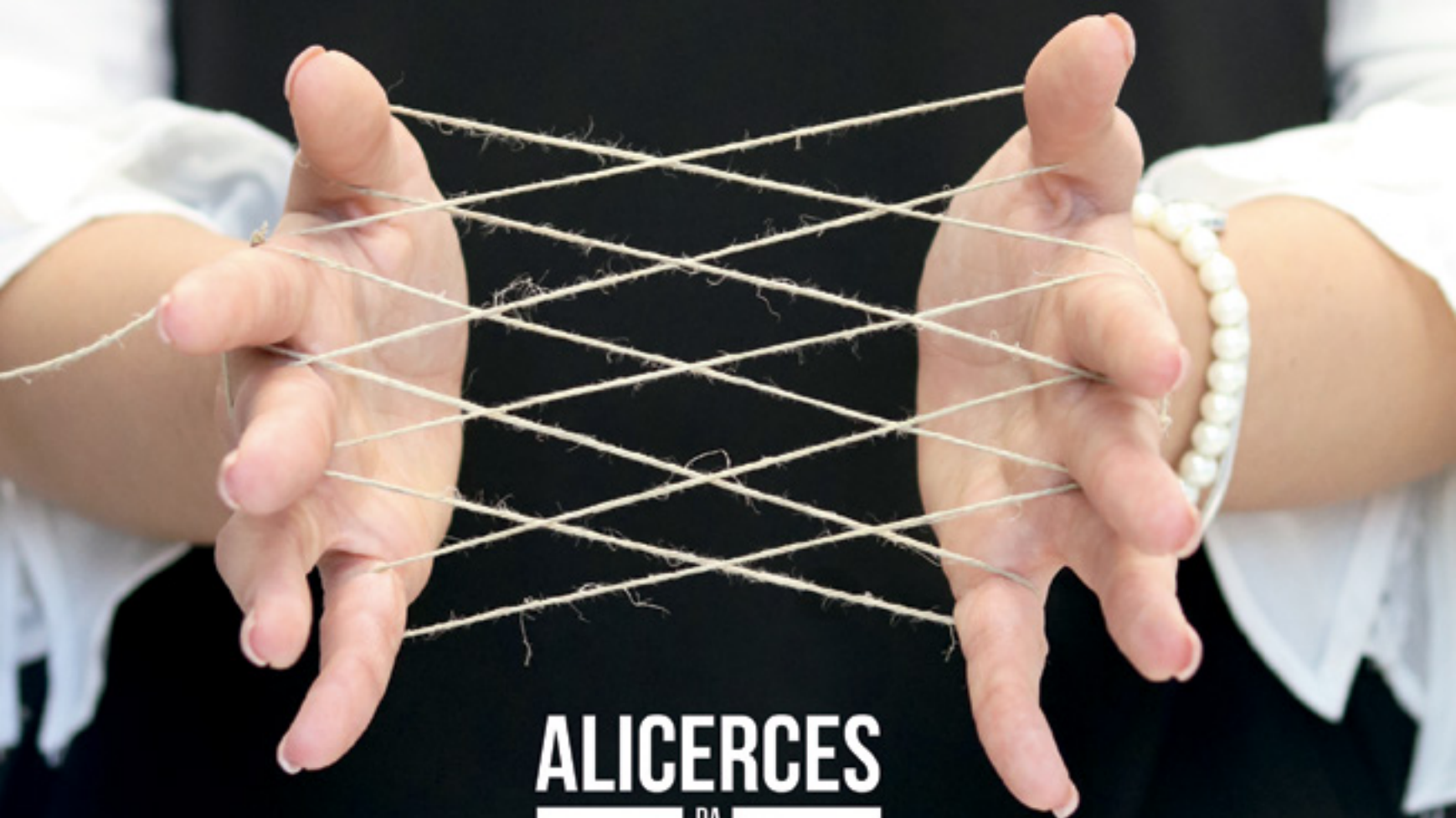


# ter

Nº34 setembro - dezembro 2018

## YISAVE

SINCE 2015



**ALICERCES**  
DA  
**CIDADANIA**



# EDITORIAL

As sociedades estão em constante mutação e estas alterações ocorrem a grande velocidade. Tudo se sucede num aparente jogo de facilidades em que rapidamente se perde a atenção e a dedicação ao outro, em que ao apolo-gizar-se uma centração desenfreada no “eu” muito acontece à margem de um contacto personalizado e disponível para o outro.

Saber ouvir, dar espaço para tal e retribuir são ações escassas, embora urgentemente precisas, nos dias de hoje. Numa tentativa de contrariar o rumo da despersonalização nos contactos que tende a caracterizar as gerações atuais, o ISAVE aposta numa formação centrada no estudante e no ligar que cada jovem, enquanto cidadão ativo, ocupa na socie-dade.

Acreditando numa formação integral da pessoa e do cidadão comprometido com o meio envolvente, com e para as pessoas numa lógica de promoção de uma responsabilidade social, aposta-mos num ensino alicerçado nos valores, nos princípios humanos, na dignidade, no respeito e na tolerância. Formamos cidadãos dotados de pilares essenciais para uma sociedade de proximidade em que o profissional de saúde atua de forma humanista em prol de cada um. •



Mafalda Duarte  
Presidente do ISAVE

# ÍNDICE

Destaque	1
Gente	7
Ensino Superior	8
Espaço	21
Saúde	26
Tecnologia	28
Mobilidade	32
Investigação	34
Agenda	35

# FICHA TÉCNICA

<b>Propriedade</b> Amar Terra Verde, Lda
<b>Diretor</b> João Luís Nogueira
<b>Coordenadora Editorial</b> Ana Luís Nogueira
<b>Comunicação e Imagem</b> Ana Luís Nogueira António Costa Guimarães Natércia Machado Rúben Antunes
<b>Revisão de Textos</b> Marco Alves
<b>Colaboradores</b> Arnaldo Sousa Carla Oliveira Carla Serrão Catarina Castro Constança Paúl Cristiana Lopes Daniela Gonçalves Ermelinda Santos Fernando Duarte Jéssica Marques João Neves José Manuel Silva Lígia Monterroso Liliana Rodrigues Mafalda Duarte Maria Cristina Carvalho Pedro Sousa Sílvia Rodrigues Sílvia Xavier Sousa Susana Cordeiro Susana Oliveira YSATUNA
<b>Impressão</b> Gráfica Vilaverdense Artes Gráficas, Lda.
<b>Periodicidade</b> Trimestral
<b>Tiragem</b> 700 exemplares Distribuição Gratuita
<b>ter@epatv.pt</b>
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.

# O GRITO dos Bons

Ser cidadão é fazer parte de uma co-munidade, aí sendo sujeito de deveres e de direitos.

Ser cidadão é fazer parte, pois, de um todo maior.

Só é cidadão quem vive.  
Todos o sabemos: sem vida, não há cida-dãos nem cidadania.

Esta premissa é tão claramente evidente, que às vezes não nos damos conta dela. Mas, na verdade, não existimos sem um lugar que permita a Vida. Onde seja possível a Vida. E é, parece-me, o nosso primeiro dever en-quanto cidadãos: defender este lugar sem o qual nada mais para nós poderá existir.

Chama-se Terra. É um gigante ecossistema sem o qual a Vida como a conhecemos não pode existir.

Paradoxalmente, é também o lugar que todos os dias ajudamos a destruir, a um ritmo cada vez mais vertiginoso. Quase sem darmos por isso...na nossa pequena escala...todos os dias, gesto a gesto.

O insustentável consumo de carne, gera-dor de um efeito de estufa incompatível com a preservação do planeta...

A cegueira de um desenfreado consumo de vestuário quase descartável que gasta recursos naturais e polui cursos de água para além do que a Terra pode gerar e suportar...

A utilização de plástico descartável, de café em cápsulas e sobreembalagens, que envenena durante séculos mares e solos e a Vida neles...

A falta de respeito pela natureza.  
A cultura e falácia de “ter” para “ser”...e obviamente nunca lá chegar.

E sobretudo, a nossa opção, cada vez mais consciente, de não querer pensar sobre isso...de não querer saber, não alterar em nada os nossos hábitos, as nossas rotinas... mesmo que isso, vezes oito biliões de pessoas, signifique acabar com a Vida como a conhe-

ce-mos.  
É disto reflexo perturbador que inúmeros corajosos e valiosos documentários, alguns dos quais premiados (por exemplo, e citando apenas alguns, Before The Flood, Blue Planet, Virunga, Minimalism) não suscitam interesse numa larga franja da população nem são discutidos em escolas.

Disse com lucidez, recentemente, o Prín-ci-pe Carlos (do Reino Unido), numa conferên-cia sobre este tema do consumo (in)sustentá-vel, que somos a primeira geração que sabe que está a destruir o planeta e a última que pode fazer algo acerca disso...Assim é.

A responsabilidade disto é enorme. E o apelo ao exercício da cidadania é incontor-nável.

De nós, seres humanos, depende agora a Vida à escala planetária.

E é por isto que nunca foi tão urgente pen-sar a cidadania. Os únicos que podem mudar isto com a urgência que as circunstâncias im-põem, somos nós, cidadãos. Os seres huma-nos que se interessam. Que se envolvem. Que sabem fazer parte de um todo maior. Que lutam por ele. Que fazem a diferença. Que não se calam e não se conformam.

O prazer de comer carne todos os dias, o conforto de usar um saco de plástico (ou uma palhinha, ou vestir roupa nova, usar louça descartável) de comprar por comprar, não trazem consolação duradoira.

No grande esquema das coisas, é nas vidas dos outros, na infinitude de um céu pin-tado, na beleza da vida selvagem, nos ciclos sublimes da natureza, que nos encontramos.

Isto, é o essencial.  
O resto, acessório.

Por isso ser cidadão é, hoje, mais do que nunca, não negociar o inegociável, a base de tudo, o suporte de vida, numa palavra, a Terra.

Neste decisivo momento histórico, todos somos chamados a ser cidadão. Saibamos responder à chamada e exercer cidadania com coragem e determinação. Percebe-remos o nosso imenso poder. Juntos, somos muito mais que a nossa soma. •

Carla Oliveira  
Magistrada do Ministério Público



# Longevidade avançada, que desafios sociais?

O envelhecimento populacional entrou definitivamente no discurso comum, quer a nível pessoal, quer societal. Lentamente uma perspetiva positiva sobre este avanço civilizacional de pudermos viver muitos mais anos, vai emergindo com sinais como a recuperação de modelos mais velhos na publicidade, nos filmes, no lançamento de produtos da indústria do lazer e turismo ou de serviços. A perspectiva da velhice como algo sem préstimo, feio e incapaz foi sendo substituída por uma perspectiva de mercado que os olha como um alvo claro muito interessante de desenvolvimento da produção e do emprego. Os mais velhos serviram recentemente de apoio a filhos e netos em tempo de crise e surpreendentemente tornaram-se consumidores de bens e serviços, animados por melhores resultados em saúde, maiores exigências culturais e políticas e começam a ocupar dignamente o seu espaço publico.

Há como que um rejuvenescimento de décadas nas pessoas mais velhas que exige outra atitude, outra roupagem e novos recursos. Esta é a parte mais glamorosa do ser mais velho, já não o repositório da tradição, mas o espelho de um futuro promissor que nos está reservado como indivíduos e comunidades. Embora persistam ainda preconceitos e exclusão vê-se também abertura e oportunidades várias para os que envelhecem e para a sociedade em geral.

Mas este é o lado positivo do ser velho no século XXI, um lado maioritário que noutros países europeus parece estar a atingir o topo de uma curva ascendente de progresso e bem-estar social com pensões de reforma relativamente adequadas que permitem algum conforto. As novas gerações crescerão

com maior insegurança económica menor poupança e, não obstante o desenvolvimento científico, quem sabe se com menor acesso aos seus benefícios. Não podemos descurar as políticas para o sector que nos afeta a todos em todos os momentos do curso de vida como filhos, como pais, como avós. Os ganhos que têm acontecido não podem ser vistos como garantidos, nem a própria esperança de vida uma vez que diminui com as crises financeiras, com as guerras, com os estilos de vida inadequados.

O lado mais negativo do envelhecimento que preocupa uns 30% da população mais velha e sobretudo os muito mais velhos para lá dos 85 anos é a questão da saúde, com reflexos diretos na capacidade de viver independente e no bem-estar psicológico.

A estas necessidades positivas decorrentes de um envelhecimento saudável ou com doença correspondem serviços existentes ou a criar (inovadores) para os quais é necessário formar massa crítica. Sem formação específica não há bons profissionais que possam criar serviços adequados à especificidade dos utilizadores mais velhos, com características distintivas, nunca observadas antes, dada a escassez de pessoas que tinham o privilégio de envelhecer. Há que criar mais conhecimento empírico sobre o que é ser velho na atualidade e ouvir a sua voz, a todos os níveis, estimulando os empreendedores do lazer à saúde para novos e excitantes desenvolvimentos profissionais que começam por uma formação sólida na área da gerontologia e uma consciencialização social sobre a mudança rápida e profunda que estamos a vivenciar. •

**Constança Paúl**  
Catedrática, Instituto Ciências Biomédicas  
Abel Salazar (ICBAS)  
Universidade do Porto (UP)



## PROMOVER A LITERACIA EM SAÚDE COM VISTA AO EXERCÍCIO DA CIDADANIA

A literacia em saúde (LS) refere-se ao conjunto de conhecimentos e competências cognitivas e pessoais que asseguram o acesso, a compreensão e a utilização da informação em saúde e visam uma maior motivação das pessoas para a prática de hábitos de vida saudáveis. Diz respeito à capacidade para tomar decisões saudáveis de saúde no contexto da vida quotidiana, em casa, na comunidade, no local de trabalho, no sistema de saúde, no mercado e no contexto político.

