

A man with dark hair and a beard is looking over the top of an open book. The book is white and held by his hands. The background is a solid light blue.

ter

Nº36 maio - julho 2019

YISAVE

SINCE 2015®

LITERACIA

ÍNDICE

- 1 Editorial
- 2 Destaque
- 18 Capa
- 19 Gente
- 20 Ensino Superior
- 40 Espaço
- 43 Saúde
- 46 Mobilidade
- 49 Investigação
- 52 Agenda

FICHA TÉCNICA

Propriedade
Amar Terra Verde, Lda.

Diretor
João Luís Nogueira

Coordenadora Editorial
Ana Luís Nogueira

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

Revisão de Textos
Carla Veloso
Clara Sousa
Daniela Matos
Raquel Pinto

Impressão
Empresa do
Diário do Minho, Lda.

Periodicidade
Trimestral

Tiragem
750 exemplares
Distribuição Gratuita

ter@epatv.pt

ISAVE
Instituto Superior de Saúde
Rua Castelo de Almoural 13
Apartado 49,
4720-155 Amares
Tlf.: 253 995 400
Fax: 253 995 402
Email: geral@isave.pt
Site: www.isave.pt

Colaboradores
Adelaide Morais
Almerindo Domingues
António Costa Guimarães
Arnaldo Sousa
Axel Arantes
Daniela Gonçalves
Elsa Sá
Francisco Braga Rodrigues
Gilvan Pacheco
Hugo Santos
Inês Pádua
João Neves
Lígia Monterroso
Liliana Rodrigues
Luís Saboga-Nunes
Mafalda Duarte
Maria José Tavares
Pedro Ferreira
Susana Oliveira
Ysatuna

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

Editorial Literacia e o Ensino Superior

O termo literacia (s) é cada vez mais usado em vários campos disciplinares, o que o torna particularmente complexo nas suas múltiplas vertentes. Na sua base, o conceito está relacionado com a capacidade de cada indivíduo compreender e usar informação de modo a desenvolver os seus próprios conhecimentos. Atualmente, vários são os autores que defendem a existência de uma diversidade de literacias, nomeadamente literacia tradicional, literacia da informação, literacia visual, literacia literária, literacia digital, literacia global, literacia económica, literacia cívica, literacia histórica e literacia na saúde. O acesso à informação é um dos grandes desafios das sociedades contemporâneas, na medida em que os sujeitos vivem uma realidade imediata, em que o “aqui e agora” é o denominador primordial. Neste panorama, os contextos pedagógicos assumem-se como espaços privilegiados de promoção de literacia(s).

O ensino superior em particular permite ao estudante ser confrontado com nova/s e diferente/s informação/ões numa altura determinante do seu percurso desenvolvimental; trata-se de um contexto que, sendo de aprendizagens múltiplas, proporcionará a oportunidade para assumir uma **atitude (pró)ativa na construção (e muitas vezes de desconstrução) do conhecimento**, seja pela interação com diversas fontes de informação, seja pela natureza do conhecimento em causa - teórico, prático e investigacional.

A literacia académica vê-se pautada, assim, por indicadores centrados na capacidade de aquisição e implementação do conhecimento, num formato que se quer próprio e individual. Das “competências técnicas” (hard skills) às “competências pessoais” (soft skills), o ISAVE proporciona um contexto de excelência para que o potencial de cada estudante seja enaltecido, em prol de um perfil profissional de referência na área da saúde. •

Mafalda Duarte
Presidente do ISAVE

Inovação, Sustentabilidade e Literacia para a Saúde



"melhor gestão dos solos pode contribuir para travar as alterações climáticas"

O documento, divulgado a 8 agosto deste ano, na sequência da 50.ª sessão do Grupo Intergovernamental de Especialistas sobre Alterações Climáticas das Nações Unidas, coloca em causa o estilo de vida atual ao indiciá-lo como responsável pelas alterações que afetam o planeta. Este relatório insere-se no apelo do Secretário-Geral das Nações Unidas que foi capa da revista Time (e.g. Time, 24.06.2019).

