unido não existe preconceito entre serviços privados e públicos de saúde” — assegurou Ludovica Piccinini, destacando que o setor dos lares de idosos está em franco crescimento, com 12.500 lares de idosos para uma população de 68 milhões de pessoas, sendo a maioria privados ou de organizações de caridade.

Ludovica Piccinini enumerou as exigências para entrar neste mercado de trabalho, quer como estagiários quer como profissionais, sempre com o aval da Nursing Midwifery Council (similar à Ordem dos Enfermeiros), sendo fundamental falar inglês.

Piccinini ensinou os estudantes do ISAVE a elaborar um CV eficaz, simples, claro e resumido, seguro (pdf), com poucas cores e imagens, em estilo uniforme e bem traduzido. Para Inglaterra, um CV deve conter dados essenciais e evitar foto, data de nascimento e género e é fundamental ter um ID de Skipe.

Não esquecer de incluir competências linguísticas, informáticas e passatempos ou ações de voluntariado (algo que o empregador gosta de ver para conhecer a pessoa).



Idosos e crianças celebram Dia Mundial da Saúde no ISAVE

O ISAVE proporcionou esta manhã, atividades, no âmbito da prática do exercício físico e alimentação saudável, a idosos, jovens com dificuldades cognitivas e crianças, assinalando assim o Dia Mundial da Saúde, numa ação dinamizada pelos estudantes e Fisioterapia e Gerontologia.

A presidente do ISAVE, Mafalda Duarte, integra esta iniciativa, “numa das missões do instituto, que passa pela sensibilização e promoção de estilos de vida saudáveis na comunidade, atingindo públicos alvos distintos”.

Para as pessoas idosas, “esta ação permite-lhes uma nova experiência e, também as enriquece socialmente” e para os estudantes “é uma excelente oportunidade de colocarem em práticas os seus conhecimentos e competências, em contacto direto com populações diversificadas”.

Participaram nesta manhã saudável e bem ritmada 35 idosos do Grupo Luz de Presença, mais dezena e meia de jovens com dificuldades Cognitivas do CAO (Centro de Atividades Ocupacionais) da Valoriza e, na segunda parte, 22 crianças do segundo ano do Centro escolar D. Gualdim Pais, Amares, sob coordenação de Daniela Gonçalves e Gilvan Pacheco, professores do ISAVE.

Os idosos – acompanhados da Directora de Valoriza, Elisabete Teixeira - desenvolveram atividades físicas adequadas à idade que incluíram aquecimento, movimentos de força, coordenação, equilíbrio, alongamento e relaxamento. Estes exercícios possibilitaram que eles mexessem as “articulações e músculos, exercitassem a visão, audição, atenção e memorização” – explicou o prof. Gilvan Pacheco.

Mais divertidos foram os exercícios proporcionados pelos alunos de Fisioterapia e Gerontologia aos mais pequenos que estavam acompanhados das prof. Maria José Fernandes e Sandra Gonçalves.



ISAVE no apoio ao Amares BTT

No dia 14 de abril de 2018, decorreu a 3ª etapa do Circuito GPS EPIC Séries em Amares.

Este é um evento/passeio de BTT, com orientação exclusiva por GPS e com percursos de 40, 65 e 90 km. Este ano contou com a participação dos estudantes do 2º ano e 3º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia do ISAVE, que sob orientação do Diretor do Curso de Fisioterapia o Doutor Gilvan Pacheco, realizaram intervenções de recuperação física dos atletas como técnicas de alongamento, crioterapia, massagem desportiva, manipulações vertebrais, técnicas de liberação miofascial, método kinesio taping, ligaduras funcionais entre outras. Além de proporcionar um bem estar aos atletas no final da prova, os estudantes de fisioterapia puderam praticar as técnicas aprendidas durante o curso, enriquecendo a sua experiência e preparando o futuro profissional.



(I)literacia em Saúde

Oportuno e provocador: foi assim que alguns participantes definiram o seminário “Literacia em saúde” que decorreu no Fórum Rodrigues Sampaio, numa iniciativa conjunta do ISAVE e Câmara Municipal de Esposende.

Em Portugal, 62 por cento são analfabetos no que concerne a cuidados, promoção e prevenção. O Norte é o que apresenta piores valores nestes capítulos. Com a participação de uma centena de profissionais e estudantes de saúde, o Seminário justifica a sua oportunidade no facto de o Norte de Portugal ser a região mais analfabeta no que concerne à prevenção, informação e cuidados de saúde.



ISAVE acolheu alunos da EPATV

Na sua estratégia de abertura à comunidade, o ISAVE acolheu uma turma do 3.º ano do curso de Técnico Auxiliar de Saúde da EPATV.

Os alunos foram acompanhados pela diretora do curso, Prof. Joana Pereira, e recebidos pela Prof. Doutora Liliana Rodrigues. Os alunos da EPATV participaram numa sessão de educação para a saúde e sexualidade denominada “Já sabes “tudo” sobre a sexualidade?”, dinamizada pelos estudantes do CTeSP Termalismo e Bem-Estar e orientada pela Prof. Liliana Rodrigues. Foi uma sessão muito participada, onde o anonimato foi fundamental para o levantamento de certas questões de índole mais pessoal. Ao fim de quase duas horas de conversa sobre a diferença entre sexo e sexualidade, sobre alguns riscos e a interação com as pessoas, bem como sobre a violência no namoro e o sexo (biologia) e género (comportamentos, atitudes e crenças). A Prof. Liliana Rodrigues, desejou que a temática e a dinâmica efetuada “vos tenha feito pensar sobre o assunto” de modo a evitar comportamentos intolerantes, modelos ideológicos, sociais e religiosos sem base científica. De seguida, os alunos tiveram uma visita guiada às instalações do ISAVE e uma breve sessão de esclarecimento sobre os diferentes cursos ministrados. Esta Escola Superior oferece três Licenciaturas, nomeadamente em Enfermagem, Fisioterapia e Prótese Dentária, e quatro CTeSP'S, cursos técnicos superiores profissionais, em Serviço Familiar e Comunitário, Termalismo e Bem-estar, Gerontologia e Bioanálises e Controlo.



ISAVE na Feira das Profissões na ESVV

As licenciaturas e CTeSP ministrados pelo ISAVE — Instituto Superior de Saúde suscitaram muita curiosidade às dezenas de alunos do Agrupamento de Escolas de Vila Verde e Escola Secundária de Vila Verde, na 18.ª Feira das Profissões e Cursos.

A Feira pretendeu dar resposta aos alunos do 3.º ciclo sobre as principais funções ou tarefas na profissão que esperam escolher, tomando conhecimento das competências necessárias para se ser um bom profissional na sua área, qual o curso necessário para a exercer, a sua duração, etc. Nesta Feira, o ISAVE distribuiu material informativo sobre as Licenciaturas de Enfermagem, Fisioterapia, Prótese Dentária. Os Cursos Técnicos Superiores Profissionais de Bioanálises e Controlo, Gerontologia, Termalismo e Bem estar e Serviço Familiar e Comunitário constituem outras alternativas para jovens que concluem o décimo segundo ano. Lígia Monterroso, diretora da Licenciatura de Enfermagem, apresentou o ISAVE e os seus cursos superiores aos alunos interessados e muitos quiseram saber mais sobre este Instituto Superior de Saúde e confessou-se “satisfeita com os contactos estabelecidos, tanto em número como em qualidade”. Cada aluno tinha um guião de entrevista para fazer aos representantes das escolas, serviços e entidades presentes. Os alunos do 3.º ciclo tiveram oportunidade de contactar com um adulto que desempenhe uma atividade profissional ou estudante de um percurso formativo do ensino secundário ou profissional, como aconteceu com os estudantes da EPATV. Lígia Monterroso, professora do ISAVE e um conjunto diversificado de professores da EPATV ajudaram os jovens, em fase de transição escolar, a construir grelhas pessoais de leitura sobre uma profissão ou percurso formativo no futuro.





Amares Segura: ISAVE promove Segurança

A Universidade Sénior, o CLDS Valor Humano 3G – Valoriza e o ISAVE – Instituto Superior de Saúde, assinalaram o Dia Internacional do Escutismo (23 de abril), também o primeiro dia da Semana do Associativismo em Amares, com o Seminário AMARES SEGURA – Roteiro da Segurança, um evento que reuniu todas as forças locais de Segurança.

O Seminário abriu com a intervenção da Professora Doutora Mafalda Duarte - Presidente do ISAVE, o Dr. Jorge Afonso da Universidade Sénior e a Dra. Susana Cordeiro do CLDS Valor Humano 3G – Valoriza.

O programa contou com os testemunhos do Chefe Pedro Arantes e da Caminheira Inês Monteiro do Agrupamento de Escuteiros de Lago e a Caminheira Estela Barros do Agrupamento de Escuteiros de Rendufe sobre o papel do escuteiro na proteção florestal. Seguiu-se a apresentação “Queimaduras”

dinamizada pelo Formador de primeiros socorros da Cruz Vermelha de Amares, Dr Rui Veloso. O segundo painel do Seminário contou com a colaboração do Sargento-ajudante Paulo Vieira da GNR da Póvoa de Lanhoso que elucidou sobre o papel da GNR na identificação de infrações inerentes à segurança local, seguido da intervenção do Eng. Jorge Eiras, Chefe dos Bombeiros Voluntários de Amares sobre “Organização da Emergência nas Instituições”. O Seminário encerrou com uma sessão prática no exterior sobre “Tipos e utilização de

extintores”, impulsionada pelo Bombeiros Voluntários de Amares.

Durante o decorrer do Seminário foi possível esclarecer dúvidas nos stand’s da GNR e da Cruz Vermelha de Amares, assim como visitar as viaturas de emergência (ambulância, viatura dos bombeiros e viatura da GNR).

Este seminário dirigido à comunidade de Amares permitiu demonstrar boas práticas inerentes ao socorro em situações de emergência, assim como os dispositivos de segurança que devem existir no domicílio e nas instituições.

ISAVE participa na Semana da Saúde da ESVV

No âmbito da Semana da Saúde, organizada pela equipa PES da Escola Secundária de Vila Verde, o ISAVE esteve presente com estudantes do CTeSP de Termalisms e Bem Estar, em que estes/as avaliaram a Qualidade de Vida subjetiva dos/as jovens da escola, através da aplicação do questionário WHOQOL – Breve da Organização Mundial de Saúde.

O objetivo passou por proporcionar aos/às jovens estudantes da Escola Secundária de Vila Verde a oportunidades de refletirem acerca da sua qualidade de vida física, psicológica, social e ambiental. No mesmo espaço, estavam outras entidades que dinamizaram outras sessões no âmbito da saúde para a comunidade.