Depreende-se, desta forma, que o grau de LS de uma comunidade, de uma nação, constitui-se como um desafio para o exercício da cidadania. De facto, o acesso a oportunidades de desenvolvimento pessoal e de participação nos processos de tomada de decisão dos/as cidadãos/ãs espelham, também neste domínio, desigualdades, pois os perfis de LS são fortemente influenciados por indicadores sociodemográficos e económicos. São as pessoas mais velhas, menos escolarizadas, desempregadas e reformadas que, em geral, apresentam um grau de LS inadequado: com baixo conhecimento ou compreensão dos serviços de saúde, com piores condições gerais de saúde, com baixa utilização de serviços de prevenção e rastreio de doença, etc.

Ora, se a cidadania em saúde diz respeito a *uma dimensão pessoal, ligada à experiência de cada um na saúde, e a uma dimensão pública, de participação no desenvolvimento das políticas e serviços de saúde* (Plano Nacional de saúde 2011-2016), é essencial capacitar as comunidades para intervirem em ambas as dimensões.

Para tal, a informação em saúde (constitui-se uma pré-condição para a capacidade de ação, participação e intervenção) deve ser objetiva, adequada, simples e compreensiva; e a formulação das políticas deve ter por base a consulta e participação das comunidades. Se nos planos micro (relação profissional-cidadão/ã) e macro (relação governo-cidadão/ãs), as pessoas forem, de forma contínua, envolvidas nos processos de tomada de decisão informada, se a prestação de cuidados visarem a sua capacitação e a sua autonomia, promove-se uma LS mais adequada e promove-se, desta forma, uma cultura de cidadania. •

**Carla Serrão**  
Professora Adjunta da Escola Superior de Educação do  
Politécnico do Porto





## Caregivers Portugal. A cidadania ativa em construção

Desde adolescente senti o apelo da intervenção cívica. Primeiro foram algumas intervenções no âmbito de movimentos de jovens católicos na minha paróquia de origem ou em atividades académicas, mais tarde a militância mais ou menos dissimulada em movimentos juvenis de consciencialização política e de oposição à guerra colonial.

Com a Revolução de 74, que me apanhou no serviço militar, e acompanhando o movimento de descompressão política e social que varreu o país, foi um nunca mais acabar de participações em ações partidárias, unitárias, culturais, jornalísticas e tudo o que despertasse o meu sentido de intervenção sempre em busca de uma sociedade mais participada por todos, mais solidária, mais justa.

Houve um período em que as preocupações ambientais me motivaram como causa suficiente para me empenhar no lançamento de uma associação muito ambiciosa e que tinha como objetivo a defesa do património histórico, cultural e ambiental, numa espécie de três em um, para não perder pitada da realidade a preservar.

Mais tarde assumi dar o meu contributo à gestão de uma biblioteca e de um museu municipal, participei no conselho de administração de um hospital, tudo em prol da comunidade e de colocar o meu conhecimento e experiência, na altura ainda muito escasso, diga-se em abono da verdade, ao serviço de todos.

Na fase seguinte seguiu-se uma militância sindical e partidária ativa e experiências autárquicas que duraram três décadas, sempre com o mesmo fito, participar civicamente, contribuir para melhorar a vida coletiva, trabalhar para beneficiar, sobretudo, os mais desfavorecidos e carenciados.

Na altura em que habitei num bairro novo e ainda pouco provido de equipamentos coletivos, fundei uma associação de moradores onde aprendi “por experiência vivida” quão difícil é conciliar interesses de vizinhos e estimular o sentimento de participação coletiva na vida da comunidade, escasso em Portugal, como é público e notório, sobretudo quando comparado com outros países onde o coletivo se impõe ao interesse individual. Por cá, é o inverso, cada um julga-se mais importante na sua individualidade que o conjunto dos cidadãos que com ele compartilham a mesma comunidade. Claro que a generalização é



abusiva, mas a tendência é óbvia e frequente.

Nunca este conhecimento da realidade me inibiu de lutar pelo que considero necessário e justo para melhorar a comunidade próxima ou a sociedade em geral e foi isso que me levou a fundar a Caregivers Portugal, Associação Portuguesa de Cuidadores, com outras pessoas a quem o apelo que lhes fiz fez sentido e comigo se envolveram num projeto que tem muito para andar.

A longevidade crescente da população exige medidas adequadas às necessidades que se vão criando, uma delas a existência de cada vez mais cuidadores pessoais que ajudem quem necessita a realizar as atividades básicas da vida diária. Em Portugal esta questão tem sido subvalorizada, há uma miríade de atividades em que qualquer pessoa pode ser cuidadora, com designações diferentes e sem que até ao momento seja reconhecida como uma verdadeira profissão, à semelhança de outros grupos profissionais onde o cuidado especializado é o foco, como enfermeiros, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, muito menos existe uma verdadeira carreira.

Representar os cuidadores, defender níveis de qualificação indispensáveis ao exercício qualificado e ao reconhecimento da atividade como uma verdadeira profissão, pugnar por remunerações que reconheçam a exigência da atividade de cuidar e a qualificação acrescida, são objetivos fundacionais da Caregivers Portugal.

A associação adotou uma frase inspiradora das Franciscanas Missionárias de Nossa Senhora, que nos serve de referência “Estar onde a nossa presença possa ser uma ajuda”, e parte da consigna que

**“Todos somos cuidadores, todos precisamos de cuidados”.**

A Caregivers Portugal é, antes de tudo, um exemplo de mobilização em torno de uma causa coletiva, uma forma de participar ativamente na vida cívica e de intervir no quotidiano da nossa Comunidade, um grito de apelo à responsabilidade de todos na construção de um futuro melhor. •



**José Manuel Silva**  
Presidente da Caregivers Portugal



## A caminhar se faz o caminho e se cuida da Saúde Social

**Susana Cordeiro**  
Técnica Superior de Serviço Social  
Coordenadora do CLDS Valor Humano 3G  
Valoriza – Associação de Desenvolvimento Local

O Projeto Valor Humano 3G é uma iniciativa de intervenção social, em curso no Concelho de Amares desde finais de 2015, cuja entidade promotora territorial é a Valoriza (Associação de Desenvolvimento Local), com co-financiamento do Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE).

É um projeto enquadrado no Programa Contratos Locais de Desenvolvimento Social 3ª Geração, com uma ação multidimensional em torno de diferentes eixos de ação - desde o emprego e qualificação, intervenção familiar e parental até à capacitação da comunidade e das instituições - que confluem para a inclusão social dos indivíduos.

Neste sentido, o Projeto Valor Humano 3G, assume-se como importante instrumento de proximidade, fortalecido na sua base de atuação através do desenvolvimento de parcerias territoriais estratégicas, com objetivos gerais e específicos bem definidos e que pretendem reforçar a proatividade de todos os agentes na busca de soluções para as diferentes problemáticas, promovendo o crescimento sustentável e inclusivo dos territórios.

É objetivo da 3ª Geração do Valor Humano, contribuir para a implementação de medidas que fomentem o consumo nas economias locais e regionais, para que estas, potencialmente geradoras de novos postos de trabalho, providenciem uma empregabilidade mais duradoura e sustentável. No domínio sociofamiliar procura-se atuar no desenvolvimento de medidas de combate às situações de exclusão social, em particular as de pobreza infantil, trabalhando-se a capacitação familiar para um crescente domínio de ferramentas e instrumentos necessários a uma adequada e bem-sucedida integração social. Ainda neste domínio promovem-se várias estratégias para a inclusão ativa e plena das pessoas com deficiência e incapacidade, e outras de combate ao isolamento e à exclusão de pessoas envelhecidas ou com mobilidade reduzida, incorporando instrumentos que possibilitem dinâmicas de intervenção humanizadas e de respeito pela sua autodeterminação, que valorizam a sua capacitação e inclusão social, ou seja, promotoras de uma cultura de bem-estar psicossocial. Por fim, no âmbito da valorização do território, enquanto coletivo institucional e comunitário, procura-se envolver as Instituições e Associações em processos de capacitação e/ou revitalização individuais, e paralelamente, motivar para a auto-organização da comunidade na promoção do seu território, mobilizando-a em iniciativas de valorização das tradições, dos produtos e dos recursos endógenos

Com a caminhada que tem sido feita, é facilmente perceptível a necessidade de se cuidar da Saúde Social, encontrando caminhos possíveis que acompanhem uma sociedade marcada por transformações a acontecerem a uma velocidade sem precedentes, acreditando que o exercício da cidadania plena implica um pensamento comunitário, o mais alargado possível, entre quem governa, dirige e coordena os diversos setores comunitários.

A grande conclusão, prende-se com o facto de que uma abordagem integrada e articulada permite concertar esforços, otimizar recursos, integrar contributos e complementar competências.

A Educação é um dos alicerces da Cidadania que maior influência terá na mudança de paradigmas e permitirá uma maior Justiça Social. São Projetos Educativos como o ISAVE e Projetos Sociais como o CLDS Valor Humano 3G que poderão ser laboratórios de experimentação social, permitindo envolver as pessoas na consolidação de sinergias e capacitação das suas gentes.

Assim, estão reunidas as condições para que numa próxima caminhada seja possível vencer cada vez mais desafios e solidificar os alicerces da cidadania. •



Qual  
o papel da  
formação profissional  
na sociedade e na cidadania?

Vivemos num mundo em que a mudança é constante e ocorre a um ritmo frenético. Este crescimento exponencial levanta desde logo importantes questões:

*Queremos capazes de crescer e prosperar como cidadãos e sociedade num mundo com um crescimento cada vez mais acelerado?*

Neste contexto, o papel da formação profissional é o de criar os *alicerces para o crescimento e evolução das pessoas e das organizações*, resultando em um bem comum para a sociedade e para a cidadania.

O acesso a esta educação e formação é por isso *fundamental para o cidadão*, pois ao

contribuir para o crescimento das suas competências, fomenta assim uma participação organizada e consciente na sociedade.

A formação profissional tem ainda um impacto positivo a nível económico. Coincidentemente o Prémio Nobel 2018 na área das ciências económicas foi atribuído ao autor Paul Romer, um defensor do modelo de crescimento endógeno, que postula precisamente que o *crescimento das sociedades depende sobretudo da produção endógena de conhecimento*, sendo este despertado pela aposta em investimentos como a educação, a formação profissional e

a investigação científica.

Ao mesmo tempo, enquanto instituições de ensino e formação, representamos um sistema que suporta e incentiva a esta evolução, habilitando, incentivando e encorajando pessoas e organizações a tornarem-se *agentes de mudança*, num mundo que não pára de mudar.

Assim, ambicionamos uma melhor sociedade, cabe a cada um de nós cidadãos, a dedicação e investimento na nossa formação e educação, procurando com isso *ser hoje um cidadão mais completo do que eramos ontem e amanhã melhores do que somos hoje*.•

**Pedro Sousa**  
Gestor de produto formativo na Bwizer  
Licenciado em Fisioterapia pela ESSVS - IPSN  
Mestrado em Fisioterapia na ESS Porto - IPP



Ermelinda Santos  
40 Anos  
Chefe Serviços Administrativos  
ISAVE: 14 Anos

TER  
Gente

Cor **Verde e Azul**  
Comida **Lasanha**  
Lema/ Citação **É melhor ser odiado pelo que você é do que ser amado por aquilo que você não é. - André Gide**  
Desporto **Natação**  
Clube **Vitória Sport Clube**  
Amor **Aceitar os outros como são**  
Saudade **De quem já fui**  
Palavra **Paciência**  
Desejo **Saúde e Ser Feliz**  
Música **Aprender a Ser Feliz - Pólo Norte**  
Filme/Série **A vida é Bela**  
Livro **A Culpa é das Estrelas - John Green**  
Hobby **Leitura e caminhada**  
Objetivo de vida **Fazer dos meus sonhos realidade**  
Autodefinição **Determinada e fiel**  
Medo **Daquilo que não consigo controlar**  
Tomar café com **Amigos**

Frio/**Quente**  
Escuro/**Claro**  
**Dentro**/Fora  
**Acompanhado**/Sozinho  
**Verdade**/Consequência  
**Muito**/Pouco  
**Terra**/Água  
**Depressa**/Devagar  
Barulho/**Silêncio**  
Alto/**Baixo**  
**Comprido**/Curto  
**Dar**/Receber  
Ver/**Ouvir**  
Ida/**Volta**  
**Aprender**/Ensinar



### Equipa da Psicologia do ISAVE presente no 4º Congresso – Ordem dos Psicólogos Portugueses



Entre os dias 12 e 15 de setembro realizou-se em Braga o 4º Congresso – Ordem dos Psicólogos Portugueses, onde culminaram temáticas emergentes na área da Psicologia e participaram no mesmo oradores/as de referência nos painéis integrados no programa.