O que está em causa é que, pela primeira vez na história, se estabelece a relação direta entre as alterações climáticas e a degradação global dos solos. Assim, enquanto a expansão da agricultura e da silvicultura levam ao aumento das emissões de CO₂, que por sua vez provoca o aumento da temperatura anual média (o mês de julho de 2019 foi o mês mais quente alguma vez registado), 70% das terras usadas para atividades humanas estão degradadas.

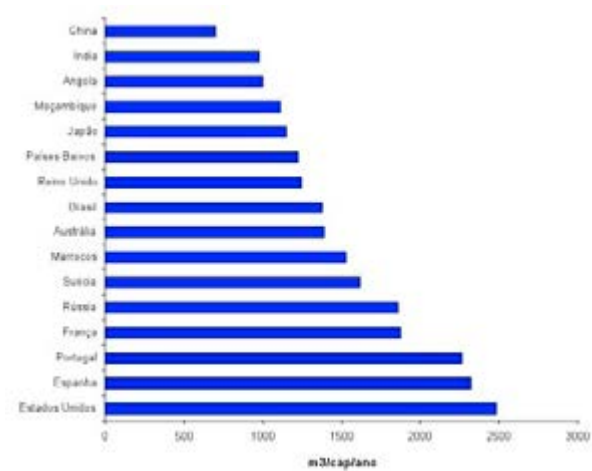
Assim, o apelo, que foi lançado a partir de Genebra pelo grupo de peritos e autores do referido relatório, afirma que só uma "melhor gestão dos solos pode contribuir para travar as alterações climáticas".

Esta questão prende-se particularmente com o modo como nos alimentamos, as crenças e práticas que se instalaram e que, com a globalização, se estabeleceram como padrões universais. Se é urgente inovar em termos de práticas e costumes, o momento chegou. Se não repararmos:

- Desde 2014 o número de pessoas com fome no mundo não para de subir;
- Em 2018, 820 milhões de pessoas passaram fome em todo o mundo;
- 2 Mil milhões de pessoas no mundo têm excesso de peso;
- Agricultura, silvicultura e criação de gado representam 23% do total de emissões de CO₂;
- Para produzir 1 quilo de carne bovina são usados 15400 litros de água;
- Para produzir 1 hambúrguer (150 g) são destruídos 2400 litros de água;
- Para produzir 1 litro de leite são desperdiçados 1000 litros de água.

Fonte: Teor de água virtual médio global de alguns produtos, por unidade de produção Hoekstra e Chapagain, 2007

Quando consideramos que ciclicamente Portugal vive períodos de restrição hídrica devido à escassez de água, ficamos estupefactos quando consideramos que o nosso país é um dos 3 países no topo da lista da pegada da água (atrás da Espanha e dos Estados Unidos). Isto é, enquanto no mundo a Pegada de Água média global é de 1243 m3 por pessoa, por ano, em Portugal este consumo sobe para o dobro.



Pegada de Água em Portugal comparada com a de outros países
Fonte: www.waterfootprint.org

O problema do aquecimento reside no paradoxo do aquecimento das superfícies emergentes que aumenta a uma velocidade superior à do aquecimento global. Assim, ameaças para a segurança e soberanias alimentares (entre outras) são já notáveis com a progressão de 1,53°C no aquecimento médio. No entanto, a chegada aos 2°C é um cenário dantesco considerado possível a curto prazo.

O que fazer então?

O texto desta declaração deixa várias recomendações aos governantes mundiais na mudança de políticas do uso da floresta e no tipo de agricultura praticada na atualidade.

A recomendação para que se “reduza o desperdício de comida e se promova a opção por determinados regimes alimentares” surge no topo desta lista de alterações urgentes, numa inferência forte à promoção de dietas menos dependentes de outros seres vivos (isto é, alterações carnívoras).

É certo que o papel da governação é importante. No entanto, numa sociedade de mercado em que a procura determina a oferta, será utópico pensar que se “muda por decreto” de estilo de vida. Para além da dimensão política e legislativa, existem outras dimensões da vida pessoal e coletiva que exigem ser equacionadas.

É neste contexto que o papel do cidadão empoderado, conscientizado e comprometido poderá tomar o lugar do cidadão utilizador compulsivo de recursos escassos, auto-destruidor e ameaça incontrolável para a bio-diversidade.

É assim, também, que se coloca a relevância do papel da Literacia para a Saúde (LS) como um recurso fundamental para lidar com a situação atual.