Mais uma vez, o ISAVE marcou presença numa iniciativa em que a promoção da saúde e qualidade de vida foram as âncoras da sua intervenção.



Sessão de informação: Empreender é estarmos na resposta às carências

“Sermos nós próprios palco de motivação para termos uma vida melhor” foi o desafio lançado por Cláudia Telles Freitas, numa sessão de informação sobre o empreendedorismo realizada no ISAVE.



A sessão destinava-se aos alunos do terceiro ano das Licenciaturas em Enfermagem e de Fisioterapia e integrou-se na Unidade Curricular de Administração e Saúde — revelou a Prof. Maria José Tavares.

Este workshop foi ministrado pela empresa de consultadoria em saúde Cláudia Telles Freitas & Partners e contou também com a intervenção de José Teixeira.

Os alunos de Enfermagem e de Fisioterapia foram convidados a “nunca desistir de ter planos para o futuro das suas vidas” e a “capacidade de ultrapassar as dificuldades e obstáculos”, começando por estar “atentos” às necessidades que existem à sua volta, que necessitam de resposta com serviços baseados nas suas competências técnicas e habilidade.

Para além da análise das necessidades, pede-se ao empreendedor que tenha “atitude” para ser capaz da “destruição criativa que consegue substituir velhos produtos, empresas ou práticas obsoletas”.

Os formadores e consultores em saúde sustentaram que o empreendedorismo resulta da necessidade e da necessidade “surge a oportunidade”. No caso de Saúde, a estratégia de Portugal aponta para os cuidados primários e podem surgir respostas que “nos fazem ganhar dinheiro e dar resposta a necessidades ou dar respostas diferentes e inovadoras”.

Em síntese: O que é preciso para ser empreendedor? “Estar atento. Perguntar-me se posso responder. Depois meter os pés ao caminho e ter capacidade de gerir com sustentabilidade”.

José Teixeira destacou a importância de estar “atento, analisar e ver o que os outros não conseguem ver, depois ser criativo, ter capacidade de trabalho, acreditar no que se faz, estabelecer metas, saber lidar com a incerteza, ter ambição e atitude, porque empreender é estar na resposta”.

Cláudia Telles Freitas encerrou a sessão com a sensibilização para a possibilidade de fracasso que deixa marcas profundas e a ética no empreendedorismo.

ISAVE acolheu alunos da EPATV

Na sua estratégia de abertura à comunidade, o ISAVE — Instituto Superior de Saúde, acolheu uma turma do 3.º ano do curso de Técnico Auxiliar de Saúde da EPATV.

Os alunos foram acompanhados pela diretora do curso, Prof. Joana Pereira, e recebidos pela Prof. Doutora Liliana Rodrigues.

Os alunos da EPATV participaram numa sessão de educação para a saúde e sexualidade denominada “Já sabes “tudo” sobre a sexualidade?”, dinamizada pelos estudantes do CTesP Termalismo e Bem-Estar e orientada pela Prof. Liliana Rodrigues. Foi uma sessão muito participada, onde o anonimato foi fundamental para o levantamento de certas questões de índole mais pessoal. Durante quase duas horas, houve conversa animada sobre a diferença entre sexo e sexualidade, sobre alguns riscos e a interação com as pessoas, bem como sobre a violência no namoro e o sexo (biologia) e género (comportamentos, atitudes e crenças). A Prof. Liliana Rodrigues, desejou que a temática e a dinâmica efetuada “vos tenha feito pensar sobre o assunto” de modo a evitar comportamentos intolerantes, modelos ideológicos, sociais e religiosos sem base científica.

De seguida, os alunos tiveram uma visita guiada às instalações do ISAVE e uma breve sessão de esclarecimento sobre os diferentes cursos ministrados.



Enfermagem visita Hospital de Braga

No dia 8 de maio, os estudantes do 1º ano da licenciatura em Enfermagem do ISAVE - Instituto Superior de Saúde visitaram o Serviço de Esterilização do Hospital de Braga.

Os objetivos da visita inserida no âmbito da unidade curricular de Microbiologia Geral, sob orientação da Prof. Doutora Daniela Gonçalves, consistiram em conhecer e compreender as diferentes etapas essenciais ao processo de esterilização de dispositivos médicos: etapas de lavagem, inspeção, desinfeção, empacotamento e métodos de esterilização.

A visita foi acompanhada pela Enfermeira responsável, Enfª Anabela Rei, que de forma pormenorizada explicou todas as etapas do circuito de Esterilização do Serviço, considerado como pilar essencial para o funcionamento das diversas valências de especialidade médica da unidade hospitalar.



ISAVE celebra protocolo com a Associação Portuguesa de Qualidade de Vida

O ISAVE assinou, na sua sede, em Amares, um protocolo de colaboração científica e institucional que permite a realização de atividades e estudos em parceria com a Associação Portuguesa da Qualidade de Vida (APQV).

A assinatura deste protocolo culminou numa conferência sobre “Qualidade de vida e saúde” ministrada por José Manuel Teixeira, presidente da APQV, com mestrado em Medicina pela Universidade do Porto, cuja dissertação se intitula “Burnout e Qualidade de Vida de Profissionais de Saúde em Contexto Hospitalar de Cuidados Paliativos Oncológicos”.

A presidente do ISAVE, Mafalda Duarte, destacou que o ISAVE sendo uma instituição de ensino superior de saúde, tem vindo a trabalhar no âmbito da Qualidade de Vida ao nível da investigação e intervenção, e neste sentido, esta parceira vem reforçar esta atuação.

Mafalda Duarte, referiu especificamente que o Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde (CICS) do ISAVE tem vindo a desenvolver investigação na área da qualidade de vida e salientou a importância do desenvolvimento de investigações em ligação estreita com a comunidade.

José Manuel Teixeira, presidente da APQV destacou a importância desta colaboração com o ISAVE especialmente ao nível da investigação e na implementação de estratégias no âmbito dos planos municipais de melhoria da qualidade de vida das populações no território nacional.

José Manuel Teixeira, acrescenta que a APQV tem como objetivo a promoção da igualdade de oportunidades e a melhoria da qualidade de vida das populações, possibilitando intervenção nas áreas: da saúde, da educação, da cultura, da proteção do ambiente, do desenvolvimento local e global.

Com o ISAVE, a APQV pretende desenvolver projetos e iniciativas que respondam de forma consistente e inovadora aos desafios da sociedade portuguesa, contribuindo para a promoção da qualidade de vida nos vários setores da vida em sociedade.



ISAVE tem “Portugueses de Valor 2018”

É com enorme orgulho e satisfação que o ISAVE vê o seu docente, Dr. Fernando Duarte ser nomeado, pelo segundo ano consecutivo, Português de Valor.

Este evento anual organizado pela Lusopress, contou com a receção no Palácio de Belém por sua Excelência o Presidente da República, Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa, visando reconhecer e galardoar os portugueses que se destacaram nas diversas áreas de atividade profissional, pelo contributo demonstrado em prol das Comunidades Portuguesas no Mundo.



Professores do ISAVE mostram estudos sobre literacia em saúde

Três professores do Instituto Superior de Saúde apresentaram um resumo de todas as publicações sobre Literacia em Saúde no III Encontro UCC Educação, Saúde e Cidadania que decorreu a 16 e 17 de maio, no auditório Conde Ferreira, em Amares.

Analisar o conhecimento científico produzido, entre 2012 e 2017, sobre a literacia na saúde e identificar factores condicionantes da literacia em saúde constituiu o objetivo do trabalho apresentado por Lúgia Monterroso, Elsa Sá e Almerindo Domingues.

Este encontro dinamizado pela Unidade de Cuidados à Comunidade (UCC) de Amares, com a colaboração da Ordem dos Enfermeiros e do Agrupamento de Centros de Saúde (ACeS II) Gerês-Cabreira, destina-se a estudantes de enfermagem, outros profissionais de saúde e educadores.

Na sessão de abertura dos trabalhos esteve presente Isidro Araújo, vice-presidente da Câmara Municipal de Amares,

bem como gestores da ARS Norte, entre eles, o director do AceS Gerês/Cabreira, Nuno Olivera.

O trabalho dos três docentes do ISAVE envolveu todos os artigos publicados em texto integral em revistas científicas editadas em Português, Inglês e Espanhol.

Relativamente aos estudos portugueses, os autores “verificaram que 39% da população apresenta um nível de literacia em saúde adequado; relativamente à dimensão dos cuidados de saúde, 44,2% apresenta um nível suficiente; quanto à prevenção de doença, 45% das pessoas revelam ter um nível suficiente mas no capítulo da “promoção da saúde, 60,2% da população auscul-

tada apresenta um nível de literacia em saúde problemático ou inadequado”.

Nesta investigação, Lúgia Monterroso, Almerindo Domingues e Elsa Sá verificaram que os “factores que têm associação e relação estatisticamente significativa com a literacia são a idade avançada, o género masculino, habilitações literárias, nível social e económico baixos, viúvos/solteiros e saúde geral física e mental debilitadas”.

Com este estudo, os professores do ISAVE esperam desenvolver “estratégias de ensino de modo a capacitar os estudantes a corresponder de forma indicada às necessidades da população que eles cuidam”.



Saúde ocupacional em debate no ISAVE

“Saúde ocupacional – cenário atual dos cuidados de saúde” foi o tema central de um seminário integrado na licenciatura de Enfermagem, na área de Administração em Saúde, do Instituto Superior de Saúde (ISAVE). Os quase 18 mil acidentes de trabalho sofridos por profissionais de saúde justifica a pertinência do encontro.

O tema foi desenvolvido pela prof. Daniela Gonçalves e destinou-se aos alunos do terceiro ano daquela licenciatura, tendo como objetivo “identificar os riscos profissionais inerentes aos cuidados de saúde e sensibilizar os licenciados para as medidas preventivas”.

Daniela Gonçalves explicou que este seminário visa aperfeiçoar os conhecimentos de organização do serviço de saúde ocupacional nas instituições que prestam cuidados.

No entender desta docente do ISAVE, a “Saúde Ocupacional é uma componente importante de estratégia de saúde pública, que tem como objetivo a prevenção dos riscos profissionais, a proteção e promoção da saúde dos trabalhadores, independentemente do sector profissional”.



Dia do ISAVE

O ISAVE celebrou mais uma aniversário, no passado domingo, dia 20 de maio, junto de toda a comunidade académica, especialmente dos finalistas.

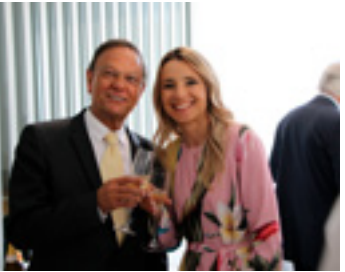
As comemorações iniciaram-se na Igreja Matriz de Amares, numa eucaristia de Bênção de Finalistas.