O ISAVE – Instituto Superior de Saúde esteve presente com as intervenções da Professora Doutora Mafalda Duarte, no painel na Psicogerontologia, em que apresentou linhas de pesquisa no âmbito da fragili-

dade e variáveis psicológicas e a Professora Doutora Liliana Rodrigues com a apresentação do tema relacionado com os estudos de género e sexualidades, especificamente sobre transexualidades em Portugal e Brasil.

Assim sendo, a equipa da Psicologia do ISAVE esteve presente num dos momentos científicos mais importante a nível nacional e internacional, com vista a assegurar os interesses relacionados com estudos na área da saúde, envelhecimento e género.

### Participação nas I Jornadas do ACES

As docentes do ISAVE – Instituto Superior de Saúde, Daniela Gonçalves e Sílvia Sousa, participaram no dia 22 de Setembro nas I Jornadas – Desafios na Medicina Geral e Familiar, organizadas pelo ACES Gerês-Cabreira, na Casa das Artes e Cultura de Vila Verde, com apresentação da comunicação em formato póster "Bactérias resistentes aos antibióticos numa Estância Termal – um Risco para a Saúde Pública?".

Nestas jornadas, foram apresentados 39 trabalhos de investigação no âmbito da saúde pública, incluindo

a divulgação de resultados do projeto de investigação realizado no ISAVE – Instituto Superior de Saúde, de forma a manter viva a evolução constante do conhecimento científico. Permitiu, ainda, a aquisição de conhecimentos através da participação em diferentes painéis, nomeadamente desafios em Geriatria, Saúde Infantil e Saúde da Mulher, assim como a participação em dois workshops: Intervenção motivacional nas alterações dos estilos de vida e Promoção da Atividade física nos cuidados de saúde primários.



### Abertura do Ano Letivo 2018/2019



Os dados relativamente ao crescimento do ISAVE – Instituto Superior de Saúde, acrescidos da forte empregabilidade dos diplomados desta instituição, são os alicerces da qualidade do ISAVE, com sede em Amares. “Nos dois últimos anos, todos os alunos tiveram emprego ou prosseguiram os estudos, o que traduz uma taxa de sucesso de cem por cento” – revelou João Luís Nogueira.

Estas duas vertentes foram destacadas no dia 25 de Setembro, na abertura do novo Ano Letivo 2018/2019 pelo presidente do Conselho de Direção desta escola superior de Saúde, Doutor João Luís Nogueira. É o quarto ano de crescimento, quanto ao número de alunos, ultrapassando o patamar das duas centenas nas Licenciaturas e nos CTesP's.

A sessão foi animada pela estreia da Tuna do ISAVE, composta por 25 estudantes, após os discursos e boas vindas proferidos por parte da Presidente Professora Mafalda Duarte, e dos directores dos cursos, a saber, Lúcia Monterroso (Enfermagem), Gilvan Pacheco (Fisioterapia), Vera Pinto (Prótese Dentária), Sílvia Xavier (Bem-estar e Termalismo) e Mafalda Duarte (Gerontologia).

João Luís Nogueira lembrou o caminho do ISAVE, desde 2015, com 26 alunos, numa “corrida de trás para a frente, mas positiva porque temos tido o talento, parcerias e embaixadores de alta qualidade”.

O presidente do Conselho de Direção sublinhou que “o ISAVE é um projeto de cada um de nós, cada um pode pegar nele nas suas mãos, para projetar os seus sonhos e realizar os objetivos”.

Depois de afirmar o ISAVE como “um projeto diferenciador para desenvolver o interior onde as oportunidades são pequenas e as apostas são poucas”, João Luís Nogueira incentivou alunos e professores a “um ambiente favorável

em que todos sejam cúmplices deste compromisso: honrem a confiança que os alunos depositam em nós”.

Para isso, assinalou, “devemos cultivar a relação de proximidade, entreajuda e espírito de grupo” para uma escola “personalizada, onde todos se conheçam e os professores chamem os alunos pelo seu nome. Se todos nos motivarmos, seremos maiores, mais capazes e anunciaremos que o ISAVE é uma excelente escola”.

A presidente do ISAVE agradeceu aos novos alunos a “escolha de excelência” porque aqui “vão progredir em termos profissionais e pessoais” e lembrou o crescimento da Escola que, em 2015, cerca de 70 e poucos alunos e “hoje passamos a barreira dos 200”, em resultado de “um trabalho sólido, consistem e de olhos postos no futuro”.

Professora Doutora Mafalda Duarte anunciou a candidatura para uma nova licenciatura em Nutrição e Dietética que deve arrancar no próximo ano letivo, mas já em fevereiro arrancam formações pós-graduadas em áreas pertinentes tais como, Gestão de equipamentos de saúde e de Saúde, Terapias Alternativas, Cuidados continuados e paliativos e Intervenção Gerontológica.

A Presidente destacou as áreas de investigação com a reativação do Centro Interdisciplinar de Ciências da Saúde (CICS) – que agrega alunos e professores e outros colaboradores externos, com vista a consolidar-se os trabalhos de investigação em curso, de forma a potenciar o pensamento investigacional e crítico nos estudantes. Por fim, a Presidente do ISAVE ressaltou que este é “um projeto baseado em convicções fortes e movido por uma paixão imensa, com vista a formar técnicos, com competências, atitudes e valores”.

Como diretora do Curso de Geronto-

logia, área de eleição do ISAVE, Mafalda Duarte pretende retomar o III Congresso Luso-Galaicos em Gerontologia, na sua terceira edição, a realizar para o próximo ano em Amares.

Gilvan Pacheco, diretor do Curso de Fisioterapia reivindicou a criação de uma Ordem profissional que lute pela integração dos fisioterapeutas no Serviço Nacional de Saúde, uma vez que 85 por cento dos licenciados exerce a atividade fora do Estado e Portugal ocupa o penúltimo lugar, entre 23 países europeus, no rácio de fisioterapeuta por cem mil pessoas.

A diretora do curso de Prótese Dentária lembrou a empregabilidade elevada desta licenciatura “que não teve resposta ao elevado número de procura dos nossos licenciados”. Vera Pinto destacou a Conferência que se vai realizar no dia 10 de Outubro para reforçar o nível de investigação desta licenciatura que duplicou o número de alunos.

Sílvia Xavier saudou os alunos de Termalismo e Bem-estar, pedindo-lhes que “participem na vida académica para criar laços” e solicitou aos finalistas que “acarinhem, ajudem e orientem os caloiros”.

Por sua vez, Gonçalo Fernandes, presidente da Associação de Estudantes, não escondeu a alegria pelo crescimento do ISAVE e prometeu uma Associação de Estudantes “aberta a todos, de forma solidária e colaborativa”. Pediu aos mais velhos que “façam praxes saudáveis e não ultrapassem os limites da dignidade humana”.

A atuação da ISATUNA - que se estreou com “O Homem do leme” e mais dois temas, abriu o apetite para o almoço aberto a toda a comunidade, oportunidade para toda a comunidade académica disfrutar deste convívio.



Sorriso é casa de sonho para milhões de pessoas



O prof. David Morita desafiou, no dia 10 de outubro, no Instituto Superior de Saúde – ISAVE, em Amares, os técnicos de prótese dentária a “muito treino porque esta é a forma mais eficaz de aumentar o conhecimento”.

Este professor de S. Paulo, Brasil, esteve no Instituto Superior de Saúde – ISAVE –, a convite do Prof. Fernando Duarte, para uma ação de formação sobre Inovações em Prótese dentária, destinada a estudantes e licenciados em Prótese Dentária e Medicina Dentária.

Na abertura desta sessão de formação, Prof. Mafalda Duarte, presidente do ISAVE, deu a conhecer o objetivo desta iniciativa como complemento do plano de estudos da Licenciatura e uma oferta do ISAVE para “enriquecer a vida profissional”.

David Morita é formado pelo Senac em Técnico em Prótese Dentária, especialista em Sistemas de Resinas Foto Polimerizáveis e em Restaurações em Cerâmica, além de ministrar e Cursos e Palestras em todo o Brasil e coordenador do Laboratório e Instituto David Morita.

Cuidados na inclusão, prensagem e acabamento de peças em Dissilicato de lítio e indicações corretas das pastilhas para resultados mais naturais foram outros temas desta ação sempre tendo em conta que “o sorriso é muitas vezes a casa de sonho de milhões de pessoas” – explicou David Morita.

A ação desenvolveu-se ao longo de mais de duas horas, de uma forma divertida e participada pelos cerca de 30 participantes e permitiu conhecer as possibilidades de reabilitação estética em pacientes desdentados, parciais ou totais, para além do estabelecimento de protocolos para obtenção de estética dentária e facial.

Esta pós-graduação explicou aspetos relevantes para a correta seleção de técnicas para resultados de alta performance em cerâmicas livres de metal, além de métodos corretos de planeamento estético, visando o resultado final guiado pelo enceramento de diagnóstico.

Quando um dentista trabalha para transformar bocas mais saudáveis e deixar sorrisos ainda mais bonitos, conta com a ajuda do técnico em prótese dentária.

“Ele é responsável pela realização de peças protéticas confeccionadas em laboratórios com objetivo de corrigir um problema no dente ou tecido gengival e assim reconstruir o sorriso de uma pessoa”, explicou David Morita, que é presidente do Congresso Internacional de Técnicos em Prótese Dentária.

Regulamentada no Brasil em 1979, a profissão já soma 21.670 técnicos no Brasil, e um mercado promissor, devido à constante evolução nas técnicas e materiais de trabalho.

Participação 2ª Reunião Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde

O ISAVE esteve presente na 2ª Reunião Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde, que decorreu nos dias 11 - 13 de outubro, em Coimbra. O objetivo deste encontro fez-se marcar pela apresentação do Observatório do Ensino Superior da Saúde em Territórios de Língua Portuguesa – OESSP onde se fez referência ao ponto da situação relativamente à construção deste observatório. Paralelamente, apresentou-se a Revista Científica da RACS que tem como objetivo culminar trabalhos de investigação desenvolvidos nos vários países de língua portuguesa que integram na RACS.

Desta forma, o ISAVE reforça a sua ligação com um conjunto de parceiros integrados nesta rede, com vista a potencia a sua internacionalização no espaço lusófono.



Destaca estudo científico do ISAVE Refeições escolares em Esposende: qualidade e diversidade excelentes

A qualidade e a diversidade das refeições servidas nas cantinas escolares do concelho de Esposende é excelente” – garantiu o Prof. João Neves Silva, docente do ISAVE – Instituto Superior de Saúde, ao apresentar os resultados de um estudo de avaliação das ementas escolares do concelho de Esposende realizado pela referida instituição de ensino.

O presente estudo também aponta para a necessidade de se introduzir ainda mais o pescado nas ementas escolares, num concelho litoral onde a indústria pesqueira tem forte tradição.

Este docente do ISAVE falava no encerramento do seminário que celebrou o Dia Mundial da Alimentação, no dia 16 de Outubro, dinamizado pelo Município de Esposende, em colaboração com o ISAVE – Instituto Superior de Saúde e o ACES Barcelos/Barcelos, sobre “Estratégias para a promoção de uma alimentação saudável em contexto escolar”.

Na sessão de abertura, a Prof. Mafalda Duarte – Presidente do ISAVE – destacou a necessidade de formar os pais para uma alimentação saudável, elogiando o estudo e desejando que seja “o primeiro de muitos frutos da parceria com o Município de Esposende”, em mais uma página de vida do Centro Interdisciplinar de Ciências da Saúde do ISAVE.

Da parte do ISAVE, também representado pelo presidente do concelho de direção – Dr. João Luís Nogueira, a Presidente manifestou a disponibilidade para incrementar esta “responsabilidade social e comunitária de promoção de estilos e comportamentos saudáveis”.

O Prof. João Neves Silva, Professor de Bioestatística do ISAVE, dividiu a sua intervenção em três partes: 1) contex-

tualização prévia; 2) recomendações da Direção-Geral de Saúde (DGS) e Direção-Geral de Educação (DGE) através do Sistema de Planeamento e Avaliação das Refeições Escolares (SPARE) e; 3) divulgação dos resultados de avaliação das ementas escolares do Concelho de Esposende quanto à diversidade das ementas, sua qualidade e composição nutricional.

O docente iniciou a sua comunicação realçando o quanto as mudanças de hábitos alimentares verificadas a nível mundial nas últimas décadas são perigosas na idade infantil, particularmente o consumo excessivo de açúcares e gorduras prejudiciais, uma vez que está provado cientificamente que uma alimentação equilibrada e saudável em crianças contribui para o seu desenvolvimento intelectual e crescimento adequado à idade, além de prevenir patologias tais como a obesidade, a desnutrição e a anemia.

O planeamento das refeições em casa e na escola permite assim o ajuste das porções alimentares e equilíbrio nutricional às faixas etárias a que se destina, evitando o desperdício alimentar e reduzindo os custos associados. É nesta lógica que se enquadra o SPARE, uma ferramenta informática desenvolvida pela DGS e DGE que pretende contribuir para hábitos alimentares mais saudáveis, refeições mais seguras, variadas, completas e equilibradas.