A LS é um campo de investigação recente (BRODER, et al 2018) que se desenvolveu mais acentuadamente na primeira década deste milénio, mas que é reconhecida no topo da agenda da promoção da saúde (WILBERG, A., SABOGA-NUNES, L.; STOCK, C., 2019).

O conceito health literacy traduzido por Literacia para a Saúde (LS) em Português, foi inicialmente utilizado pelos países anglo-saxónicos, o que explica o facto de terem sido estes países os que primeiro se preocuparam com os níveis de LS das suas populações.

O termo inclui muito mais do que a capacidade de ler, escrever, usar a linguagem e a comunicação no campo da saúde. A literacia envolve um processo contínuo de aprendizagem que capacita a pessoa no alcançar dos seus objetivos, a desenvolver o seu potencial e o seu conhecimento, de modo a poder usufruir do seu máximo potencial de qualidade e bem-estar. Assim, quando equacionamos as questões da sustentabilidade, torna-se crucial entender 1) o conhecimento que as pessoas possuem das mesmas; 2) a gestão que fazem desse conhecimento e 3) o investimento consequente desse conhecimento nas suas vidas.

No campo da saúde, a Organização Mundial da Saúde, salienta que a LS representa o conhecimento e as competências que determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos em terem acesso, compreenderem e usarem informação de modo a promover e a manter a saúde (OMS, 1986).

Existem várias escolas de pensamento que se centraram na exploração do que é literacia no campo da saúde, como é que esta pode ser adquirida, implementada, promovida e até considerada como estruturante do desenvolvimento humano. Uma delas desenvolveu-se a partir de 2007 com base na Universidade de Maastricht. Designada por HLS-EU (Health Literacy Survey,

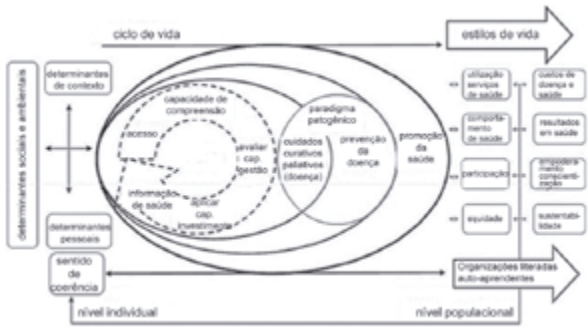
European Union) pretendeu estabelecer o maior consenso de saberes entre a literacia e a saúde. O início deste projeto teve lugar em Zurique, na Suíça, em 20 de Abril de 2007.

Em 2012 é criada a rede PROMoção da Literacia para a SAÚDE (ProLiSa) (www.literacia-saude.info) como estratégia desenvolvida na lusofonia para fomentar o debate, a reflexão e a inovação na produção de conhecimento no âmbito da promoção da saúde.

Consequentemente, a literacia para a saúde é definida como a conscientização da pessoa aprendente e atuante no desenvolvimento das suas capacidades de compreensão, gestão e investimento, favoráveis à promoção da saúde (figura 1) Saboga-Nunes (2014).

Esta definição surge da complementaridade entre a definição de “literacia da saúde”, como uma componente intrínseca ao indivíduo, e a definição de “literacia em saúde” que remete para uma externalidade ao sujeito da saúde. Esta definição compreende a agregação dos recursos intrínsecos e/ou extrínsecos da pessoa, tendo por base o paradigma salutogénico de Antonovsky e a abordagem da Pedagogia Crítica de Paulo Freire.

Deste modo, teríamos a “literacia da saúde”, isto é, a literacia sobre a (sua) saúde, acerca da (sua) saúde secundada pela “literacia em saúde”, perspetivada como o gradiente de assimilação que apresenta o indivíduo relativamente ao tema da saúde, sendo ou não por si apropriada. Para isto acontecer, no sentido de poder medir literacia para a saúde, o Questionário European Health Literacy Survey foi introduzido no contexto da língua portuguesa (European Health Literacy Survey - HLS-EU-PT). A operacionalização do conceito de LS aponta uma estratégia para o seu diagnóstico a partir das dimensões/indicadores a seguir referidos.