O programa seguiu-se no Auditório do ISAVE, numa Sessão Solene com Mafalda Duarte (Presidente do ISAVE), João Luís Nogueira (Presidente do Conselho de Direção do ISAVE), Francisco Carvalho Guerra, Luís Ferreira (do Instituto Superior de Ciências Empresariais e do Turismo) e Isidro Araújo (Vice-Presidente da Câmara Municipal de Amares).

Os oradores deixaram várias mensagens à instituição e à sua prosperidade, bem como aos finalistas: «Aprendi com um professor de medicina, que a jardinagem depende da quantidade da água - 90% suor. É como vós! Só depende da vossa dedicação e esforço, os outros 10% são a sabedoria.» frisou Carvalho Guerra.

João Luís Nogueira expõe, ainda, que o ISAVE tem vindo a crescer de forma muito positiva, desde 2015 - ano em que ganhou uma nova entidade instituidora, o Grupo Amar Terra Verde: «em 2015-2016, o ISAVE tinha 25 estudantes, em 2016-2017 tinha 75 e no ano letivo atual tem 150 alunos. Isto não é um desafio, é um sonho - no próximo ano queremos chegar aos 300».

As celebrações terminaram com um almoço oferecido a todos os convidados e familiares.



ISAVE inicia Pós-Graduação em Urgência e Emergência

Com a participação de trinta pessoas, iniciou-se ontem (dia 22) na cidade do Porto, o curso de Pós-Graduação (PG) em Urgência e Emergência, criado pela Bwizer e pelo ISAVE, que se prolonga até 25 Junho de 2019, e reúne alguns dos melhores especialistas de Portugal.

Com 252 horas de formação, este curso reúne especialistas como o Prof. Doutor José Pinto da Costa, os enfermeiros Filipe Franco e Manuel Saraiva e o Prof. Doutor Romero Gandra, entre outros.

Nesta PG — destaca Mafalda Duarte, presidente do ISAVE — “estão incluídas duas das certificações mais procuradas nesta área - SBV e SAV, acreditados pelo INEM e pela American Heart Association e os cursos de ECG e ECMO (circulação extra-corporal)”.

Na PG em Urgência e Emergência os alunos são preparados para atuar em situações de urgência e emergência, desde o local onde ocorre, ao transporte e intervenção no serviço de urgência até à unidade de cuidados intensivos.

“Da criança à grávida e ao idoso, em situações de catástrofe ou doença súbita, os formandos ficam habilitados a saber atuar com segurança e de forma sustentada pelos mais recentes protocolos de intervenção” — acrescentou a presidente do ISAVE.

Este será um curso prático, que excedeu o limite de inscrições, inclui visitas a locais como câmaras hiperbáricas, unidades de risco nuclear e a corporações de bombeiros.



ISAVE na Nazaré

Os estudantes do 1ºano do CTESP de Termalismo e Bem-Estar do Instituto Superior de Saúde (ISAVE) participaram, no dia 23 de maio, numa visita de estudo ao centro “Thalasso – Nazaré”.

A utilização da água do mar para fins terapêuticos tem historial na Nazaré. Desde finais do séc. XIX, a Nazaré ficou famosa pelos seus banhos quentes salgados, que faziam parte das temporadas balneares da sociedade da época.

A talassoterapia é um método natural de prevenção e de tratamento que usa como matéria prima a água do mar, as algas, as lamas marinhas e o ar marítimo.

Os estudantes foram acompanhados pela coordenadora do CTESP de Termalismo e Bem-Estar, professora Sílvia Xavier Sousa, pela professora que leciona a unidade curricular qualidade de vida e bem-estar, Liliana Rodrigues, e pela professora da unidade curricular legislação e regulamentação associados às estâncias termais, Ana Lestra.

Os objetivos propostos para esta visita foram: conhecer a cura através da água do mar, identificar os equipamentos usados num centro de talassoterapia e perceber os principais efeitos da água do mar e do clima marinho sobre o nosso organismo.

Agradecemos a toda a equipa dos profissionais do centro Thalasso Nazaré, de modo particular ao técnico de termalismo Miguel Custódio que se disponibilizou para responder a todas as nossas perguntas.



Formação deacrílicos em mufas de gelatina

Em 29 de Maio de 2018, a Licenciatura de Prótese Dentária do Isave (alunos do 2º ano) e alguns Técnicos de Prótese Dentária convidados, tiveram o privilégio de assistir, no nosso Laboratório de Prótese Dentária, à Formação deacrílicos em mufas de gelatina promovida pelas Empresas Polydent e Merz Dental.

Durante a formação de procedimentos laboratoriais do Sistema PremEco Line, foi possível realizar uma Prótese Acrílica Total Caracterizada, obtendo um resultado altamente Estético e Natural.

O nosso muito obrigado à Formadora Maria de Lurdes, pelo seu Profissionalismo, e às empresas colaboradoras da Formação: Polydent e Merz Dental.



ISAVE na 2ª Edição da Festa da Saúde

A Professora Doutora Mafalda Duarte participou na 2ª Edição da Festa da Saúde, organizada pela Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI), que decorreu nos dias 7 e 8 julho, nos Jardins do Palácio de Cristal, no Porto, com o objetivo de prevenir a doença e promover a saúde na comunidade.

A Presidente do ISAVE integrou numa dessas sessões, cujo tema estava relacionado com “Desporto, sexo e outras ousadias sem prazo de validade”, que decorreu no passado domingo de manhã, no Auditório da Biblioteca Almeida Garrett.

O painel contou com o Dr. Jaime Milheiro, Médico Fisiatra ligado ao Comité Olímpico Nacional e à Medicina do Desporto e o Prof. Doutor Francisco Allen Gomes, psiquiatra e sexólogo, bem como com o jornalista Rui Ochôa que facilitou a conversa entre os participantes.

Desta forma, a sessão contemplou abordagens e visões distantes relativamente ao processo de envelhecimento mas que de forma interligada se complementam, com vista a promover-se o envelhecimento ativo e saudável dos idosos.



A FISIOTERAPIA EM PORTUGAL

Ao contribuir para a melhoria do estado físico, psicológico e social do indivíduo, a Fisioterapia afirma-se como uma profissão que integra e aprofunda o conceito de saúde.

A Fisioterapia intervém, por isso, no continuum que é o estado de saúde para otimizar o movimento, a autonomia funcional, permitindo aos indivíduos e às comunidades desfrutarem de um bem-estar e de uma melhor qualidade de vida relacionada com a saúde.

A Fisioterapia, exercida por fisioterapeutas, conhece a sua existência em Portugal no início da década de sessenta do século XX. Os primeiros fisioterapeutas foram formados no âmbito da Santa Casa de Misericórdia de Lisboa, tendo o primeiro curso de formação tido início em 1957.

É logo com os primeiros fisioterapeutas que é criada a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO), em 12 de novembro de 1960. Pouco tempo depois, ainda na década de sessenta, a APFISIO integraria a Confederação Mundial para a Fisioterapia (WCPT).

A Fisioterapia traz valor social. A recuperação ou a melhoria do desempenho físico e mental permite à pessoa uma melhor experiência de vida e uma participação social mais efetiva.

A Fisioterapia cria valor. A oferta formativa atrai muitos candidatos e os cursos de Fisioterapia dão robustez às Escolas de Saúde. Os serviços de Fisioterapia promovem um melhor desempenho dos trabalhadores e uma maior eficiência das empresas. No desporto, constitui a escora que suporta os êxitos do atleta e das equipas. Na ciência, traz novos saberes ao mundo. Na tecnologia, alarga as fronteiras da funcionalidade, criando e recriando novos dispositivos e equipamentos.

Bebés, crianças, adolescentes, adultos, homens e mulheres, e idosos também, conhecem e reconhecem o benefício da Fisioterapia.

A Fisioterapia é a terceira maior profissão prestadora de cuidados de saúde, em Portugal e no mundo. São mais de onze mil os portugueses que escolheram ser fisioterapeutas. E a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas orgulha-se de os representar aqui, em Portugal, e além-fronteiras!•

Emanuel Vital

Presidente do Conselho Diretivo Nacional da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas



Envelhecimento e emergência de bactérias multirresistentes aos antibióticos

uma questão de saúde pública

O envelhecimento da população marca o século XXI a uma velocidade sem precedentes, ao qual a emergência e disseminação de bactérias multirresistentes aos antibióticos não parecem ser indiferentes. Em Portugal, a reorganização dos cuidados de saúde direcionou-se de forma significativa a este grupo da população, atendendo ao impacto do envelhecimento, morbilidades, aumento das situações de dependência e de fragilidade, com vista à criação de respostas sediadas na comunidade, como é o caso das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)/Lares de Idosos e das Unidades de Cuidados Continuados Integrados (UCCI).

A sinergia entre situações inerentes às condições fisiológicas e patológicas da população idosa, questões organizacionais das instituições centradas na proximidade dos residentes, com partilha de espaços comuns e contacto com diversos prestadores de cuidados, associado a possíveis falhas de controlo de infeção e à utilização de antibióticos, muitas vezes de forma indiscriminada e inadequada, são fatores de risco importantes que contribuem para o aparecimento e emergência de bactérias multirresistentes aos antibióticos nestas instituições de prestação de cuidados de saúde.

A ecologia bacteriana é influenciada pelas inter-relações entre as várias tipologias das instituições de cuidados de saúde, justificando o aparecimento e disseminação de bactérias multirresistentes aos antibióticos. Esta situação que parece

caminhar de “mãos dadas” com o envelhecimento da população constitui uma ameaça importante em termos de Saúde Pública, assim como contribui para a instalação de surtos nas instituições de cuidados de saúde, hospitalares e extra-hospitalares, de difícil controlo e falência terapêutica.

A vigilância contínua de bactérias multirresistentes aos antibióticos e a aplicação de medidas rigorosas de controlo de infeção são essenciais em todas as unidades de prestação de cuidados de saúde, hospitalares e extra-hospitalares, particularmente direcionadas a este grupo da população considerado de elevado risco. Esta situação é essencial no sentido de limitar este ciclo complexo e silencioso de disseminação de bactérias multirresistente aos antibióticos na rede de prestação de cuidados de saúde. •



Daniela Gonçalves
Docente do ISAVE

Adesão Terapêutica

A não adesão aos tratamentos continua a ser um problema de saúde pública, particularmente na população idosa polimedicada.