Cabendo aos municípios a responsabilidade de disponibilizar refeições escolares de qualidade ao ensino pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico, além de promover hábitos alimentares saudáveis entre a população estudantil, foi com agrado que o docente elogiou o trabalho realizado pelo município de Esposende



de nestas duas vertentes. A distribuição de materiais didáticos como o livro “O Chefe Vai à Escola”, o desenvolvimento de atividades lúdicas como o espetáculo “Rita e a Floresta dos Legumes” ou a realização de visitas guiadas pedagógicas como “A Escola Vai à Lota”, para apenas citar algumas, mostram o forte dinamismo e trabalho realizado pela Câmara Municipal de Esposende neste particular.

No que refere à diversidade das ementas escolares disponibilizadas pelo município de Esposende aos seus alunos, o estudo realizado pelo ISAVE identificou o grande número de fichas técnicas desenvolvidas e depositadas pelos serviços municipais na plataforma online SPARE, nomeadamente 151 sopas, 281 pratos, 112 cereais, 124 hortícolas e 91 sobremesas. O município oferece igualmente um grande número de ementas escolares semanais de diferentes tipologias: doze ementas semanais “normais”, doze ementas semanais para idosos e oito ementas semanais para vegetarianos, o que permite a não-repetição de ementas por períodos de 2 a 3 meses.

Relativamente à avaliação da qualidade das ementas escolares, a qual foi feita através da análise de taxa de execução das diversas normas de qualidade divulgadas pelo SPARE na sua grelha de avaliação alimentar, o estudo desenvolvido pelo ISAVE mostra que o cumprimento das normas de qualidade pela Câmara Municipal de Esposende nas ementas escolares é superior a 90%. A taxa de execução das normas de qualidade relativas à elaboração de sopas, cereais/tubérculos, hortícolas/leguminosas e sobremesas é mesmo de 100%, baixando apenas no item de avaliação destinado à fonte



proteica utilizada ("carnes, pescado e ovo"), devido ao fato de serem usadas excessivamente as carnes vermelhas em detrimento do peixe e ovo como fonte primordial de proteína.

Na análise da composição nutricional, mais uma vez seguindo as diretrizes do SPARE, o estudo do ISAVE nota um índice "ligeiramente acima" do VET das ementas escolares, o mesmo acontecendo com os lipídios. Se os hidratos de carbono apresentam valores ajustados nos diversos tipos de ementas estudadas, o prof. João Neves Silva sustenta que "o índice das proteínas é o mais problemático", recomendando mais pescado e menos carne a ser disponibilizado das ementas escolares omnívoras no futuro. Em todo o caso, já na fase de discussão dos resultados, o nutricionista Luís Matos aponta que tais valores poderão não ser preocupantes, dado que os limites indicados pela DGS e DGE a este respeito são demasiado restritivos.

Como principais conclusões, o estudo realizado pelo ISAVE destaca o grande leque de "atividades inovadoras na educação alimentar e o grande número de

fichas técnicas" desenvolvidas pela Câmara Municipal de Esposende nas suas ementas escolares. O estudo também considera muito positivas as elevadas taxas de execução das normas de qualidade respeitantes às ementas escolares, não esquecendo a composição nutricional adequada às faixas etárias a que se destinam. O prof. João Neves Silva também agradeceu no final da sua comunicação toda a "colaboração e transparência da Câmara de Esposende na disponibilização dos elementos que possibilitaram este estudo".

O estudo realizado pelo ISAVE foi considerado pioneiro entre os municípios portugueses pelo nutricionista Luís Matos, que também apresentou uma comunicação intitulada "A alimentação saudável em contexto escolar: uma dificuldade ou um desafio?" no âmbito do seminário. Este técnico realçou a importância da promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis, defendendo a diminuição do pão ao almoço e considerando que "o iogurte na sobremesa possa conflitar com o ferro que é fornecido pelos outros alimentos".

A terapeuta de sono infantil, Filipa Sommerfeldt Fernandes, autora dos livros "10 Histórias Para Comer Sem Berras" e "Comer Sem Berras" também participou no seminário "Estratégias para a promoção de uma alimentação saudável em contexto escolar", enunciando um conjunto de estratégias e dicas a utilizar pelos pais e encarregados de educação, no sentido de promoverem melhores hábitos alimentares entre as crianças. Esta comunicação teve lugar após a sessão de abertura do evento que contou com intervenções da Diretora Executiva do ACES Barcelos/Esposende, Dra. Sofia Leal, e da Presidente do ISAVE – Instituto Superior de Saúde – Dra. Mafalda Duarte.

Fechando o evento, a vice-presidente da Câmara Municipal de Esposende, a engenheira Alexandra Carvalho Roeger, saudou os participantes que encheram o auditório do Fórum Municipal Rodrigues Sampaio em Esposende, na sua maioria estudantes ou técnicos da área da saúde, incentivando-os a aplicarem alguns dos conhecimentos apreendidos no seminário.



António Costa Guimarães  
João Neves

O ISAVE esteve presente na Conferencia Internacional - Mammi Conference, Dublin

No âmbito dos trabalhos de investigação desenvolvidos pela docente, do curso de Enfermagem, Professora Doutora Sílvia Rodrigues, esta participou no dia 23 de outubro, na Conferencia Internacional - Mammi Conference, no Trinity College em Dublin, na Irlanda.

A docente do ISAVE apresentou uma comunicação oral intitulada "Intact Perineum: What are the predictive factors in spontaneous vaginal birth?" e um póster intitulado "Cluster randomized trial: Systematic approach for perineal protection."

A comunicação oral foi premiada entre as 6 melhores, em termos de trabalho científico, e foi atribuída uma bolsa para ajudas de custo à docente do ISAVE. Mais uma vez, a Enfermagem marcou presença num encontro internacional de referência.



ISAVE na Rede Internacional de Projetos de Inovação e Investigação na Finlândia

O ISAVE participou no dia 24 de outubro em Helsínquia, na Finlândia, numa reunião internacional organizada pela Universidade de Ciências Aplicadas de Helsínquia, a DIAK, cujo objetivo principal é o desenvolvimento de uma rede de instituições europeias de ensino superior para potenciar o desenvolvimento de projetos de inovação e investigação conjuntos; intercâmbio de estudantes e docentes; criar um conjunto de ofertas formativas de pós - graduação e/ ou especialização para estudantes e profissionais na área das ciências da saúde.

Nesta reunião estiveram presentes, para além da entidade organizadora e do ISAVE, a Universidade de Ciências Aplicadas de Bielefeld e a Universidade de Ciências Aplicadas de Würzburg - Schweinfurt, ambas da Alemanha ; a Universidade de Ciências Aplicadas VID, da Noruega; e a Universidade de Ciências Aplicadas Ersta Sköndal, da Suécia.







**ISAVE reforça o interesse no estudo da fragilidade nos idosos**

A Professora Doutora Mafalda Duarte fez parte do painel de oradores, no 1.º Colóquio Internacional - Envelhecimento, Saúde e Cidadania, que decorreu no dia 26 de outubro, na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Neste evento científico participaram investigadores de referência nacionais e internacionais, na área da fragilidade e foram apresentados alguns resultados do projeto Mind&Gait que visa uma intervenção integrada no idoso frágil.

Com o intuito de contribuir para o enriquecimento acerca desta temática, a Professora Doutora Mafalda Duarte fez uma comunicação, no âmbito dos instrumentos de avaliação da fragilidade em pessoas idosas, posicionando o conceito na atualidade nacional.

Este foi um momento marcante e profícuo, no que diz respeito à investigação na área da fragilidade em Portugal.



**ISAVE no 8th Hygiene Days Iberia**

A docente do ISAVE - Instituto Superior de Saúde, Professora Doutora Daniela Gonçalves, participou como palestrante no 8th Hygiene Days Iberia - Jornadas Científicas em Prevenção em Infecções, nos dias 29 e 30 de novembro, em Sevilha, a convite da HARTMANN.

A conferência sobre Microrganismos versus Controlo Ambiental em Instituições de Saúde integrou o primeiro bloco de comunicações - Desinfecção de Superfícies destas Jornadas Científicas, que contou com a presença de mais de 200 profissionais de saúde, espanhóis e portugueses, da área do controlo de infeção.

A participação nestas Jornadas permitiu a partilha de conhecimentos, experiências e debates centrados na prevenção de infeção e segurança do doente em instituições de cuidados de saúde.



**ISAVE na Reunião de Emergência Extra-Hospitalar**

No dia 10 de novembro, no Centro Pastoral das Taipas, realizou-se a 1.ª Reunião de Emergência Extra-Hospitalar. Este evento foi organizado pela Corporação de Bombeiros Voluntários das Taipas. O ISAVE marcou a sua presença no evento com o curso de Enfermagem, sendo parceiro com o patrocínio de material didático e com a participação da docente Dr.ª Lígia Monterroso, Diretora da Licenciatura de Enfermagem, na Comissão científica para avaliação de trabalhos. O evento teve uma forte adesão por parte da comunidade. Os estudantes do CLE e do ISAVE estiveram presentes para adquirir novas competências na área de Emergência Extra-Hospitalar.



**ISAVE recebe finalistas da ES de Vila Verde**

Prosseguindo na sua estratégia de abertura à comunidade, visando, neste caso, dar a conhecer aos estudantes a sua oferta formativa, instalações e saídas profissionais, o ISAVE – Instituto Superior de Saúde recebeu, em Amares, no dia 19 de novembro, 27 alunos do 12º ano de escolaridade da Escola Secundária de Vila Verde.

Acolhidos no ISAVE, ao início da manhã, os alunos tiveram oportunidade de visitar as instalações, participando, depois, em duas atividades práticas: uma, subordinada ao tema “Sabes tudo sobre a sexualidade?”, animada pela Professora Liliana Rodrigues, durante a qual refletiram sobre temas que marcam a contemporaneidade, como a homofobia, a intolerância que caracteriza, ainda, muitos comportamentos relativos à sexualidade e a violência no namoro. Atividades dinamizadas no laboratório de Ciências Biológicas do ISAVE, pela turma do CTESP em

Termalismo e Bem-Estar, do 2º ano, e orientadas pela Professora Daniela Gonçalves. Esta última atividade centrou-se na avaliação do pH e microbiológica de diferentes águas (água termal, engarrafada, fonte e riacho), avaliação da colonização nasal por Staphylococcus aureus e estudo da eficácia de diferentes substâncias utilizadas, como desinfetantes, por exemplo.

No final, durante uma breve sessão de esclarecimento, a Professora Susana Oliveira destacou alguns aspetos que podem tornar o ISAVE uma opção a valorizar, nomeadamente a funcionalidade das instalações, a qualidade e diversidade da formação ministrada, o caráter de proximidade entre a instituição de ensino superior e a comunidade, a possibilidade de realização de estágios internacionais ao abrigo do Programa Erasmus+ e a vida académica, entre outras iniciativas.





### ISAVE visita Carvalhelhos

No dia 21 de novembro, o 1º ano e o 2º ano do CTeSP de Termalismo e Bem-Estar acompanhados das docentes Sílvia Xavier Sousa, Daniela Gonçalves e Elisabete Alves visitaram, na parte da manhã, a empresa de engarrafamento das águas minerais naturais gaseificadas - Carvalhelhos.

A marca Carvalhelhos está associada à localidade com o mesmo nome, situada em pleno Barroso, no concelho de Boticas, no coração de Trás-os-Montes. Foi neste local que, em meados do séc. XIX, foram descobertas umas águas com propriedades medicinais por uma pastora que nelas lavou os pés em chaga e ficou curada. As notáveis curas dessas águas, bicarbonatadas sódicas, justificavam o seu aproveitamento termal, tendo sido atribuído o alvará de concessão de exploração em 1915 à então constituída empresa das Caldas Santas de Carvalhelhos.

Foram recebidos pelo Engenheiro António José Macedo e o pelo Dr. José Castelo, responsável pelo Controlo de Qualidade físico-químico e microbiológico das águas de Carvalhelhos. Durante a visita, explicaram todo o processo de engarrafamento desde a captação da água mineral na nascente, as análises físico-químicas e microbiológicas da água, a desinfecção das garrafas de vidro, o engarrafamento, a selagem, a colocação do rótulo e, por fim, o embaçamento.

Durante a tarde, houve a oportunidade de visitar as Termas de Chaves onde foram recebidos pela Dra Fátima Pinto. As Caldas de Chaves obtiveram alvará de abertura e exploração das mãos do Rei D. Carlos I, em 12 de outubro de 1899. As fontes naturais de água mineral de Chaves nascem a uma temperatura de 76°C, tais como as famosos termas Francesa de Vichy, tornando-as internacionalmente famosa graças aos seus métodos avançados e diversificados de tratamentos. Conta a lenda que "os que beberem águas das Caldas para sempre ficarão ligados a Chaves"... e nós bebemos!

As visitas de estudos são igualmente momentos fundamentais de aquisição de conhecimentos e contato com a realidade profissional. Agradecemos às duas Instituições pela forma como nos receberam, pelos conhecimentos transmitidos e momentos de partilha com os nossos estudantes, e pelos presentes - garrafas de água de Carvalhelhos e os sabões termais de Chaves.



### Estudante do ISAVE recebem Bolsa de Estudo por mérito

As estudantes Patrícia Silva, Stephanie Pereira e Sara Oliveira das licenciaturas em Prótese Dentária, Fisioterapia e Enfermagem do ISAVE – Instituto Superior de Saúde, foram selecionadas para atribuição da Bolsa de Estudo por Mérito concedida pela Caixa de Crédito Agrícola Mútuo do Alto Cávado e Basto, no valor de mil euros por licenciatura, no contexto da política de reconhecimento de mérito e visando estimular o desempenho da excelência dos estudantes.