Modelo estruturante para a concepção e operacionalização da literacia para a saúde
Fonte: Luis Saboga-Nunes, Literacia para a saúde e a conscientização da cidadania positiva (Adaptado de HLS-EU Conceptual Model: Sorensen, K et al., 2012: Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models, BMC Public Health, 12(80)

Para além do conceito mais restrito de LS, é necessário um aprofundamento do mesmo no campo da sustentabilidade ambiental. Assim uma análise conceptual de “Literacia para a Saúde Ambiental” (MIGUEL M, SABOGA-NUNES L. 2019), leva-nos a empreender uma discussão que dá agora os seus primeiros passos. (HORTON ET AL. 2014), (FINN S, O’FALLON L. 2015).

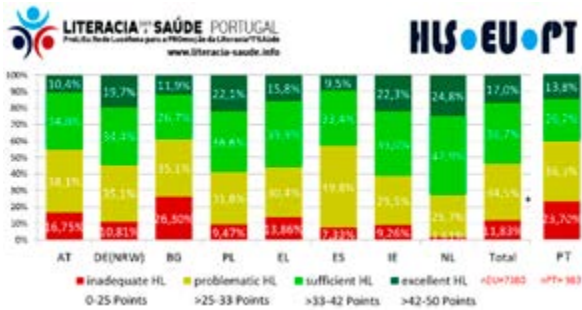
A literacia para a saúde ambiental poderia ser assim definida como *a conscientização ambiental do homo salus (da pessoa aprendente e atuante no seu meio ambiente de modo a garantir a sua sustentabilidade) no desenvolvimento das suas capacidades de compreensão, gestão e investimento, favoráveis à promoção da saúde ambiental.*

O acesso do cidadão ao conhecimento, aos cuidados de saúde e efetividade das políticas públicas de saúde, são elementos que, a par com o conjunto de valores humanos integrados, constituirão as ferramentas indispensáveis para a humanidade lidar com a situação de emergência climática atual. Deste modo, agir em favor

da sustentabilidade ambiental é um valor que deve sobrepor-se ao hedonismo. A integração deste valor passa, assim, não só a depender da literacia para a saúde ambiental assimilada e aplicada, mas também de um complexo harmonioso de valores humanos nos quais a defesa do ambiente e das espécies que nele encontram abrigo e que são consideradas debaixo da proteção da espécie superior (a humana) são valores primordiais. À espécie humana cabe também uma gestão dos recursos naturais (vivos ou inertes) que seja compatível com essa mesma proteção.

O grau crítico nesta exploração é que o ser humano só pode sentir-se totalmente realizado quando se assume como ser autónomo. Para conseguir ser-se autónomo não basta “saber ler ou escrever” (alfabetização). É preciso mais do que isso: é necessário ter capacidade crítica sobre o que se lê e escreve. Capacidade para integrar, mudar ou manter atitudes, comportamentos e valores. A este processo Paulo Freire chama conscientização. Assim, a autonomia precisa de *conscientização*, da mesma maneira como a emancipação precisa de autonomia (algo tão bem explorado com a Pedagogia Crítica de Paulo Freire). Deste modo, a literacia seria esse estágio de desenvolvimento em que, depois da alfabetização em saúde ter sido conseguida, cada ser humano se emancipa. Somente deste modo se dá o *modus faciendi* da participação social, em que cada cidadão não se limita a ser um ator coadjuvante da sua saúde, mas se constitui no sujeito da sua construção, rumo ao polo de máxima funcionalidade (definição de saúde no contexto do paradigma salutogénico).

Os primeiros estudos desenvolvidos em Portugal com várias amostras vieram revelar que mais de metade das pessoas inquiridas apresentam baixa literacia para a saúde.