O primeiro estudo sobre adesão aos tratamentos foi publicado em 1968. Posteriormente, vários estudos foram publicados sobre este tema, com o objetivo de identificar a melhor forma de quantificar a não adesão e entender melhor os fatores de risco associados, assim como desenvolver intervenções que promovam a adesão aos tratamentos. No entanto, todos estes esforços para melhorar a adesão têm sido ineficazes, uma vez que o nível de adesão não têm variado muito nos últimos anos, e continua a ser um desafio para os profissionais de saúde e cientistas. Nos países desenvolvidos, a não adesão aos tratamentos nos doentes crónicos varia entre os 30% e os 50%, sendo esta prevalência ainda maior nos países em desenvolvimento.

A não adesão aos tratamentos faz com que os doentes não obtenham o máximo benefício do tratamento médico; o que tem consequência para a sua qualidade de vida, assim como para os baixos resultados em saúde e para o aumento dos custos relacionados com os cuidados de saúde. De facto, o aumento da adesão à terapêutica pode ter um efeito maior nos resultados em saúde do que a descoberta de novos medicamentos.

A não adesão é um desafio para todas as áreas médicas, uma vez que encontramos doentes não aderentes em todas as patologias. A adesão é um comportamento individual que pode ser influenciado por diversos fatores, nomeadamente alterações cognitivas, níveis de literacia em saúde, motivação para o autocuidado, complexidade e duração da terapêutica, possíveis reações adversas aos medicamentos, custo do tratamento e fatores sociais. Além disso, os níveis de adesão são também influenciados pela relação entre o doente e a equipa de profissionais de saúde, assim como com fatores associados ao próprio sistema de saúde.

A não adesão aos tratamentos é assim um problema de saúde pública em todos os níveis da população, mas especialmente na população mais idosa. Uma vez que esta população apresenta habitualmente mais que uma doença crónica e, por conseguinte, são doentes polimedicados. Existem evidências de que a não adesão aumenta com o número de doenças crónicas e com o número de medicamentos.

Nesta população mais idosa a não adesão é um problema de saúde pública bem reconhecido e uma questão que requer intervenção urgente. Por essa razão, será importante identificar uma nova abordagem para o cuidado integrado dos idosos. A adesão deve ser considerada como um processo complexo e contínuo, no qual a família, os cuidadores e as crenças dos doentes têm um papel importante. Além disso, uma nova cultura de adesão deve contemplar a complexidade da multimorbilidade, bem como a necessidade de negociar o regime terapêutico com base nas necessidades de cada doente. •

Elísio Costa
Faculdade de Farmácia e UCIBIO/REQUIMTE
da Universidade do Porto

A Arte de Cuidar

As duas grandes guerras do sec. XX, despertaram a consciência social para a importância da Enfermagem enquanto profissão. Com efeito, os padrões de saúde/doença caracterizados por patologias de evolução prolongada e de etiologia comportamental, a par de uma crescente longevidade, levaram a que a Enfermagem assumisse um papel e uma responsabilidade crescente no domínio da saúde.

No entender de alguns autores, os enfermeiros destacam-se pelas suas características profissionais já que possuem múltiplas oportunidades de contacto com as pessoas quer em contexto hospitalar, comunitário ou familiar e também pela sua capacidade de adaptação a novas necessidades e a situações de carência de recursos. A par desta realidade, a Enfermagem surge também como uma profissão exigente do ponto de vista vocacional, já que nela interferem aspetos como a compaixão pelo sofrimento humano e pelas pessoas mais desfavorecidas, dando grande atenção às pessoas oprimidas e com limitações.

O aparecimento de uma Enfermagem moderna, trouxe consigo uma crescente busca pelo saber, com ênfase na investigação e numa prática sustentada em conhecimentos científicos, mantendo um ideal de dedicação ao outro como centro do exercício profissional. É um trabalho marcado pela flexibilidade e multidisciplinaridade, a quem se pede na atualidade um desempenho com espírito analítico e crítico focado na globalidade e na liberdade da pessoa mantendo o calor humano, a simplicidade e substituindo o enfoque do tratar, pelo foco do cuidar.

Surge assim a identidade da Enfermagem como a profissão da Arte de Cuidar. Para os teóricos da profissão, esta conceção reflete uma produção do conhecimento através da experiência, da criatividade e da interação pessoal. Trata-se de uma prática baseada no bom senso com intervenções individualizadas. Mais de que um conceito linear, a Arte de Cuidar, surge associada a uma percepção ativa e dinâmica do contínuo

desenvolvimento humano baseada na ajuda, no encorajamento, de forma a produzir mudanças favoráveis nas pessoas na direção da saúde e do bem-estar, ajudando-as a encontrar respostas para as suas necessidades individuais.

É um construto que permite afirmar a identidade profissional com um conhecimento próprio. Enquanto ciência, compreende no seu campo de ação tudo aquilo que ajuda a viver e enquanto arte, evidencia a sensibilidade e habilidade necessárias para aplicar o conhecimento.

Desta forma, a Enfermagem enquanto Arte de Cuidar passa pelo saber escutar, pelo acolher e estar junto, pelo estender as mãos, pelo permitir ser e sentir considerando as pessoas como seres de afeto e sentimento, através da empatia, do respeito e da comunicação, da sensibilidade e do compromisso ético e moral. É um exercício de proximidade que exige disponibilidade e preocupação pelo outro e uma co-responsabilização pela situação de saúde de quem é cuidado.

Na atualidade e ocasionalmente no campo da prática profissional, observa-se um distanciamento entre o saber e o agir já que a essência da Arte do Cuidar é substituída por atos técnicos mecanizados, onde a comunicação, os valores e direitos fundamentais das pessoas são esquecidos. Esta realidade é entendida por vezes, como reflexo de constrangimentos da prática, motivados pelos padrões economicistas das instituições de saúde.

A formação neste contexto, surge como uma solução e uma condição necessária, no sentido de capacitar os futuros profissionais com ferramentas e competências, que no âmbito das suas práticas e face aos referidos constrangimentos, os ajudem a manter o interesse em desenvolver atitudes de cuidar, mantendo a sua autonomia e a qualidade dos cuidados a que os cidadãos têm direito. •

Conceição Antunes
Docente do ISAVE

COMUNICAÇÃO & FORMAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Vivem-se tempos difíceis na área da comunicação. Esta era digital em que nos encontramos coloca inúmeras vantagens, mas também muitos desafios. “Comunicação” é uma prática que envolve um emissor, uma mensagem e um receptor, mas também pressupõe que o teor da mensagem enviada pelo emissor é o mesmo que é entendido pelo receptor, confirmando-se assim a boa receptividade do mesmo. Dada a multiplicidade de vias de comunicação disponíveis atualmente no mercado, a capacidade de conseguir transmitir uma informação e que esta chegue a bom porto (ao consumidor) é uma tarefa complicada. Ou porque o ruído é cada vez maior entre os dois intervenientes, por excesso de informação (contraditória muitas vezes) a circular ao mesmo tempo, ou porque a informação que está a ser transmitida não se reveste de um corpo de evidência que a suporte, ou porque simplesmente o conteúdo da informação a transmitir não se adequa à via de comunicação utilizada para a mesma transmissão, ou ainda porque o receptor não está dotado de competências específicas para conseguir rececionar a informação em conformidade. Este último ponto tem sido se calhar o mais negligenciado por todos os fervorosos adeptos das vias de comunicação digitais, que pretendem apenas divulgar informação de forma não criteriosa e nem sempre credível, não se preocupando com o mais importante que é uma cultura e uma norma social que demoram muito tempo a mudar e que, ao tentar fazê-lo tão rápido como a evolução das tecnologias, as mesmas vão ser deficientemente mudadas.

Agora vamos complicar um pouco mais e especificar que o tema sobre o qual queremos informar o consumidor é a alimentação ou nutrição. Este tema, que já de si é de um grau de complexidade elevadíssimo uma vez que constitui uma das necessidades básicas do ser humano, reveste-se ainda de fatores culturais e sociais, individuais, psicológicos e emocionais, que elevam a um expoente máximo toda a teia intrincada de fatores que influenciam o ato alimentar e o impacto da alimentação na saúde e bem-estar. É seguindo esta lógica que a profissão do nutricionista se torna tão essencial! Com uma formação que abrange as áreas das ciências naturais e exatas, ciências sociais, ciências médicas e da saúde e ciências da nutrição, o nutricionista é o profissional que tem competências em áreas tão variadas como a bioquímica e a fisiologia, a psicologia e a sociologia, a história da alimentação, o marketing e a tecnologia alimentar, ou seja, todas as áreas que permitem acompanhar os alimentos “desde a terra até ao prato” e os nutrientes “desde a boca até às células”, tendo o olhar atento e compreensivo sobre todo o comportamento alimentar humano.

É assim o profissional habilitado para utilizar os vários canais de comunicação, explorar as mais valias dos mesmos, transmitir informação científica de qualidade e baseada na evidência e aproximar os conhecimentos, atitudes e competências e comportamentos dos cidadãos portugueses a um nível compatível com a prossecução de mais e melhor saúde e prevenção da doença. É assim o profissional capaz de influenciar uma cultura e mudar uma sociedade de uma forma construtiva e regrada, assente num processo de educação contínua gerador de mudança.

Felizmente, não há muito tempo, a Ordem dos Nutricionistas conseguiu junto das várias Universidades e Institutos Politécnicos do País, num processo acompanhado pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior e pela Agência de Acreditação e Avaliação do Ensino Superior, contruir um referencial único de formação académica do Nutricionista. Assim se garante a qualidade e semelhança de formação e competências destes profissionais por todo o País e, desta forma, é um garante da qualidade dos serviços que se prestam na área da alimentação. •

Luís Matos
Nutricionista

Que relação entre os pés, a saúde e a sociedade?

A Podologia é a ciência que estuda os pés, segundo características científicas, estudando as causas, as manifestações e os sintomas que nos indicam a perda de saúde dos mesmos, bem como, as consequências que estas perdas têm por todo o organismo, concretamente, ao nível do membro inferior.

É também competência da Podologia, estudar as alterações quer estáticas quer dinâmicas, que causam desequilíbrios de etiologia físico - mecânicos que comprometem a sincronia e a relação entre os ossos do pé, originando alterações biomecânicas quer ao nível do apoio dos pés quer ao nível da locomoção.

As principais áreas de intervenção da podologia são:

Pé de risco – pé diabético, reumático, gotoso, ...

Podologia geriátrica – pé do idoso

Podologia pediátrica / infantil – pé da criança

Podologia desportiva – pé do desportista

Podologia laboral – pé do adulto, do trabalhador,

...

Uma das áreas específicas da Podologia é a Biomecânica que tenta estudar o pé e o membro inferior, tanto em estática como em dinâmica, as diferentes fases da marcha humana, a funcionalidade do pé e as diferentes forças que atuam sobre o mesmo, com o intuito final de observar

as suas repercussões no aparelho locomotor. Esta avaliação pode ser conseguida através do auxílio de sistemas computadorizados que detetam as principais alterações do apoio do pé.