Pelo segundo ano consecutivo, as estudantes Patrícia Silva e Stephanie Pereira viram o seu mérito académico reconhecido, correspondente ao aproveitamento escolar no ano letivo de 2017/2018. Esta Bolsa de Estudo pretende distinguir anualmente os estudantes matriculados nas licenciaturas do ISAVE e que obtenham uma média final igual ou superior a dezasseis valores.

O processo de seleção dos estudantes candidatos às bolsas de mérito desenvolveu-se através da aplicação de critérios definidos no Regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo por Mérito da Caixa de Crédito Agrícola Mútuo do Alto Cávado e Basto, nomeadamente aproveitamento a todas as unidades curriculares com média igual ou superior a dezasseis valores.

Com esta parceria entre o ISAVE e a Caixa de Crédito Agrícola Mútuo do Alto Cávado e Basto, pretende-se criar condições que possibilitem aos estudantes obter apoios para o seu percurso académico e poderem criar uma relação ao longo da sua vida com a instituição financeira, que lhes permitiu o acesso a uma bolsa de estudo por mérito.

### ISAVE no II Fórum de Investigação em Enfermagem

No dia 23 de Novembro de 2018 decorreu no Museu D. Diogo de Sousa o II Fórum de Investigação em Enfermagem - Investigar para Cuidar, um evento organizado pela Ordem dos Enfermeiros e que contou com a presença de vários docentes do ISAVE - Instituto Superior de Saúde, incluindo a diretora de curso de Enfermagem – a Prof. Dra. Lígia Monterroso. Neste mesmo evento, o professor João Neves Silva, docente da Unidade Curricular de Bioestatística do ISAVE, lecionou um workshop prático de 3 horas intitulado "Iniciação ao IBM SPSS", que consistiu de um pequeno curso de introdução prática à utilização do software estatístico IBM SPSS, fornecendo noções gerais sobre a criação de bases de dados, o armazenamento de dados estatísticos e a análise descritiva com recurso a diferentes formas de organização/representação (tabelas e diagramas), e também diferentes medidas de redução (medidas de tendência central e medidas de dispersão). O II Fórum de Investigação em Enfermagem - Investigar para Cuidar contou com a colaboração de cerca de 150 profissionais da área de saúde, estando o ISAVE representado por vários colaboradores.



### Escolas Secundárias continuam a visitar o ISAVE

Dando sequência à sua colaboração com os estabelecimentos de ensino da região, o ISAVE, Instituto Superior de Saúde foi visitado, no dia 5 de dezembro, por mais um grupo de alunos do 12º ano de escolaridade da Escola Secundária de Vila Verde.

Dar a conhecer aos estudantes a oferta formativa do Instituto, suas instalações, normas de acesso, saídas profissionais e outros aspetos que lhes permitam fazer opções conscientes na hora de escolher o futuro, eram os principais objetivos da iniciativa.

Recebido ao início da manhã e depois de uma visita às instalações, o grupo participou em duas atividades. Na primeira, dinamizada pela Professora Liliana Rodrigues, sob o tema "Sabes tudo sobre a sexualidade?" gerou-se um produtivo debate e esclarecimento de dúvidas num

clima de grande informalidade e marcado pela forte participação. Na segunda, a "Gincana laboratorial", animada pela Professora Daniela Gonçalves, os alunos procederam à análise físico-química e microbiológica de diferentes águas e à determinação da suscetibilidade de diferentes substâncias, no que representou, para a maioria, um primeiro contacto com algumas práticas laboratoriais.

A terminar, numa sessão de esclarecimento sobre o ISAVE, o Professor Arnaldo de Sousa destacou o carácter familiar da instituição e os fortes laços de proximidade entre todos os seus membros, aspetos que, aliados ao rigor científico e a uma pedagogia de exigência, estão na origem do sucesso alcançado, nomeadamente no que diz respeito às elevadas taxas de empregabilidade.







### ISAVE recebeu a visita de 36 alunos da Escola Secundária de Barcelos

O ISAVE, Instituto Superior de Saúde, enquanto instituição que privilegia a abertura à comunidade, continua a receber a visita de inúmeras escolas da região.

Foi o caso, desta vez, de 36 alunos dos 11º e 12º anos do Curso Técnico Auxiliar de Saúde da Escola Secundária de Barcelos.

Recebidos, ao início da manhã, no edifício do Instituto, em Amares, começaram por visitar os diferentes espaços das instalações, assistindo, depois, a uma sessão de esclarecimento sobre a oferta formativa, saídas profissionais e condições de acesso às licenciaturas e CTeSP (cursos técnicos e superiores profissionais) ministrados no ISAVE.

Nesta sessão, conduzida pelo Professor Arnaldo de Sousa, os estudantes tiveram oportunidade de esclarecer dúvidas sobre os currículos dos cursos, propinas e bolsas de estudo, tendo alguns deles revelado a intenção de aqui prosseguirem, num futuro breve, a sua formação.

O grupo participou, de seguida, numa sessão prática de primeiros socorros, dinamizada pela Professora Sílvia Rodrigues, na qual os visitantes puderam interagir com os alunos do ISAVE, e numa atividade de laboratório, orientada pela Professora Daniela Gonçalves, que consistiu na realização de experiências para verificação da eficácia dos antibióticos e desinfetantes.

Já de partida, em conversa informal, foi notória a satisfação dos intervenientes pela forma como decorreu a visita.

### Conselho Consultivo: ISAVE em ascensão atinge lotação máxima

O ISAVE reuniu, no dia 12 de dezembro, o Conselho Consultivo onde apresentou avanços positivos no crescimento e evolução da instituição.

O Diretor Geral, João Luís Nogueira, e a Presidente do ISAVE, Mafalda Duarte, receberam o Conselho nas instalações deste instituto para: apresentar o ponto de situação dos cursos submetidos a apreciação da DGES e A3ES; discutir novas propostas educativas; e levantar áreas pertinentes relativamente às necessidades do projeto ISAVE e da comunidade que o rodeia.

Neste Conselho Consultivo estiveram reunidos Nuno Oliveira (ACEs Cávado), Jorge Pereira (Associação Empresarial do Vale do Homem), João Ferreira (Hospital de Braga), Bento Morais (Hospital da Misericórdia de Vila Verde), Miguel Bandeira (Município de Braga), Rolando Silva (IPDJ), Isidro Araújo (Município de Amares), Emanuel Magalhães (Centro Social do Vale do Homem), Francisco Morais (Santa Casa de Misericórdia de Amares), Pedro Veloso (Escola Secundária de Amares), Mário Mendes (Cruz Vermelha de Amares), Pedro Costa (Valoriza e Município de Amares), Lígia Monteroso (ISAVE), Paula Fernandes (ISAVE) e Ermelinda Santos (ISAVE).

João Luís Nogueira referiu que está prestes a ser implementado um novo curso de especialização,

na área da Nutrição, com equivalências de relevo - fruto de uma promissora relação entre a Escola Universitária Atlântica e o ISAVE. «Nós somos do tamanho dos nossos parceiros» - referiu o diretor, enaltecendo a presença de todos os membros do Conselho Consultivo.

Mafalda Duarte revelou que o número de estudantes do ISAVE atingiu a lotação máxima do edifício - 220 alunos. É, sem dúvida, uma fase de assumida ascensão do ISAVE, que também muito se deve às sinergias das parcerias da comunidade envolvente.

A Presidente anunciou que foram submetidas novas propostas à DGES e A3ES de Cursos Técnicos de Ensino Superior Profissional (CTeSPs), Licenciaturas, Mestrados, Pós-Graduações e Cursos de Formação Especializada, em áreas como Proteção Civil e Socorro, Apoio à Gestão de Consultórios Médicos, Nutrição e Dietética, Cuidados Continuados e Paliativos, Gerontologia Aplicada, entre outros.

Além da Internacionalização e Mobilidades alargadas, há também um aspeto que leva o ISAVE mais longe - o CICS (Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde) - um posto de investigação do ISAVE já premiado em alguns trabalhos.

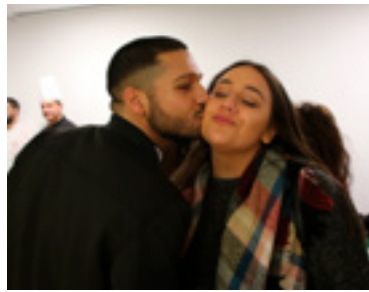
A avaliação geral foi positiva. Foram discutidas possíveis formas de crescimento do ISAVE, tanto na vida social, comunitária e empresarial de Amares, Braga, Vila Verde e Esposende, bem como no primar pela harmonia com o Município onde reside este Instituto Superior de Saúde.





## Almoço de Natal

Nesta época natalícia, como de costume, o ISAVE reuniu estudantes, docentes, colaboradores, Direção e convidados para o almoço de Natal que decorreu nas instalações do ISAVE, no dia 12 de dezembro, servido pelos alunos do Curso Técnico de Restauração Restaurante/Bar, da EPATV- Escola Profissional Amar Terra Verde, orientados pela Professora Olga Martins.



## JÉSSICA MARQUES

Frequentei o curso técnico de Auxiliar de Saúde na Escola Profissional Amar Terra Verde.

As recordações que levo da EPATV são, sem dúvida, todas as atividades que esta me proporcionou, onde pude criar laços de amizade que irei levar para toda a vida.

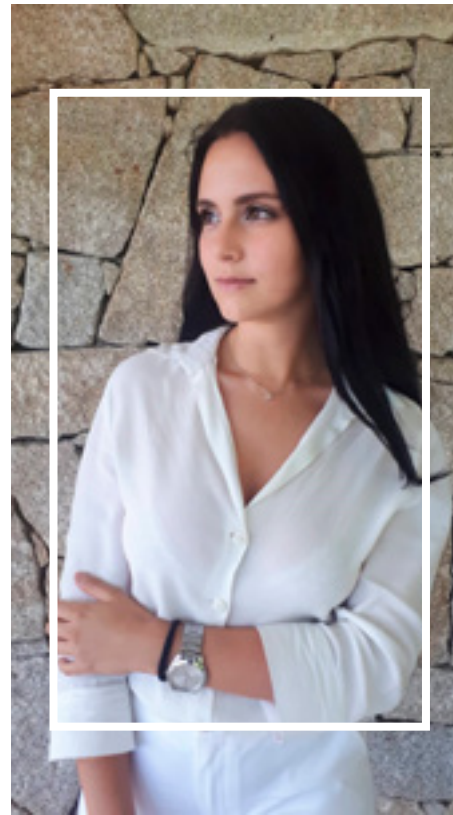
Para esta transição mantive sempre o foco no profissionalismo que encontrei na EPATV acreditando encontrar o mesmo no ISAVE.

Ao longo do tempo, sugeriram-me várias dúvidas daquilo que eu poderia vir a ser mas logo me apercebi

que me via num futuro como fisioterapeuta, como tal inicialmente escolhi, ingressando no CTeSP de Termalismo e Bem-Estar de forma a obter bases mais sólidas e, assim, ingressar no curso de Fisioterapia.

Espero encontrar um bom ambiente escolar como pude encontrar na EPATV.

Como aluna da EPATV acredito ter vantagens ao ingressar no ISAVE pois esta identidade proporciona muitas vezes campanhas como a redução de 50% das propinas para alunos da EPATV. •



## A Tuna do ISAVE

A Tuna do ISAVE é um projeto que tínhamos em mente, já há alguns anos, mas foi no decorrer do ano passado que conseguimos reunir esforços e de forma mais consistente avançarmos para a sua concretização.

A YSATUNA requer, por parte dos seus membros, sobretudo, empenho e gestão do tempo em complementaridade com os estudos e, no nosso caso, foco num crescimento sustentável. Ou seja, temos de inegavelmente ter objetivos bem estabelecidos que nos distingam logo à partida. Somos um projeto para a comunidade e para os cidadãos. Criamos relação entre a comunidade académica e as pessoas. Quando atuamos, queremos chegar a cada um, seja criança, adulto ou idoso, doente ou saudável, pobre ou rico... queremos levar a nossa cultura académica à sociedade em geral.

A nossa atuação assenta em dois conceitos fundamentais, também, no crescimento do cidadão:

*o passear com um rumo defendido, do apenas vaguear. •*

**YSATUNA**  
Tuna do ISAVE





## Cidadania é promover a Educação!

Quantas vezes tivemos conhecimento de jovens que desistiram de estudar, por falta de condições financeiras para suportar os custos com a sua formação, quer seja graduada ou não.

Quantas vezes tivemos conhecimento de jovens próximos, que deixaram o seu sonho em standby para se dedicarem a outras áreas e valências, conducentes com a sua realidade.

Conscientes deste facto e porque acreditamos que a sociedade só pode ser transformada através da formação académica e profissional dos seus cidadãos, o Gabinete de Ação Social do ISAVE estabeleceu uma série de parcerias com o intuito de conceder descontos e programas de bolsa de estudos para os nossos estudantes.

Pretendemos viabilizar financeiramente a formação académica dos nossos estudantes,

por um lado, e por outro pretendemos apoiar a formação extracurricular com atividades educacionais e culturais que possam expandir o seu talento e ampliar a sua capacidade competitiva para o mercado de trabalho.

Cumulativamente, o ISAVE deseja promover e estimular a participação de todos os seus estudantes em ações de responsabilidade civil e de voluntariado. Pois, para além de estarmos a formar profissionais, nas diversas áreas da saúde, estamos a formar cidadãos responsáveis, autónomos, solidários e com o fator humano desenvolvido onde prevalece o respeito pelo outro. •

**Ermelinda Santos**  
Serviços Académicos e Administrativos

## Um (Excelente) Exemplo de Cidadania

A equipa de docentes do curso de Fisioterapia, no âmbito da Unidade Curricular do docente Nelson Azevedo, em conjunto com os estudantes dos 2º e 3º anos, intervieram um caso clínico complexo em que os resultados foram manifestamente satisfatórios. A pessoa em questão não quis deixar de partilhar e divulgar com o ISAVE a sua impressão e fez questão de deixar o seu testemunho. Este ficará para sempre registado nos casos de sucesso intervierado no ISAVE como um excelente exemplo de uma prática voltada para as pessoas e para comunidade envolvente. •

### AGRADECIMENTO

A 7 de novembro de 2018 pelas 13:00 horas desloquei-me a esta Escola – ISAVE (Instituto Superior de Saúde) onde foi recebida pela Doutora Sílvia Xavier de Sousa, Doutor Nelson Azevedo e pelos alunos do 2º e 3º ano de fisioterapia no ginásio 1.

Comigo trouxe um exame médico – TAC (Tomografia Axial Computorizada) e uma dor muito severa e intensa nas costas, braço direito e dormência permanente em dois dedos (indicador e médio) na mão direita. Apresentava estes sintomas desde o princípio do mês de setembro, ou seja, uma dor com cerca de dois meses de duração. Após análise do relatório do meu TAC, efetuada pelo Dr. Nelson e Dra. Sílvia, foi-me dito que eu tinha uma hérnia cervical para cirurgia.

Neste dia, 7 de novembro, iniciamos a primeira sessão de fisioterapia e graças ao excelente trabalho executado pelo Dr. Nelson, eu saí deste local com menos dor.

Voltei na semana seguinte. Esta sessão de fisioterapia foi a reviravolta a cerca de 9 semanas de muito sofrimento. Dia 14 de novembro eu tive um tratamento físico e psicológico. O Dr. Nelson não trabalha só com as mãos, as suas palavras e forma como as diz transmite tranquilidade e bem-estar.

Continuamos a trabalhar efetuando uma sessão semanal, sempre à quarta-feira. A minha dor foi diminuindo semana após semana.

Hoje, o Dr. Nelson diz que a minha hérnia não é para cirurgia e não se cansa de me dar os parabéns pelos resultados obtidos. Mas a verdade é que todos os parabéns, mérito e louvores são para ele. Eu, apenas me limitei a recolher todas as informações e instruções dadas por ele. Apliquei-as sem hesitar e a verdade é que hoje eu sinto-me outra pessoa. Quando ele falava comigo, eu achava que não ia conseguir mas tudo é possível se tivermos um bom MESTRE e força de vontade. MUITO OBRIGADA DR. NELSON AZEVEDO!!!

Foi uma experiência única e de muito sucesso para todos os envolvidos. MUITOS PARABÉNS!!

Não podia ficar indiferente a esta ocorrência e deixar de agradecer a todos os intervenientes.

Quero agradecer à Doutora Sílvia Xavier de Sousa pela garra com que agarrou o meu caso. Sempre preocupada e atenta desde o primeiro contacto. Procurou obter resolução para o meu problema partilhando e trocando ideias com os seus colegas fisioterapeutas e outros. Esteve presente nas sessões de fisioterapia acompanhando desde o princípio a evolução de todo o trabalho efetuado. MUITO OBRIGADA E MUITOS PARABÉNS!

Agradecer ao Dr. Nelson Azevedo pelo trabalho efetuado e pelos resultados obtidos. Sem dúvida um trabalho extraordinário, obra de alguém com muito talento, empenho e mérito. Com as técnicas aplicadas conseguiu em quatro semanas eliminar praticamente toda a minha dor e a dormência permanente dos meus dedos desapareceu. UM EXCELENTE E EXTRAORDINÁRIO PROFISSIONAL!! MUITO OBRIGADA E MUITOS PARABÉNS!!!!

Agradecer ao Dr. Gilban por ter dispensado algum do seu tempo para me acompanhar em algumas sessões de trabalho. MUITO OBRIGADA!

Agradecer aos alunos do 2º e 3º ano de fisioterapia que estiveram presentes nas sessões de tratamento. Apresentaram-se interessados e motivados em acompanhar a evolução dos trabalhos executados. MUITO OBRIGADA!

Por fim agradecer ao ISAVE por me ter permitido esta tratamento e felicitar-vos pelos excelentes profissionais que aqui trabalham. MUITO OBRIGADA E MUITOS PARABÉNS!!!!!!

Amares, 5 de dezembro de 2018



(Maria Cristina Baptista Leão Carvalho)



# ENTREVISTA A ESTUDANTES QUE PARTICIPARAM NO 1º CONGRESSO DE FISIOTERAPIA DO ATLÂNTICO – AÇORES

**Como reagiu quando soube que o seu trabalho de Investigação Aplicada foi aceite no congresso?**

**Cristiana:** Reagi com enorme alegria, pois sem dúvida foi uma demonstração do reconhecimento do trabalho que foi realizado e que todo o esforço e dedicação teve a sua recompensa.

**Catarina:** Fiquei muito feliz por ver que todo o trabalho feito foi recompensado e mostrou bons resultados.

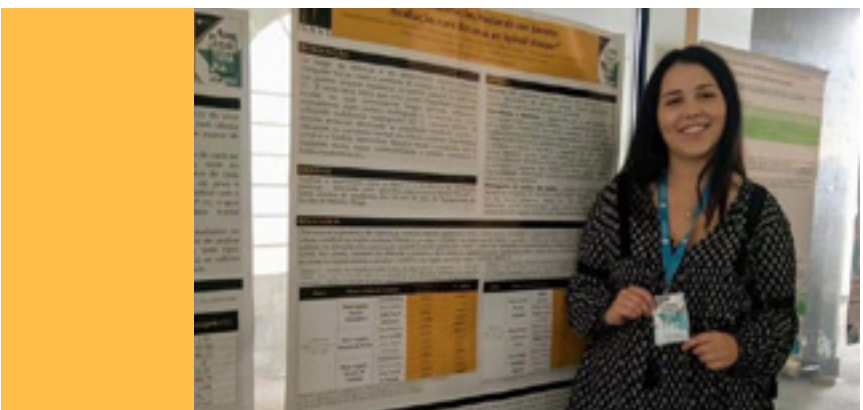
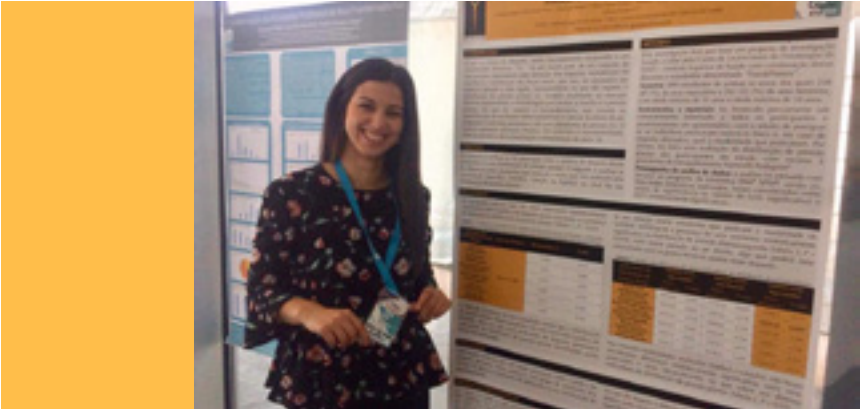
**Como se sentiu por participar neste encontro científico?**

**Catarina:** Saber que os trabalhos realizados são reconhecidos, faz-nos sentir bem, como se tivéssemos a percorrer o caminho certo. Claro que me sinto feliz por ver que esta instituição aposta em nós e nos tenta proporcionar o melhor que possamos ter, na nossa vida profissional e pessoal, ao longo destes anos de ensino.

**Como relata a experiência de participação no evento? E quanto à apresentação do póster?**

**Cristiana:** Senti-me muito bem, foi sem dúvida uma das melhores experiências que já tive e que valeu muito a pena, foi uma experiência nova, muito produtiva, interessante e enriquecedora. Quanto à apresentação do póster, inicialmente o nervosismo era enorme, pois nunca tinha feito algo parecido, nem sabia bem com o que contar e como era apresentar um poster e toda a dinâmica de congresso, mas depois de chegar lá o nervosismo foi aliviando e o apoio das minhas colegas e de todos os docentes acabou por ser fundamental na preparação para tal.

**Catarina:** Uma experiência enriquecedora, algo que levo na minha memória para o resto da vida. Quanto à apresentação do Poster, foi algo novo para mim, uma experiência positiva, uma mais-valia para a minha vida profissional, um contacto com outros profissionais de saúde que enriquece, em todos os aspetos, a nossa aprendizagem.



**Cristiana Lopes  
Catarina Castro**  
Estudantes do ISAVE

**Que contribuições esta experiência lhe trouxe para a formação e a prática profissional?**

**Cristiana:** Esta experiência trouxe um enorme contributo para a minha formação pois foi a oportunidade de não só ir a um congresso, o que por si só já teria sido ótimo, mas também apresentar um póster que, sem dúvida, é uma ferramenta e uma atividade extracurricular muito valiosa para a minha formação. No que diz respeito à prática profissional, foi muito vantajoso pois permitiu-me assistir a palestras dos mais variadíssimos temas e áreas que me permitiu conhecer novas formas de trabalho e técnicas em fisioterapia e perspectivas diferentes de vários profissionais.

**Catarina:** Uma mais-valia, como é óbvio. Um momento de aprendizagem, uma maneira de ver as patologias e tratamentos, pelos “olhos” e “saberes” de outros profissionais, que só podem, em tudo, enriquecer aquilo que vamos aprendendo ao longo dos anos de licenciatura.

**E ao nível pessoal, que mais-valias identifica?**

**Cristiana:** Foi muito positivo a nível pessoal, ajudou-me a saber lidar com o nervosismo, a ganhar consciência do que é toda a dinâmica de um congresso e da realização e apresentação de um projecto de investigação.

**Catarina:** Uma experiência inesquecível, uma estreia em tudo, uma entrada num congresso como participante, uma viagem de avião, uma visita a um dos lugares mais bonitos que já vi. A visita à ilha foi em si uma experiência maravilhosa e fantástica. Foram quatro dias de conhecimento e descoberta tanto a nível profissional, como pessoal. O contacto com outras culturas, com outros saberes, com outros modos de vida são, sem dúvida, memórias que levarei para o resto da minha vida e espero, até, um dia voltar e conhecer um pouco mais daquela ilha que tanto encanto tem.

**Como se sentiu quando soube que lhe foi atribuído um prémio?**

**Cristiana:** Senti uma enorme felicidade, não estava à espera, até porque tanto eu como as minhas colegas só soubessemos que haveria atribuição de prémios quando lá chegamos. Foi, sem dúvida, gratificante e, como já disse, uma enorme demonstração de reconhecimento por todo o esforço, dedicação e trabalho dado ao projeto. Este prémio foi não só meu, mas também de todas os meus colegas e docentes que permitiram e deram a oportunidade e contribuição para a sua realização.

**Catarina:** Mesmo não tendo ganho nenhum prémio, é óbvio que fiquei muito feliz pelas minhas colegas e foi, sem dúvida, uma vitória, por si só, ter sido aceite o meu poster para apresentação no I Congresso do Atlântico.

**De tudo o que lhe foi perguntado, acrescentaria alguma informação? Voltaria a repetir a experiência?**

**Cristiana:** Voltaria, sem dúvida, a repetir esta experiência pois contribuiu imenso para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Foi das melhores experiências que já tive e que se tiver oportunidade repetirei com toda a certeza.

**Catarina:** Agradeceria a todo o corpo docente por ter ajudado na realização deste artigo e a todos aqueles que interferiram de alguma forma para a realização deste projeto, bem como ajudas que nos foram dadas para podermos ir e dar visibilidade ao ISAVE e ao nosso trabalho, neste congresso. Nós, como alunos, só beneficiámos com projetos como estes. •



## VACINAÇÃO ELEMENTO FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO PRIMÁRIA

As doenças transmissíveis tiveram um papel importantíssimo na história da humanidade, onde foram a principal causa de sofrimento e morte até princípios do século XX. Durante vários anos, as epidemias da Peste, Tifo, Cólera, Varíola e Gripe, dizimaram grandes populações em todo o Mundo. Atualmente, as doenças infecciosas são ainda a principal causa de mortalidade infantil em algumas regiões do mundo, no entanto, algumas doenças transmissíveis são evitáveis por vacinação.