No âmbito do projecto Fisiopostura, a Podologia contribui tentando avaliar a pegada plantar dos indivíduos que participaram no estudo, com o intuito de perceber se existe alguma relação com a avaliação dos dados obtidos pelo sistema computadorizado e os dados obtidos pela avaliação da coluna vertebral. Este projecto é importante para tentar perceber as relações da coluna vertebral e possíveis consequências no membro inferior mais especificamente no pé ou se pelo contrário as alterações no pé podem provocar alterações na coluna vertebral.

É importante a colaboração de diferentes áreas da saúde para compreendermos melhor os desafios diários que temos pela frente. Também na saúde vemos com frequência as consequências desta desfragmentação da sociedade, somos cada vez mais egoístas e materialistas passando ao lado de valores éticos e morais que caem no esquecimento. Este projecto pode ser um contributo positivo para a sociedade, observando a forma como diferentes áreas da saúde interagem entre si, produzindo e obtendo um valor científico benéfico para a sociedade em geral. •

Emanuel Matos
Podologista

A Era Digital na Reabilitação Oral

Fernando Duarte
Docente do ISAVE

O progresso na tecnologia dentária tem sido revolucionário, bem como evolucionário. Desenvolveram-se e adaptaram-se equipamentos, desenham-se novas metodologias e muda-se o perfil dos profissionais envolvidos nesta área.

A medicina e a prótese dentárias evoluíram rapidamente nas últimas décadas, os profissionais têm o desafio permanente de se manterem cientificamente atualizados e tecnicamente instruídos. Os tratamentos tendem a ser pré-programados, mais rápidos e indolores, evitando que os pacientes tenham o mínimo de desconforto pessoal, familiar e profissional. A era digital e tecnológica tomou conta do mercado criando uma áurea de uma saúde melhor, mais eficaz e eficiente.

Os profissionais têm que se mostrar proativos no diagnóstico e tratamento de problemas e patologias mas também na antecipação e prevenção das mesmas. Na pretensão de garantir o número de pacientes desejado, devem proporcionar ao paciente uma experiência holística e agradável.

10 Sinais de Evolução na Reabilitação Oral

1. A radiologia digital tem evoluído significativamente, em particular, a tomografia computadorizada de alta definição que está cada vez mais acessível. Com esta tecnologia tridimensional 3D, é cada vez mais eminente a possibilidade de localizar pormenorizadamente estruturas anatómicas com relevância cirúrgica, assim como, patologias e malformações dentárias e craniofaciais. De salientar ainda a redução da dose de radiação a que o paciente é submetido durante a execução deste exame;

2. Hoje é possível planejar e executar planeamento cirúrgico de forma virtual em formato digital. Conseguimos prever antecipadamente o número e posição ideal dos implantes dentários para o património e formato ósseo de cada paciente, assim como a execução da prótese dentária ideal em termos de função. Isto é possível através da impressão digital/criação de

guias cirúrgicas por prototipagem rápida designadamente, Estereolitografia que vai permitir ao médico colocar os implantes nas posições pré-determinadas sem necessitar de incisões e descolamentos extensos;

3. O uso clínico e laboratorial do microscópio permite aos profissionais trabalhar ao máximo detalhe. O facto da sua aplicação ser transversal a diferentes áreas da medicina e prótese dentárias proporciona um trabalho mais minucioso e especializado. Neste momento, o clínico beneficia da possibilidade de ver as estruturas anatómicas com um grau de magnificação e precisão que anteriormente era apenas teórico. O técnico de prótese avalia o ajuste passivo dos componentes protéticos de forma exata.

4. O Digital Smile Design (DSD)® é uma ferramenta multiusos que pode melhorar a visão diagnóstica, a comunicação e a previsibilidade dos tratamentos reabilitadores, através do planeamento digital do sorriso e a execução de dentes personalizados.



O desenho das linhas e formas de referência sobre imagens de alta qualidade no ecrã do computador, seguindo um protocolo pré-determinado, ajuda a equipa multidisciplinar a ponderar limitações e fatores de risco na proposta de tratamento, nomeadamente: assimetrias, desarmonias e alterações dos princípios estéticos;

5. A transferência dos processos de confecção das próteses do analógico para o digital minimizou as etapas suscetíveis a erros, tais como: material de moldagem, proporção pó/água, espatulação a vácuo ou manual, tipo de gesso, entre outros. O Scanner intra-oral oferece velocidade, eficiência, armazenamento de dados e transferência dos mesmos por meio digital, assim como boa aceitação dos pacientes, redução das distorções, pré-visualização em 3D dos preparos e potencial custo-benefício pela economia de tempo;

6. A tecnologia CAD/CAM (computer-aided design and computer-aided manufacturing) é o campo da Medicina e Prótese Dentárias que visa melhorar o design e criação de estruturas protéticas: incluindo coroas, inlays-onlays e pontes fixas dento e/ou implanto-suportadas. O CAD/CAM inclui a combinação da velocidade de design e criação; com conveniência ou simplicidade dos processos de design, finalizando com a criação e ajuste passivo das estruturas que de outra forma seriam inviáveis;

7. O desenvolvimento estratégico das técnicas de CAD/CAM inclui a automação dos processos e a otimização da qualidade das estruturas protéticas, utilizando Materiais Biocompatíveis e Cerâmica de "Alta Performance", como dissilicato de lítio, híbridos de resina com cerâmica, silicato de lítio reforçado por zircônia, zircônia translúcida, entre outros. A precisão, resistência e estética obtidas permitem a reabilitação dos pacientes de acordo com o princípio "Metal Free".

8. O Invisalign® é um sistema de tratamento ortodôntico, que utiliza uma série de alinhadores sequenciais concebidos através de tecnologia computadorizada em 3D. Estes aparelhos ortodônticos são indicados para todos os tipos de tratamentos, desde os mais simples aos mais complexos. A ortodontia invisível visa responder à ansiedade e à expectativa dos pacientes, sendo uma alternativa aos tradicionais brackets;

9. A Anestesia sem Agulha é dos maiores avanços recentes, trata-se de uma estação computadorizada de aplicação de anestesia que possibilita a ausência total de dor através do controle automatizado do fluxo de anestésico. Neste sistema é anestesiado somente o dente a ser tratado e não os tecidos moles adjacentes evitando assim: o medo, a dor e a sensação desagradável pós-anestésica;

10. A Sedação Consciente consiste num método realizado com um aparelho específico que liberta óxido nitroso (N2O2) e oxigénio (O2). É um processo muito seguro em que o paciente recebe 50-70% de O2 (o ar que respiramos tem apenas cerca de 21% de oxigénio) e uma percentagem de N2O2 de 30-50%. O N2O2 é um gás incolor, com odor e sabor suavemente adocicados. Não é inflamável, nem irritante ou tóxico. O gás é administrado em conjunto com o oxigénio através de uma máscara nasal, sendo essencial uma respiração pelo nariz para o gás produzir o seu efeito. A combinação dos gases provoca uma leve e estável sedação do paciente.

Com a demanda crescente por tratamentos altamente personalizados na Medicina contemporânea, torna-se fundamental incorporar ferramentas que possam ampliar a nossa visão diagnóstica, melhorar a comunicação entre os membros da equipa e criar sistemas previsíveis durante o processo de planeamento e tratamento.

Cada trabalho artístico requer uma visualização inicial, tal como na arquitetura, escultura ou pintura é necessário fazer uso de projetos, esboços ou protótipos. Em última análise, o sucesso do nosso trabalho e do tratamento do paciente depende sempre da nossa interação.

Devemos garantir uma abordagem transparente, nos atos médicos, na comunicação e educação e os tratamentos tendem a ser mais rápidos e indolores, evitando que os pacientes tenham o mínimo de desconforto pessoal, familiar e profissional.

A velocidade com que a informação é transmitida está a mudar o mundo. Quanto mais rápida e precisa a informação viaja, mais rápido evoluímos e dividimos conhecimento. Evoluímos do código morse ao telegrama, rádio, televisão, computador, internet, facebook e instagram, e hoje vivemos um tempo em que a informação é instantânea. A Medicina e Prótese Dentárias seguem os mesmos passos, vivemos a Era Digital na Reabilitação Oral. •

O que pode ser uma Comunidade Criativa para a Inclusão Digital?

Trabalho em rede com pessoas sénior no Concelho de Amares.

Quando Jasanoff & Kim deram corpo ao conceito de imaginários sociotécnicos definiram-nos como sendo "formas de vida social e de ordem social imaginadas coletivamente refletidas no desenho e concretização de projetos científicos e/ou tecnológicos de uma nação" (Jasanoff & Kim, 2009: 120)¹. Os imaginários sociotécnicos, enquadrados por narrativas de antecipação de futuros coletivos, e com base no que significa o desenvolvimento e inovação tecnológica e científica, influenciam o modo como cada estado decide, até de modo antecipatório, políticas e ações. A densidade do social tem obrigado, contudo, a que a par das interpretações e narrativas globais e nacionais sobre o progresso que o avanço tecnológico pode trazer, haja expectativas e dinâmicas locais próprias, nomeadamente quando se procura assegurar que todos e todas possam ter direito à participação no mundo digital que se imagina organizador de todas as dimensões da vida futura.

A necessidade de capacitar e dar competências a todas as pessoas para poderem lidar com a aceleração tecnológica que, se é imprevisível nas formas que tomará no futuro, é visível no presente a partir da crescente digitalização dos serviços, da economia, das interações e até das culturas, tem originado modelos de trabalho em rede e de corresponsabilização na promoção do que podem ser comunidades digitalmente inclusivas.

As comunidades digitalmente inclusivas são aquelas que conseguem criar e dinamizar oportunidades para que diferentes pessoas de uma sociedade possam ter acesso e utilizar de modo crítico, seguro e autónomo as tecnologias digitais e delas poderem tirar benefício, alargando as suas possibilidades de participação e cidadania. Os benefícios do desenvolvimento tecnológico não podem ser capitalizados apenas por um grupo limitado de pessoas e contextos.

Os grupos de pessoas com maior vulnerabilidade e identificados como os que poderão ter menos acesso e menor possibilidade de utilização e usufruto das tecnologias sociais são vários: sejam grupos de pessoas com mais baixos rendimentos, ou com baixa escolaridade, pessoas sénior, pessoas com deficiência, crianças e jovens em risco, pessoas desempregadas ou com emprego precário, pessoas pertencentes a minorias, migrantes ou refugiadas, pessoas de comunidades rurais ou de zonas geográficas remotas.