Foi com as descobertas de Pasteur e Koch, em finais deste século, que surgiu alguma esperança de compreender e controlar as doenças transmissíveis. Assim como, contribuíram para o desenvolvimento de vacinas para algumas doenças, como a Raiva e a Peste. A primeira administração à escala mundial duma vacina iniciou-se em 1956, com o patrocínio da Organização Mundial de Saúde, contra a Varíola. O objetivo era a erradicação total da doença, foi conseguido!

Entusiasmados pelo sucesso, muitos países instituíram Programas Nacionais de Vacinação (PNV's) ao longo do século XX. Portugal iniciou o seu PNV em 1965 com cinco vacinas: Poliomielite, Tosse convulsa, Difteria, Tétano e Varíola. Desde então, o PNV português não parou de se adaptar, incluindo vacinas para vários agentes infecciosos: Varíola, Difteria, Tétano, Tosse convulsa, Poliomielite, Sarampo, Rubéola, Parotidite epidémica, Hepatite B, doença invasiva por *Haemophilus influenzae* b, doença invasiva por *Neisseria meningitidis* C, Vírus do Papiloma Humano (HPV) e para doença invasiva por *Streptococcus pneumoniae*, sendo um dos de maior sucesso mundial.

As vacinas para integrar o PNV são selecionadas com base na epidemiologia das doenças infecciosas, na evidência científica do seu impacto, na sua relação custo-efetividade e na sua disponibilidade no mercado.

O atual perfil de segurança das vacinas, utilizadas com fins preventivos, é muito superior ao da maioria dos fármacos utilizados para fins terapêuticos. O controlo de qualidade da sua utilização é elevadíssimo. Muitos dos pais, certamente todos os anos, interrogam-se: Vacinar ou não vacinar?. No entanto, devemos ter atenção ao seguinte: 1) As crianças não vacinadas ficam em maior risco de contrair doenças transmissíveis evitáveis, porque os agentes infecciosos causadores das mesmas doenças continuam a circular; 2) as crianças não vacinadas constituem elos fundamentais na cadeia epidemiológica de transmissão das doenças infecciosas, e por isso contribuem para que não consigamos proteger toda a comunidade contra os surtos de doenças infecciosas.

Atualmente, em Portugal conseguiu-se erradicar a Varíola e eliminação da Poliomielite, Difteria, Rubéola, Tétano e Sarampo (número de casos atuais registados devido a casos importados). Portugal é um dos países da Europa mais sensibilizado para esta medida de prevenção primária, e isto devido à grande adesão da população portuguesa à vacinação. A quebra desta adesão trará inevitavelmente o regresso de epidemias das doenças transmissíveis. •

**Daniela Gonçalves**  
Docente ISAVE



## Contributos para uma Enfermagem Solidária

Pensar em Enfermagem é pensar no outro enquanto pessoa dotada de uma identidade única e individual, com respeito, dignidade e equidade. Todo o ser humano tem o direito de ser tratado enquanto pessoa, mas nem todo o ser humano tem o mesmo acesso aos mesmos direitos que o definem enquanto pessoa. Vivemos em plena comunidade sem fronteiras numa aldeia global em que a cidadania se configura como um conjunto de valores e competências passivas de serem apreendidas e desenvolvidas, de modo formal ou informal, ao longo da vida. (Nunes, 2014)

O/A enfermeiro/a, por meio da prestação social de cuidados, pode contribuir para o seu desenvolvimento atendendo às necessidades das pessoas, desenvolvendo as suas competências e potencialidades numa missão estratégica de inclusão social. De acordo com o Plano Nacional de Saúde 2011-2016, a cidadania é definida como um dos eixos estratégicos que asseguram o "estatuto de membro de uma comunidade política local e nacional" sobre os quais existe uma relação derresponsabilidade e legitimidade de assunção de direitos e deveres.

É prioritário que os profissionais de saúde promovam a cidadania numa cultura de saúde e bem-estar que permita a realização dos projetos de vida pessoais, familiares e das comunidades (DGS, 2010).

A instituição de ensino superior, enquanto agente de educação e formação de "novos enfermeiros/as", incutir a necessidade de prosperar e alicerçar os valores e ideais de cidadania de modo a promoverem junto da comunidade estudantil ações que visem a educação e promoção da saúde nas pessoas mais vulneráveis. Assim, surge a ideia de criar no ISAVE – Instituto Superior de Saúde um projeto de beneficência junto de uma comunidade infantil sem recursos educativos e financeiros com o intuito de aumentar a literacia em saúde, nomeadamente na alimentação e cuidados de higiene.

O desafio consiste em auscultar os estudantes de enfermagem e em conjunto criar o grupo ISAVE Solidário. O perfil de voluntário é o jovem ou o adulto que, "devido ao seu interesse pessoal e espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem-estar social ou outros campos." (Organização das Nações Unidas – ONU). Após a constituição deste grupo, irão ser desenvolvidas ações de sensibilização comunitária e atividades lúdico-desportivas para angariação de bens nomeadamente materiais escolares, roupas, calçado e kits de higiene oral, destinadas a crianças desfavorecidas que residem na comunidade de S. Clara das Neves em S. Tomé e Príncipe. Prevê-se que este projeto tenha a duração de 2 anos e que, durante esse período, os estudantes que estão implicados no processo desenvolvam competências de empreendedorismo, planeamento em saúde e educação para a saúde, e que sejam capazes de se transformarem em enfermeiros com um perfil mais humanitário e solidário que é tão fulcral na Ciências de Enfermagem.

O desafio que propomos a este grupo é o de uma disponibilidade e responsabilidade adicional para conseguir, paralelamente ao curso de licenciatura em enfermagem, angariar géneros necessários para doar a esta comunidade e que sejam capazes de desenvolver estratégias de economia pessoal para conseguirem ter financiamento pessoal para suportar os custos de viagens e alojamento para entregar pessoalmente os bens angariados às crianças desta comunidade. •

**Lígia Monterroso**  
Docente ISAVE





# Implantes Dentários

## A 3ª Dentição

**Fernando Duarte**  
Docente ISAVE

No mundo ideal todos ambicionamos um sorriso perfeito, com dentes alinhados, brancos, brilhantes e sem falhas. Mas porque a estética nunca deve ser dissociada da função teremos também de considerar a mastigação, a fonética e a recuperação das peças dentárias em falta. A reabilitação protética sobre implantes tem constituído um significativo avanço para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes que perderam um ou mais dentes. Permite-lhes readquirir, não só uma boa imagem, como também a auto estima assim como melhorar a reintegração social, profissional e familiar.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, uma elevadíssima percentagem de portugueses já perdeu uma ou mais peças dentárias e os dados mais recentes indicam que mais de 40% dos nossos idosos com mais de 65 anos são desdentados totais. As causas para a perda de dentes são diversas, desde cárie dentária, traumatismos, doença periodontal (dos tecidos circundantes ao dente), doenças sistémicas e também a idade.

No entanto, o problema vai muito além da simples perda de dentes. Nas zonas edêntulas vai existir reabsorção óssea e consequentemente, perda de volume facial, conferindo ao rosto um aspeto mais envelhecido. A colocação de implantes dentários é a melhor solução para este problema.

### PERSPETIVA HISTÓRICA

Há cerca de 4000 anos atrás na antiga China, estacas de bambu esculpidas foram usadas para substituir dentes perdidos. Há 3000 anos, um rei egípcio tinha uma estaca de cobre martelado no seu maxilar superior. Embora isso possa ter sido colocado pós-morte, este é o primeiro caso da substituição de um dente metálico fixo num maxilar.

Um dente falso de ferro com 2300 anos de idade foi encontrado recentemente entre os dentes naturais num túmulo celta em França. Os especialistas acreditam que seriam usados para melhorar o sorriso pós-morte, uma vez que teria sido absolutamente insuportável ter sido martelado na mandíbula em vida. Arqueólogos descobriram crânios antigos com cerca de 1350 anos, onde os dentes foram substituídos por diferentes tipos de materiais que vão desde jade a conchas do mar; em alguns casos, a substituição dos dentes apresenta-se fundida com o osso maxilar. O Dr. e Sra. Wilson Popenoe, em 1931, ao escavarem ruínas maias nas Honduras encontraram uma mandíbula com três conchas esculpidas, em forma de dente no maxilar inferior em restos de um ser humano. O mais interessante é que a estrutura óssea em torno do escudo mostrava sinais de regeneração.

Em 1965, o Professor Per-Ingvar Brånemark, chefiando um grupo de investigadores da Universidade de Gotemburgo - Suécia, iniciou os estudos que culminaram com a descoberta da osteointegração iniciando a Implantologia da Era Moderna. Na época, Brånemark estava interessado na pesquisa de protocolos e procedimentos cirúrgicos que solucionassem deficiências físico-funcionais dos seres humanos. No início dos anos 60, Brånemark investigava a microcirculação sanguínea em tíbias de coelho com ajuda de uma câmara de observação em titânio, quando percebeu que o metal e o osso se integravam perfeitamente, sem existir rejeição. Com base nesta observação, desenvolveu cilindros personalizados para serem implantados nas tíbias de coelhos e cães. O titânio, metal raro na época, era muito pouco utilizado e somente após os anos 60, com a redução gradual do seu custo, passou a ser amplamente empregue na área médica e bioquímica. Após os princípios básicos estabelecidos, o passo seguinte foi a pesquisa para

avaliar o potencial do titânio como ponto de ancoragem para aplicações médicas na conexão de membros artificiais. A ideia original era trabalhar com cirurgia de articulação de joelhos e bacia das vítimas de acidentes rodoviários.

Ao visitar o seu médico dentista, Gösta Larsson, que sofria de problemas dentários, falou-lhe da sua pesquisa desenvolvida na Universidade de Gotemburgo e este decidiu candidatar-se como voluntário a participar nos estudos iniciais. Tinha perdido todos os dentes da mandíbula aos 34 anos, apresentava fenda palatina, maxila e mento deformados, sofria constantemente com dores e tinha consideráveis dificuldades para se alimentar e falar. Embora os procedimentos recomendados por Brånemark e colegas não fossem aceites por muitos cirurgiões orais e ortopédicos na época, o tratamento de Gösta Larsson foi o primeiro realizado e com sucesso. Foram colocados quatro implantes na mandíbula que serviram para conexão de uma prótese fixa. Após o procedimento, Larsson passou a mastigar, comer, falar e teve uma vida saudável até 2006, ano da sua morte.

Foi somente a 10 de outubro de 1975, que a Agência Nacional de Saúde na Suécia regulamentou o tratamento com implantes dentários desenvolvido por Brånemark, no entanto limitou a sua utilização apenas por especialistas adequadamente treinados em centros apropriados. Nos anos seguintes, Brånemark concentrou sua atuação no treino de especialistas e no aperfeiçoamento de componentes cirúrgicos e protéticos. Batizada como osteointegração (do latim osso), a técnica tem sido aperfeiçoada nos últimos 50 anos por vários cientistas, que criaram o mais avançado sistema de prótese fixa da história reabilitadora da Medicina Dentária mundial.

### ATUALIDADE

Modernamente os implantes dentários são parafusos feitos de titânio com elevado grau de pureza, material este que apresenta excelentes características de biocompatibilidade com os tecidos ósseo e mole, sendo também resistente às forças oclusais a que os dentes são submetidos durante o processo da mastigação. A produção de implantes dentários apresenta inovações do ponto de vista da macrogeometria, microgeometria e nanotecnologia visando alcançar elevadas taxas de sucesso.

Os parafusos de titânio implantados em áreas desdentadas do osso da maxila ou da mandíbula realizam a função de raiz dos dentes, destinados a suportar próteses, quando um ou mais dentes foram perdidos. Após a colocação do implante, tem início o processo de união do osso ao implante que demora em média 4 meses e define-se como osteointegração. Depois de constatada radiograficamente a integração osso-implante, a reabilitação protética com coroas ou pontes, dependendo dos casos; pode ser concluída.

A evolução máxima deste conceito de tratamento é a função imediata ou dentes no mesmo dia, que consiste na colocação de coroas ou pontes provisórias em menos de 24 horas após o término da cirurgia. As próteses utilizadas na função imediata são provisórias e 4 meses depois deverão ser substituídas pelas definitivas.

No entanto, existem algumas precauções a ter em conta; uma vez que se o paciente não tiver boa qualidade e quantidade óssea poderá necessitar de enxerto ósseo. O enxerto ósseo é um procedimento cirúrgico para acrescentar altura e/ou largura ao osso, de modo a aumentar o património ósseo disponível para colocação de implantes.

Um implante dentário adequado permite uma linha gengival de aparência natural e um belo sorriso, sendo que a sua manutenção exige os mesmos cuidados de um dente natural. Atualmente, com o desenvolvimento das técnicas, não existe motivo para um implante não ter uma longevidade significativa. A não ser em situações específicas, como trauma facial ou oclusal, que podem inviabilizar a sua manutenção. •



# Engenharia de Tecidos como Alicerces para a Vida

O corpo humano é constituído por cerca de 200 tipos diferentes de células que possuem a mesma informação genética e que derivam de uma mesma célula estaminal totipotente (ovo ou zigoto), a qual é capaz de diferenciar em todos os tecidos corporais e respetivas estruturas de suporte (placenta, âmnio e córion). À medida que o ser humano vai envelhecendo, as populações de células vão perdendo progressivamente a sua capacidade de se diferenciarem em todos os tipos celulares – uma aptidão chamada de plasticidade. Esta condição leva a que a substituição natural de células e tecidos afetados por doenças degenerativas como Parkinson, Alzheimer e artrite, ou por lesões incapacitantes como queimaduras e danos na espinal medula, seja virtualmente impossível num indivíduo adulto.