O Projeto Clic@r na Melhor Idade, da iniciativa da Câmara Municipal de Amares tem como responsável Marlene Lima, com formação em Educação Social e Gerontologia, e constitui uma medida local para combater o risco de exclusão digital. O projeto "Clic@r na melhor idade!" procura dotar a população sénior do concelho de Amares

de competências digitais de nível básico, nomeadamente nível da utilização do computador, da navegação na internet e utilização responsável do correio electrónico e das redes sociais, ou na utilização de serviços públicos online.

A inclusão digital implica que se evite a lógica do "one size fits all". Exige que as abordagens sejam situadas e integrem especificidades do contexto e da população. O trabalho com pessoas mais idosas implica conhecimentos técnicos específicos e que ajudam a interpretar questões que a relação deste grupo com o digital levanta, nomeadamente em termos de motivações específicas, de dificuldade próprias da idade, de questões de segurança e confiança, entre outras.

O trabalho em rede organizacional é fundamental na mobilização de recursos e saberes. O que é que pode acontecer quando diferentes organizações se juntam de modo colaborativo?

O envolvimento do Instituto Superior de Saúde do Alto Ave no projeto "Clic@r na melhor idade!", e num âmbito que se pode enquadrar na responsabilidade social das Instituições de Ensino Superior, é potencialmente transformador em duas dimensões: por um lado, colabora na coprodução de espaços de aprendizagem (Pallett, 2017), através da partilha de saberes que reconhecidamente tem na área social, em geral, e da gerontologia em particular, e que são fundamentais para a inclusão social e digital de pessoas idosas; por outro lado, o envolvimento de estudantes da formação em geriatria do ISAVE no Programa de Mentoria INCoDe.2030 para a Inclusão Digital cria oportunidades de aprendizagem situada, na medida em que participam, enquanto estudantes, das práticas socioculturais de uma comunidade (Lave & Wenger, 1991). Para além disso, o envolvimento do ISAVE no próprio curso de formação para a referida mentoria gera outras formas de colaboração interinstitucional, neste caso com a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da

U. Porto.

Este projeto tem sido desenvolvido no âmbito das Comunidades Criativas para a Inclusão Digital da Iniciativa Interministerial INCoDe.2030. As CCID desenvolvem-se a partir de uma abordagem colaborativa e participatória que estimula a articulação de diferentes entidades locais para um trabalho de inclusão digital sensível ao contexto e à diversidade das populações em maior condição de vulnerabilidade.

O programa INCoDe.2030 é uma iniciativa do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior e do Ministério da Presidência e da Modernização Administrativa e tem como objetivos gerais a promoção de iniciativas para a inclusão e literacia digital; apoiar a especialização em tecnologias e aplicações digitais no sentido de assegurar qualificações para o emprego e o crescimento económico; o estímulo à produção de novos conhecimentos e cooperação internacional.

O trabalho em rede, que é mais do que uma mera colaboração (Araújo et al., 2013), entre organizações da administração local, de Instituições de Ensino Superior, e de outras organizações locais, no âmbito das Comunidades Criativas para a Inclusão digital pode, de facto corporizar uma comunidade digitalmente inclusiva, na medida em que promove diferentes oportunidades de participação, colaboração e de aprendizagem e coloca em articulação entidades com reconhecidos saberes e competências, mas também diferentes gerações.

Sendo verdade que o desenvolvimento das tecnologias digitais gera formas emergentes de desigualdade e exclusão, também é verdade que pode ser impulsionador de novas regiões de inclusão e da produção de imaginários coletivos mais democráticos, ainda que assentes na incerteza; de espaço de contestação, ainda que em diálogo com a produção e o desenvolvimento tecnológico e científico. •

Sofia Marques da Silva
Iniciativa INCoDe.2030

Centro de Investigação e de Intervenção Educativas da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da U.Porto

¹ Do original em inglês: "collectively imagined forms of social life and social order reflected in the design and fulfillment of nation-specific scientific and/or technological projects"

Referências Bibliográficas

- Araújo, H. C.; Sousa, F.; Loureiro, A., Costa, I., & Portela, J. (2013). Building local networking in education?: Decision-makers' discourses on school achievement and dropout in Portugal. In Béatrice Boufay-Bastick (Ed.), The international handbook of cultures of education policy, Vol. I: Comparative international issues in policy-outcome relationships: Achievement with family and community involvement (pp. 155-185). Strasbourg: Analytics
- Jasanoff, S.; Kim, S.-H. (2013). "Sociotechnical Imaginaries and National Energy Policies." *Science as Culture* 22(2):189-196.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pallett, H. (2017) Situating organisational learning and public participation: stories, spaces and connections, *Transactions of the Institute of British Geographers*, 43:215-229.
- Silva, S. M. (2018). Comunidades Criativas para a Inclusão Digital: abordagens participatórias e colaborativas. Comunicação apresentada na sessão INCoDe.2030: a Inlusão, Encontro Ciência 18, 2 a 4 de julho 2018, Lisboa..

Saúde e Tecnologia

A saúde não é mais vista hoje como a simples ausência de doença ou enfermidade, mas sim como o completo bem-estar físico, mental e social do indivíduo. Nesse sentido, a tecnologia veio trazer à humanidade um conjunto de ferramentas, processos e materiais que permitiram não só aumentar a esperança média de vida do ser humano como também a qualidade de vida que lhe está associada. O modo como a tecnologia impacta diariamente a área da saúde pode ser observado sob três vertentes:

- 1) Tecnologias centradas nos prestadores de saúde;
- 2) Tecnologias centradas nos pacientes;
- 3) Biotecnologias e produtos farmacêuticos

Nas instituições de saúde que se pretendem manter modernas e competitivas, a adopção de inovações, equipamentos e softwares é um requisito essencial para o seu sucesso. Avanços tecnológicos neste domínio permitem encurtar o tempo de diagnóstico e o período de reabilitação de doenças, lesões e deficiências, resultando numa melhoria significativa da relação custo-benefício dos serviços prestados e num aumento da eficácia e segurança dos tratamentos realizados. Por sua vez, a tecnologia é também responsável por atrair um maior número de profissionais de saúde e pacientes

que acaba por aumentar a visibilidade e a qualificação da instituição de saúde.

No entanto, a tecnologia aplicada às instituições de saúde envolve hoje muito mais do que o conjunto clássico de equipamentos de diagnóstico e terapêutica. Nos hospitais mais modernos, smartphones, tablets e aplicativos tornaram-se uma presença habitual, fornecendo um conjunto de informações úteis para os profissionais de saúde. Os registos médicos eletrónicos e outras ferramentas auxiliares possibilitam a sistematização e a gestão de dados clínicos de um modo mais rápido e eficiente, muito embora coloquem novas questões prementes tais como a segurança e a violação de dados, além de outras implicações sociais, legais e éticas.

A implementação de tecnologias de gestão de recursos humanos permite aliviar os custos associados com os profissionais de saúde e as instalações físicas, mantendo a programação de tarefas num estado ideal que forneça um bom atendimento aos pacientes e uma boa satisfação profissional aos prestadores de saúde. Esta gestão mais eficaz e inteligente do staff permite ajustar o quadro de funcionários às necessidades do momento, evitando a falta de pessoal em períodos críticos de maior fluxo de pacientes e reduzindo subcontratações dispendiosas e ho-

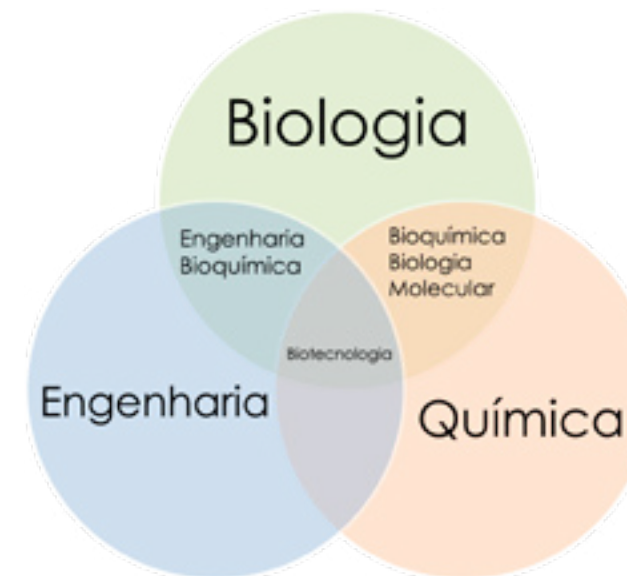
ras extra quando estas não são mais necessárias.

As próprias Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) têm vindo a ganhar cada vez mais importância no seio das instituições de saúde sob a forma da tele saúde, telemedicina ou e-saúde – o uso das TIC para oferecer serviços de saúde à distância. O surgimento do Serviço Nacional de Saúde 24 (SNS 24) em Portugal, uma plataforma integrada de saúde que combina a antiga Linha de Saúde 24 com múltiplos canais online como a internet, smartphones, aplicações móveis e a área do cidadão do portal SNS, permite uma triagem, acompanhamento e encaminhamento mais eficaz dos pacientes, diminuindo os custos de admissão de cuidados mais intensivos e chegando também a pacientes que se encontrem em comunidades mais distantes.

Outro exemplo da aplicação das TIC no contexto da saúde é a utilização de recursos das média sociais como o Facebook, o Twitter ou o Instagram para divulgação das instituições de saúde, facilitando assim a comunicação com os pacientes e fornecendo às próprias instituições uma forma de análise/feedback de como os seus serviços de saúde prestados estão a ser realizados. Pretende-se deste modo diminuir as desigualdades no acesso à saúde e aumentar a sustentabilidade dos

sistemas de saúde.

A última faceta da tecnologia na saúde, porventura a mais importante, é aquela que se centra na investigação e inovação em saúde, visando o desenvolvimento de novos produtos e processos que possam ser aplicados no diagnóstico e terapêutica de pacientes. A este respeito, tanto a Biotecnologia como as Ciências Farmacêuticas têm contribuído decisivamente para aquilo que se pretende hoje ser uma "medicina personalizada, centrada no paciente, privilegiando as doenças e problemas associados ao envelhecimento, a medicina regenerativa, a saúde física, mental e bem-estar, e a prevenção da doença, incluindo o estudo dos mecanismos de desenvolvimento da doença e os determinantes de saúde, nomeadamente no que respeita à interação entre ambiente e saúde, privilegiando uma análise integrada, multidimensional e multi-escala do indivíduo e dos fatores que com ele interagem" (Estratégia Nacional de Investigação e Inovação para uma Especialização Inteligente, FCT, 2015).



Caminhando no sentido desta medicina personalizada, a Biotecnologia apresenta hoje um grande potencial de crescimento na área da saúde, nomeadamente em duas vertentes que poderão vir a ter grande aplicação no futuro:

- 1) Genómica e proteómica, no sentido de identificar biomarcadores que definem o perfil molecular e genético de cada indivíduo, permitindo uma maior precisão no diagnóstico e prognóstico;
- 2) Nanotecnologia, no sentido de desenvolver sistemas avançados para aplicação terapêutica (biomiméticos, nanoestruturas autoorganizadas, fármacos bioativos, nanosensores, etc.).

Mais do que nunca, a Saúde deve ser vista como uma área multidisciplinar em constante evolução, onde a tecnologia terá sempre papel relevante através da contribuição e conhecimento dada pelo trabalho de diferentes profissionais da área: médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos, engenheiros clínicos, engenheiros biomédicos, investigadores científicos, gestores, agências regulatórias, agências governamentais, centros de investigação, organizações profissionais e técnicas. •

João Neves
Docente do ISAVE

BEM-ESTAR E SAÚDE



Estar bem, estar satisfeito, estar feliz, entre outros, são termos ou expressões utilizadas pelas pessoas para indicar que a vida corre bem. São conceitos do senso comum que todos conhecem, compreendem e utilizam.

Na linguagem científica estes conceitos são variáveis utilizadas na investigação, principalmente desde o final do século passado. Diversos termos são utilizados para as designar tais como bem-estar, felicidade, satisfação com a vida, qualidade de vida, entre outras. Elas partilham a observação da vida numa perspetiva positiva. As pessoas que possuem estas características têm tendência para ver que o copo está meio cheio em vez de meio vazio. Tal característica, não só é parte da saúde como contribui para sentir melhor saúde e reduzir o impacto da doença nas pessoas que vivem como uma doença ou condição crónica.

Depois da Segunda Grande Guerra Mundial, na constituição da Organização Mundial de Saúde em 1948, foi cunhada a definição de saúde que se mantém hoje, como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”. A melhoria dos cuidados de saúde observadas nos países mais desenvolvidos como o nosso, a par da evolução das técnicas de tratamento desde o pós-guerra, como seja a generalização do uso dos antibióticos e das vacinas, aumentou a expectativa de vida das pessoas, sendo hoje o dobro do que se verificava na década de 30 do século passado.

Inúmeros relatórios são publicados anualmente que abrangem os conceitos com que iniciámos este texto tais, como o World Happiness Report (WHR), da OECD, ou o Human Development Report (HDR) da United Nations Organization, o Legatum Prosperity Index (LPI) publicado pelo The Legatum Institute, organização sediada em Londres, ou o How's Life? também publicado pela OECD. Todos apresentam como foco principal o bem-estar, a felicidade ou a satisfação com a vida entre outros. Observando os 10 países melhor classificados nestes quatro relatórios verificamos grande sobreposição: os países do Norte, a Noruega, Suécia, Dinamarca, Canada, e do sul, a Austrália, estão nos quatro relatórios, e outros como a Holanda, Finlândia, Islândia, Nova Zelândia e Suíça estão presentes em três destes relatórios. Ou seja, algo deve haver em comum neste número reduzido de países que são identificados nos diferentes relatórios, que focam variáveis positivas que, reconhecidamente, estarão associadas à boa-vida, à felicidade. Não é o dinheiro disponível por pessoa: neste caso outros países como o Qatar, ou o Brunei, estariam nesta lista.

A investigação tem mostrado algumas das variáveis que contribuem ou participam no bem-estar. Por exemplo a The Happiness Alliance – THA, uma organização que se propõe melhorar o bem-estar e a felicidade sugere, entre outras, estas variáveis: otimismo, sentido de propósito e/ou de realização, nível de energia e capacidade para realizar as atividades

diárias, não se sentir pressionado/apressado, sensação de pertença, sensação de segurança, satisfação com amigos e família, sentir-se amado, educação, acesso a eventos educacionais e culturais variados, acesso à natureza, menor poluição, confiança no governo, sensação de menor corrupção, segurança financeira e satisfação das necessidades básicas, autonomia e produtividade.

Esta organização inspirou-se no modelo de avaliação de progresso, desenvolvido no Kingdom of Bhutan's Gross National Happiness Index (GNHI), em 1972 para indicar o bem-estar da população em substituição do Produto Interno Bruto (PIB) que tem sido, ao longo dos tempos, o guia de grande parte dos países do mundo, nomeadamente de Portugal. Os discursos políticos continuam focados nos aspetos financeiros: quanto maior a produção, quanto menor o deficit, quanto mais depressa se pagar a dívida do país, melhor será para as pessoas, dizem, mesmo que as estatísticas oficiais mostrem índices de pobreza enormes em Portugal. Será que isso se reflete na saúde, na felicidade, no bem-estar? Os relatórios que se referiram acima mostram que na avaliação do bem-estar, da perceção de saúde, da felicidade, dos portugueses estes estão nos lugares mais baixos da lista dos países que participam nesses relatórios. Ou seja, a larga percentagem de pobreza reduz a probabilidade de se sentir bem-estar. •

José Luis Pais Ribeiro
PhD.

MARCO PAREDES

ENTREVISTA A EX-ALUNO DE FISIOTERAPIA DO ISAVE

1 - Considera que o ISAVE o preparou para as exigências do mercado de trabalho na sua área profissional?

Perfeitamente! Tive a oportunidade de ter aulas com fisioterapeutas e médicos muito competentes, que sem dúvida nos prepararam para “atacar” o mercado de trabalho, nas mais diversas áreas.

2 - Como descreve o seu percurso no ISAVE?

Foi uma fase da minha vida inesquecível em todos os aspetos, que recordo frequentemente com nostalgia. Eu e alguns dos colegas formamos um grupo de amigos que considero quase uma segunda família. A relação aluno-professor, com o passar do tempo, também se transformou em amizade, bem como com os funcionários do ISAVE, com quem convivíamos grande parte dos nossos dias.

3 - Consegue recordar-se de alguns dos melhores momentos que passou no ISAVE?

Penso que todos os anos que lá passei tiveram grandes momentos e que demorariam horas a enumerar e descrever. Mas sem dúvida que o 1º ano, com tudo o que envolve (recepção, praxe, fazer novos colegas e amigos, a adaptação ao sistema de ensino...) e o último, quando as emoções estão sempre à flor da pele com todas as cerimónias de final de curso e despedidas.

4 - O que surgiu depois de concluir a formação académica no ISAVE (pequeno resumo do percurso profissional)?

FC Amares (formação) 2008-2011 Hotel Águas do Gerês - Termas e SPA 2009 Clínica de Fisioterapia de Caldelas 2009-2011 Escola/Academia do Sporting Clube de Portugal e Sporting Clube de Braga (Voleibol) 2011-2012 Centro Médico de Santo António 2012-2014 Futebol Clube de Amares (Futebol Sénior) 2012-2014 Vitória Sport Clube - Modalidades Amadoras (2014/2016) Hospital São José de Fafe (2015-...) Vitória Sport Clube - Futebol Profissional (2016-...).

5 - O que distingue o ISAVE?

As instalações em primeiro lugar. Tanto nas instalações mais antigas em Fonte Arcada, como depois quando passou para Geraz do Minho, sempre tivemos ao nosso dispor infraestruturas e material do melhor que há. Em segundo lugar, as pessoas. Tanto professores como os funcionários nas várias áreas, sempre foram muito profissionais e prestáveis. Penso que o facto de não ser uma instituição muito grande, torna as relações entre as pessoas muito mais próximas e com a sensação que todos se conhecem.



6 - Se tivesse que escolher uma palavra para definir o ISAVE qual seria?

É a questão mais difícil de responder porque é difícil classificar o ISAVE numa só palavra. Mas penso que RE-FERÊNCIA seria uma das palavras que mais se adequa.

7 - Gostaria de deixar alguma mensagem aos estudantes do seu curso?

Aos que ainda frequentam, que aproveitem ao máximo cada dia de estudo e ensinamentos porque os 4 anos de curso passam a correr! Aos que ponderam ingressar, não pensem duas vezes, porque não se irão arrepender. Basta ver pela quantidade de colegas formados no ISAVE, que vingarem na nossa área, para perceber a excelência da instituição e dos profissionais que aí desempenham funções.

8 - Aconselharia o ISAVE aos seus amigos e familiares?

Claro que sim! No meu caso, fui aconselhado por familiares e amigos também e que na altura foi uma ajuda fundamental. •

Experiência Erasmus

Porque escolheste fazer ERASMUS e porquê o destino que escolheste em particular?

Bárbara Azevedo: Eu escolhi fazer ERASMUS porque num outro curso, nomeadamente num curso profissional para obter o 12º ano, tive a oportunidade de embarcar no mesmo projeto e adorei a experiência pois com esta cresci imenso a nível profissional e pessoal, mas não esquecendo que a nível profissional foi uma experiência brutal, aprendi imenso, aumentei os meus conhecimentos teóricos, aumentei a minha bagagem e ter uma experiência fora da nossa zona de conforto põe-nos à prova. A distância dos nossos o que é um pouco complicado de gerir, porque a saudade começa por ser mais forte que nós mesmos, mas contudo tudo se consegue digerir e acabamos por arranjar estratégias para atenuar essa falta que sentimos. Escolhi fazer Erasmus novamente e se me propusessem ir hoje eu abraçava novamente a oportunidade. E de certa forma escolhi ir para aumentar ainda mais a minha bagagem de conhecimentos e ter um contacto diferente num contexto diferente, num ambiente diferente e no fundo um dia mais tarde vir a ser uma profissional com um conhecimento enorme e para poder também colocar no meu curriculum as oportunidades que completam tudo aquilo que adquiri.

O destino foi Espanha, não só pela distância mas também pela língua pois acabava por ser semelhante o que nos ajudava um pouco mais no local de estágio e não só. Embora a distância não era assim tão longe, facilitava-me quando me era possível vir a Portugal.

Paulo Costa: Eu escolhi fazer ERASMUS porque já tinha tido essa experiência no meu curso anterior e gostei muito. Também, porque é uma experiência que nos permite conhecer



novas culturas, aprender novas formas de trabalhar, de viver, conhecer novas pessoas e, de certa forma, formar contactos que podem ser úteis para o futuro académico ou de trabalho. O destino para onde fui não tinha sido a minha primeira escolha, mas não me arrependo de ter ido para onde fui, foi uma experiência enriquecedora e gostei muito de lá estar!

Joana Correia: Escolhi fazer ERASMUS, porque já tinha participado neste projeto no meu curso anterior, e, foi uma experiência que gostei muito.

Escolhi La Guardia, pois era um destino que fica perto de casa o que dá mais conforto, e onde encontrei uma instituição que tinha todas as condições que precisava para poder ter um estágio que me proporcionasse uma experiência enriquecedora.