Porém, certos tecidos adultos possuem células estaminais multipotentes com capacidade de gerarem células de algumas (não todas) linhagens celulares: células estaminais hematopoiéticas (HSCs), células estaminais mesenquimais (MSCs), células estaminais epidérmicas (ESC), células estaminais neurais (NSCs) e células estaminais epiteliais (ESC). Esta descoberta esteve na origem da designada Engenharia de Tecidos – uma área interdisciplinar que aplica os princípios da Engenharia e das Ciências da Vida para o desenvolvimento de substitutos biológicos que possam restabelecer, manter ou melhorar a função tecidular. A ideia-base da Engenharia de Tecidos é simples: utilizar células estaminais multipotentes ou células estaminais pluripotentes induzidas (iPS), controlar a sua diferenciação por via de sinalização extrínseca com fatores de crescimento ou controlo do microambiente extracelular e, desenvolver uma fonte renovável de substituição de células e tecidos para o tratamento de diversas doenças.

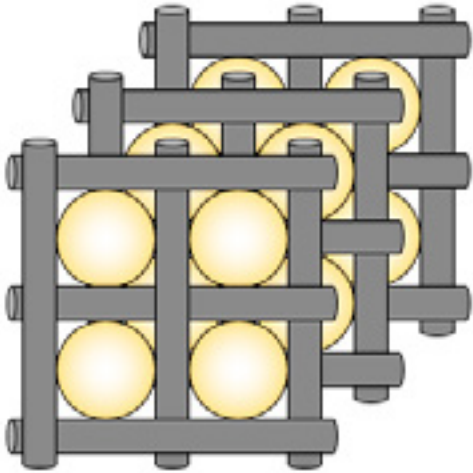


Figura 1 - Representação esquemática de um scaffold utilizado em Engenharia de Tecidos (cor cinza) contendo células estaminais (cor amarela) que serão utilizadas para o desenvolvimento de novos tecidos biológicos.

Atualmente, a abordagem mais consensual para a criação de novos tecidos e sua posterior implantação no local-alvo do corpo envolve a utilização de matrizes de suporte comumente conhecidas como scaffolds. Estas matrizes nada mais são do que complexas estruturas tridimensionais altamente porosas que servem de suporte para a adesão/sustentação celular, podendo ainda, em casos específicos, servir como vetores para a libertação gradual e controlada de fatores de crescimento que induzirão a proliferação in vivo do tecido. Mas porquê a necessidade de fornecer uma estrutura de suporte para as células? Muito embora as células isoladas possuam a capacidade de remodelar e formar os tecidos desejados, elas necessitam de um suporte para orientar a sua organização e atingir a arquitetura desejada. As matrizes de suporte permitem igualmente a ancoragem e penetração celular (consequência da sua porosidade), facilitam o fluxo de nutrientes/metabolitos e previnem a destruição dos transplantes por componentes do sistema imunológico, como os anticorpos.

Requer-se de um scaffold que seja biocompatível (problema da rejeição imunológica), que apresente uma estrutura tridimensional adequada (a adesão celular é facilitada por elevada porosidade e interconectividade entre poros), que possua uma taxa de degradação controlada (a biodegradação da matriz de suporte vai ocorrendo à medida que o novo tecido é formado), que tenha propriedades mecânicas apropriadas (o stress ambiental provocado pela scaffold induz a multiplicação celular) e que apresente características de superfície apropriadas (fatores como a topografia e a química de superfície são determinantes na adesão celular).

As tecnologias desenvolvidas no âmbito da Engenharia de Tecidos potenciam a regeneração in vitro e in vivo de todo o tipo de tecidos humanos e conduziram a uma verdadeira revolução na área da saúde, devido ao forte impacto clínico gerado. No nosso país, o grupo de investigação 3B's da Universidade do Minho dedica-se ao desenvolvimento de novos materiais biodegradáveis e biomiméticos para regeneração e substituição de tecidos humanos e é um dos líderes mundiais na área de Engenharia de Tecidos, coordenando atualmente uma série de consórcios internacionais de topo neste setor. •

**João Neves**  
Docente ISAVE





# Cidadania e Mobilidade, manter a balança equilibrada

## 1. Educação e mobilidade no século XXI

De que falamos quando falamos em mobilidade no século XXI? Qual é o propósito da educação no contexto atual de transformação social? Como fazer da mobilidade uma experiência educativa e transformadora plena?

O mundo está a mudar, isso ninguém contesta... a educação também precisa de adaptações, acompanhando os desafios que nos são colocados enquanto estudantes, cidadãos, profissionais... as sociedades estão em profunda transformação, e isso exige novas formas de encarar o processo educativo para que este

possa promover as competências que as sociedades e economias precisam, hoje e amanhã. Isto significa, quando falamos no ensino superior, em ir para além da formação de base, significa colocar o foco em novos ambientes de aprendizagem e novas abordagens à aprendizagem para maior justiça, equidade social e solidariedade global. A experiência de mobilidade é, por excelência, um destes novos espaços e processos de aprendizagem que deves experimentar e que tens à tua disposição no ISAVE.

Como já deves ter ouvido dizer, não há força transformadora mais poderosa do que a educação para promover os direitos humanos e dignidade, erradicar a pobreza e aprofundar a sustentabilidade, construir futuro para todos, fundado em direitos iguais e justiça social, respeito pela diversidade cultural, solidariedade internacional e responsabilidade partilhada, todos estes aspetos fundamentais da nossa humanidade.

A mobilidade atingiu, nos últimos anos, os níveis mais altos da história, sabias? Um em cada sete habitantes no mundo, ou aproximadamente um bilhão de pessoas, pode ser considerado "em movimento" no mundo de hoje . Os fluxos migratórios estão a crescer ainda mais rapidamente e provavelmente continuará a ser esta a tendência no futuro.

## 2. Mais e melhor mobilidade de trabalhadores e estagiários

Além do aumento da movimentação de mão-de-obra qualificada através das fronteiras nacionais, existe também maior mobilidade dos trabalhadores em todas as ocupações profissionais. Em resposta a este crescimento da mobilidade profissional e geográfica, foram criados, no mundo inteiro, os Quadros Nacionais de Qualificações (existem em 140 países do mundo, Portugal tem o seu QNQ desde 2007). Da mesma forma, foram surgindo Quadros regionais de qualificação, muitas vezes inspirados pelo Quadro Europeu de Qualificações (QEQ) – que celebrou em 2018 o seu 10º aniversário e foi pioneiro neste desenvolvimento que tantas vantagens tem trazido aos cidadãos europeus. Mas a escala crescente e os padrões de migração em mudança estão a tornar a mobilidade da mão de obra qualificada cada vez mais complexa, apresentando desafios e resultados que não são imediatamente espelháveis no QEQ. Paralelamente, o número de estudantes em mobilidade aumentou significativamente durante a primeira década do século XXI e espera-se que continue a aumentar. Como resultado, foram desenvolvidas diversas formas/ convenções que permitem o reco-

nhecimento de estudos, diplomas e experiências de estágio – o Processo de Bolonha e o European Credit Transfer System (ECTS) são disso exemplos.

A mobilidade dos estudantes de ensino superior, por exemplo, já não se limita à circulação de estudantes entre instituições educacionais formais, ou seja, entre instituições de ensino superior. Inclui também a crescente mobilidade de estudantes em espaços de aprendizagem invulgares até há alguns anos: estágios em empresas, ONG's, experiências de voluntariado, entre outras possibilidades. Isso tem vindo a levantar questões sobre a avaliação e validação de conhecimentos e competências, independentemente dos múltiplos caminhos pelos quais eles são adquiridos. Dum foco tradicional no conteúdo da educação e em programas de formação, agora estamos a ver o foco mudar para o reconhecimento e validação de conhecimentos adquiridos em múltiplos contextos. O ISAVE fez este esforço de adaptação e garante, atualmente, o reconhecimento e validação total do tempo de mobilidade a todos os estudantes que participam nestas experiências ao abrigo do Programa ERASMUS +.

## 3. Expressões emergentes de cidadania: a mobilidade como fiel da balança

A educação teve sempre uma importante função social, cívica e política; isto está relacionado com a identidade nacional e a criação de um sentido de destino partilhado. O conceito de cidadania refere-se à participação de um indivíduo na comunidade, assim definida dentro de um estado-nação. Vista desta forma, a cidadania pode ser uma noção contestada, sujeita a interpretações, particularmente em sociedades divididas. Direitos básicos associados à cidadania podem ser negados a grupos minoritários, incluindo grupos de migrantes e refugiados. Hoje a definição de cidadania permanece centrada no Estado-nação, mas o conceito e a sua prática estão a alterar-se pela influência da globalização. Expressões como comunidades políticas, sociedade civil e ativismo emergem como formas de cidadania, criando novos desafios económicos, sociais e culturais . É também por isto, e pela riqueza da experiência, da abertura e flexibilidade que caracterizam a mobilidade de estudantes e docentes, que o ISAVE se compromete, cada vez mais,

em incentivar a um espírito empreendedor e empoderador, que impulse os seus "cidadãos" a conhecerem novos horizontes, alargando desta forma, valores éticos e morais que devem caracterizar-nos, como sejam a tolerância, o respeito pela diversidade e pela individualidade. A educação em geral, e o ensino superior em particular, tem um papel crucial na promoção do conhecimento que precisamos desenvolver, funcionando como uma espécie de balança equilibrada entre teoria e empiria: aquisição do conhecimento científico/académico, mas também o conhecimento do outro, experienciar a vida em sociedade e comunidade, o exercício da cidadania... participar numa experiência de mobilidade está nas tuas mãos. O ISAVE dá a todos – docentes, não docentes e estudantes – a mesma oportunidade, para o desenvolvimento de competências que são imensamente necessárias para este mundo complexo e exigente, através do PROGRAMA ERASMUS +, para que a balança nunca fique desequilibrada. •

Susana Oliveira  
Gabinete de Relações  
Internacionais do ISAVE



# AGENDA

JAN

Curso de Abordagem Avançada do Doente Crítico por Filipe Franco  
Europa Bootcamp (Modal Criativity)

FEV

2º Seminário de Controlo de Infecção  
Oferta Educativa Pós Graduada

MAR

II Congresso Luso Galaico de Gerontologia

Curso de Massagem Infantil por João Vieira

Curso de Fisioterapia na Gravidez e no Pós Parto por Tânia Oliveira

## CONSTRUINDO CIDADANIA: DESTRUINDO "Muros de BERLIM"

Ao refletirmos sobre o conceito de cidadania, podemos referir que temos vindo a circunscrever os indivíduos a um determinado espaço geográfico, com regras estruturais de funcionamento de determinada sociedade (e/ou país). Parece que os direitos e as obrigações legais se circunscrevem a um território, e ao centrarmos num território (e.g. Português) criamos fronteiras, criamos "Muros de Berlim".

E se ampliássemos o desafio? Proponho que o conceito de cidadania se amplie além-fronteiras, que se crie efetivamente o rompimento de fronteiras, a destruição dos "Muros de Berlim". Nesta conceção assume-se a designação de Direitos Humanos além-fronteiras, numa proposta defendida por Boaventura de Sousa Santos (1997) da construção de uma conceção multicultural de direitos humanos.

Segundo Santos (1997) em vários lugares do mundo, inúmeros/as ativistas e organizações não governamentais têm lutado pelos direitos humanos dos grupos oprimidos, desenvolvendo discursos e práticas anti hegemónicas de direitos humanos, propondo conceções não universais dos direitos e diálogos interculturais (Santos, 1997).

Neste sentido, o Sistema Educativo (nos seus diferentes níveis de ensino, e.g., ensino básico, secundário/profissional e superior) tem também a responsabilidade, enquanto organismo estrutural de formação das socie-

dades, de contribuir para os alicerces de cidadania, desafiando a construção de sociedades mais justas, adotando o compromisso com a justiça social, intramuros e extramuros (melhor dizendo: rompendo os muros), como um dos pilares de edificação das sociedades.

O ISAVE – Instituto Superior de Saúde, apesar da sua história recente, tem construído um projeto pedagógico e científico basilar nos direitos humanos além-fronteiras, promovendo o conhecimento local (implicação dos contextos locais), mas preocupando-se também com as relações e implicações internacionais. Digamos que o ISAVE tem vindo a construir-se como uma instituição de ensino superior, promovendo a produção de conhecimentos e o bem-estar local, não esquecendo a implicação da ligação local e global na construção de sociedades mais justas e em ligação com outras culturas e sociedades.

Estas práticas além de criarem alicerces de cidadania, favorecem a construção de melhores pessoas, melhores seres humanos. No entanto, tal como diz Boaventura de Sousa Santos (2013) na sua obra "Se Deus fosse um ativista dos direitos humanos", só nos tornaremos melhores cidadãos/ãs, melhores pessoas, questionando os nossos lugares de privilégio – discursos ocidentalizados – criando alianças com as lutas contra as injustiças e as opressões das pessoas em todo o mundo. •

**Liliana Rodrigues**  
Docente ISAVE





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](http://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](mailto:geral@isave.pt)