Decidiste ficar por quanto tempo? E porquê?

Bárbara Azevedo: Fiquei cerca de 4 meses porque foi o que nos foi proposto no momento em que abracei esta oportunidade.

Elana Carneiro: O ERASMUS foi de 4 meses porque foi assim determinado, mas gostaria de ter ficado mais tempo pois foi uma experiência enriquecedora, nunca irei esquecer tal aventura.

Paulo Costa: Eu decidi ficar durante o máximo de tempo que me podiam oferecer, neste caso foram somente 4 meses. Pessoalmente, eu gosto muito de viajar e a ideia de sair da minha zona de conforto. É sempre bom aprender a viver por si só, sem uma rede de segurança, para conhecer os nossos limites. Daí eu escolher o máximo de tempo, eu queria um desafio, e se fosse só 1 ou 2 meses, não me parecia desafiante o suficiente

Joana Correia: Decidi ficar por 4 meses, uma vez que queria desfrutar desta experiência o máximo de tempo possível.

Sabes de outros estudantes que tenham feito ERAS-

MUS? Qual a ideia que tinhas, antes de saíres?

Bárbara Azevedo: Sim conhecia outros estudantes que foram, e eu própria como já referi também já tinha embarcado, mas a ideia que eu tinha quando conversei com essas pessoas que já tinham ido foi que iria ser uma experiência muito boa e enriquecedora para o futuro enquanto profissional e mesmo pessoal que me ia fazer crescer imenso porque ao abraçar esta oportunidade estava a abraçar uma responsabilidade pois ia passar a ter que fazer todas as tarefas sozinha e ter que me organizar quer em casa quer no local do estágio, pois acabava por não ter a ajuda da minha mãe, ou seja, a ter aquelas facilidades. Bem, a ideia que eu antes tinha acerca deste projeto mesmo antes de embarcar na primeira oportunidade que já tive, foi que iria ser muito complicado ter que partilhar o mesmo local de estágio a mesma casa com os meus colegas que foram comigo, que podia ocorrer algum confronto por termos feitos e personalidades diferentes e mesmo no local do estágio porque pensava que iríamos estar todos no mesmo sítio com a mesma orientadora a fazer as mesmas tarefas e isso fazia-me um pouco de confusão porque tinha receio de não conseguir demonstrar o que realmente eu valho e tudo o que aprendi, no curso. Mas, depois de lá chegar, esta ideia mudou um pouco e tive oportunidade de ver e sentir que nem tudo o que pensamos é realmente verdade.

Elana Carneiro: Sim sei. A ideia que tinha antes de sair do meu país é que não me iria habituar a estar longe dos que mais gostamos, mas isso é só uma questão de hábito porque hoje em dia temos vários meios de comunicação para acabar com as saudades que temos de casa.

Paulo Costa: Conheço muita gente que foi para ERASMUS, e todos dizem o mesmo que eu, é uma experiência fantástica e enriquecedora que todos deviam considerar em fazer. Eu quando fui pela primeira vez em ERASMUS, naturalmente estava meio assustado, estava sozinho e não sabia o que poderia acontecer, sempre pensei que tivéssemos um supervisor o tempo todo conosco a orientar-nos durante o estágio, mas estava enganado, eu estava lá sozinho e tinha que aprender a superar os obstáculos que apareciam.

Joana Correia: Sim, tive conhecimento que outros estudantes já tinham feito ERASMUS, e, quando obtive essa informação, pensei apenas em participar neste projeto quando ingressasse na Licenciatura, pois gostava também de estudar fora. No entanto, a oportunidade surgiu mais cedo, e eu não pensei duas vezes, antes de me aventurar.

Como te adaptaste ao país, às pessoas, à cultura?

Bárbara Azevedo: Adaptei-me aos poucos e poucos porque estar num país diferente com culturas, horas e pessoas diferentes, muda completamente a nossa rotina, se bem

que o que mais me custou adaptar foi mesmo às horas, porque de resto fui-me adaptando pouco a pouco, não esquecendo que as pessoas que nos acolheram nos receberam muito bem.

Elana Carneiro: Adaptei-me bem ao país, contudo o que foi mais difícil inicialmente foi adaptar-me à língua materna o que dificultou um pouco a adaptação com as pessoas do lar onde estagiei, porém não passou de um curto espaço de tempo, sendo que criei laços extremamente fortes com todos os residentes e membros da equipa uma vez que foram 4 meses de muita experiência.

Paulo Costa: A adaptação é uma das tarefas mais difíceis em ERASMUS, são costumes, língua, leis e crenças diferentes ao que estamos habituados, e é aí que se começa a sentir que saíste mesmo da tua zona de conforto. No entanto, é nestas alturas que eu gostava de sair de casa, visitar o país, socializar, aprender os seus costumes e tentar integrar. É neste processo de socialização com o “desconhecido” que conseguimos obter a melhor experiência desta experiência.

Joana Correia: Adaptei-me muito bem, aliás o ERASMUS em que participei anteriormente também se realizou em Espanha, por essa razão já tinha uma noção de como era lá estar. Contudo, La Guardia como é muito é perto do nosso país, tem algumas coisas muito parecidas com as nossas.



Como é estar num país cuja língua não é a tua?

Bárbara Azevedo: Confesso que é complicado pois nos primeiros dias ouvir outro idioma fazia-me confusão porque queria entender o que diziam e às vezes não conseguia , mas como a língua que falavam conosco era mais o galego acaba por facilitar visto que esta é semelhante ao português, mas pouco a pouco e como foram 4 meses intensos acabei por me adaptar.

Eliana Carneiro: Inicialmente é um pouco difícil pois não conhecemos absolutamente nada, mas com o passar do tempo posso garantir que é uma experiência que nunca irei esquecer porque foram 4 meses de muito conhecimento, relativamente à cultura do país, aos lugares que são deslumbrantes e às pessoas que são muito acolhedoras e simpáticas.

Paulo Costa: É desafiante, eles oferecem sempre ajuda quanto à língua, mas nunca é suficiente. E a comunicação tem de ser bilateral para funcionar, se eu falar português e o outro chinês, não chegamos a lado nenhum. Mas, como referi anteriormente, é ao se socializar e visitar o país que conseguimos fazer esta adaptação. Eu só comecei a aprender a língua do país onde estive, quando comecei a falar para as pessoas e tentar perceber o que significava, e isto é um processo mútuo, também eles aprendem connosco.

Joana Correia: Apesar de o idioma não ser o mesmo, o galego é fácil de se entender, haviam palavras muito parecidas às nossas. Senti mais dificuldade em pronunciar as palavras do que em percebê-las.



Dada toda a tua experiência, o que achas que mudou em ti depois de fazeres ERASMUS?

Bárbara Azevedo: Bem, o que mudou em mim com esta experiência?? Mudou um pouco a minha maneira de pensar, a minha maneira de reagir com algumas situações, fez com que aumentasse a minha bagagem de experiências e sobretudo mostrou-me o quanto os nossos pais nos fazem falta diariamente. Eu confesso que esta experiência me ensinou a viver e a lidar com a distância e sobretudo ensinou a dar mais valor a mim mesma e à minha família, mais concretamente os meus pais!

Eliana Carneiro: Posso afirmar que toda esta experiência foi brilhante. O que mudou em mim foi a superação pois foram 4 meses fora de Portugal, também vim com mais confiança e pensamentos diferentes do que tinha.

Paulo Costa: Eu cresci e aprendi quais são os meus limites. Se não te puxares para o “extremo” não ficas a saber do que és capaz. O ser humano é uma espécie resiliente, adapta-se ao meio que o envolve, e eu sei que pode parecer assustador e difícil, mas eu, se não tivesse experimentado, supostamente não estaria a fazer aquilo que faço agora e gosto. O ERASMUS permitiu-me crescer tanto pessoalmente como profissionalmente.

Joana Correia: Essencialmente, ajudou-me a perceber que a área da saúde é a que eu quero para a minha vida.

Que conselhos deixas a outros colegas, sobretudo aos que ainda se sentem indecisos?

Bárbara Azevedo: Aquilo que eu diria aos meus colegas, mesmo aqueles que estão indecisos é que não digam que não e que não se deixem levar pela indecisão que amanhã já pode ser tarde. E que a vida deve ser vivida para contar histórias e esta será sem dúvida uma história que os irá marcar na sua vida pessoal e profissional, não só pela enorme bagagem que trazem, mas sim pelo quanto nos faz crescer. E pensem que isto será um marca boa no vosso curriculum para o vosso futuro enquanto profissionais.

Eliana Carneiro: Deixo o conselho de que não tenham qualquer dúvida em relação aos ERASMUS, pois não se vão arrepender, porque posso garantir que vão gostar e vêm com uma maneira de ser e pensar diferente.

Paulo Costa: Eu digo para irem, experimentem, podem até não gostar, mas não sabem enquanto não tentarem. É um desafio que nem todos conseguem ou têm a ousadia de tentar, mas eu deixo aqui o meu testemunho de que pode mudar a vossa forma de ver o mundo, e talvez como se vêem a vocês mesmos. É uma oportunidade única, e que se calhar podem vir a arrepender-se por não terem ido antes.

Joana Correia: Aconselho que não pensem muito, que se aventurem, pois é uma experiência única e enriquecedora tanto a nível pessoal como profissional. •

agenda

	17 de setembro Início de Aulas
	25 setembro Abertura Oficial do Ano Letivo
	27 - 28 setembro Receção ao Caloiro
	22 - 23 setembro [Enfermagem] Mesoterapia Homeopática (BWIZER)
	29 setembro [Enfermagem] Suporte Básico de Vida e Desfibrilhador Automático Externo (BWIZER)

	13 - 14 outubro [Fisioterapia] Módulo II – Terapia Miofascial (Eduardo Merino)
	16 outubro [Nutrição] Seminário “Estratégias para a promoção de uma alimentação saudável em contexto escolar” (CM Esposende)

	3 novembro [Enfermagem] Intervenção no doente crítico (Filipe Franco)
	10, 11, 17 novembro [Fisioterapia] Massagem Infantil (João Vieira)
	12 a 17 novembro [Empregabilidade/ Empreendedorismo] Europa Bootcamp (Modal Creativity)

setembro

outubro

novembro



2018-2019

A ESCOLHA
CERTA



Licenciaturas



Enfermagem



Fisioterapia



Prótese Dentária



CTeSPs



Serviço Familiar e Comunitário



Termalismo e Bem Estar



Gerontologia



Bioanálises e Controlo

www.isave.pt

Rua Castelo de Almourol, 13 - Apartado 49, 4720-999 Amares
Tlf.: +351 253 639 800 | Fax.: +351 253 639 801 | Email: geral@isave.pt