Resultados da avaliação da literacia para a saúde em oito países europeus (n=7380) e numa amostra de Portugal (n=983)
Fonte:
Saboga-Nunes. (2014) Health paradigms, health literacy and policy: driving the wheel of public health reform. [abstract]. Paper presented at the II World conference on health research, 1, 7-8 Out 2014, Viseu, Portugal. Atención Primaria, 46, 11.
Saboga-Nunes, L., Sørensen, K., Pelikan, J., Cunha, M., Rodrigues, E., Paixão, E. (2014) Cross-Cultural Adaptation and Validation to Portuguese of the European Health Literacy Survey (HLS-EU-PT). Aten Primaria, 2014, 46: 13
Saboga-Nunes, L., Sørensen, K., Pelikan, J., The role of health literacy to prevent/control the global burden of non-communicable diseases: results of the validation in the Portuguese context of the European Health Literacy Survey (HLS-EU-PT). 4º Congresso Nacional de Saúde Pública. Fórum de Lisboa, Lisboa, DGS, 2014

O papel das instituições de ensino na Promoção da Literacia para a Saúde

Por um lado, os diagnósticos gerais apontam as lacunas. Mas, por outro, não são tangíveis as medidas que estejam a ser desenvolvidas de modo a inverter o presente estado de coisas. Assim, as organizações de ensino superior têm um papel fundamental a desempenhar, atuando de modo catalisador e inovador no desenvolvimento de estratégias que visem a promoção da LS. Poder compreender que nível de LS trazem os alunos que ingressam no sistema de ensino superior e que influência este sistema exerce nos seus níveis de LS ao longo da sua formação, ajudaria a perceber a importância que estes cidadãos poderão desempenhar a nível da promoção da sua saúde e, mais tarde, da saúde dos seus interlocutores no exercício da sua atividade profissional. Este processo poderá ajudar a melhor responder aos desafios de sustentabilidade introduzidos no início deste artigo.

Esta implicação do ensino superior na promoção dos níveis de LS nos seus alunos, é hoje tanto mais importante quanto constatamos que os grandes interesses económicos estão a mobilizar-se para capturarem a LS de modo a que esta sirva os seus interesses comerciais. Salientamos só dois exemplos de entre muitos que poderiam ser referidos: as iniciativas organizadas em torno da diabetes com a bandeira da LS com objetivos de venda de produtos da gestão da doença revelam quão fácil é confundir saúde com gestão da doença; o mesmo é patente num outro setor: o da indústria de laticínios, que promove, por exemplo, com a atriz Cláudia Leite, a “solução milagrosa” para a intolerância à lactose (veja-se o seu vídeo “pode ter” no maior país da lusofonia). Enquanto estes setores se posicionam com

estratégias frequentemente alheias à promoção da saúde, a letargia acompanhada por uma distribuição incipiente de recursos vocacionada à defesa do interesse público, revela o quanto está por fazer em termos de promoção de saúde.

A inserção nos curricula de modo estruturante do tema da LS, quer na construção do conhecimento, quer na afirmação dos valores que permitirão motivar o cidadão a agir de modo consequente, são hoje etapas de desenvolvimento incontornáveis em Portugal.

No documento apontado no início deste artigo, as Nações Unidas propõem que a humanidade inverta as suas práticas atuais e retome as práticas agrícolas, silvícolas e de produção de gado das populações indígenas, pois a “sua experiência pode contribuir para os desafios que representam as alterações climáticas, a segurança alimentar, a conservação da biodiversidade e o combate à desertificação”.

Este apelo reflete corretamente quão relevante é ir em busca de “literacias para a saúde” que se perderam com a industrialização e produção em massa de animais e peixes para o consumo humano.

Mas não basta caminhar neste sentido de re-descoberta. Há um outro domínio fundamental de mudança de comportamentos e atitudes que tem de acompanhar esta busca onde urge inovar.

Nas populações indígenas não se encontram, por exemplo, os padrões de consumo de carne da atualidade. Veja-se o caso dos hábitos de vida dos portugueses que raramente consumiam carne na sua alimentação há 3 gerações atrás,

ou ainda na América Latina onde a vaca, inserção devastadora no seu território somente a partir do início do século passado, está a transformar em deserto extensões a perder de vista. Pensar que há pouco mais de cem anos atrás não havia vacas neste território, e refletir como foi possível em 3 gerações chegar à devastação pelo fogo do pulmão do mundo (a Amazónia) para criar novos espaços para o seu pasto e produção de forragem para nutrir o célebre Zebu, deve implicar-nos a todos.

O problema não se resolve criticando o Presidente Brasileiro pela sua tardia resposta aos fogos da Amazónia de 2019, que apregoa, sem máscara, a partir do planalto comercial o direito ao desenvolvimento unilateral do Brasil. O problema só se resolverá quando se deixar de incentivar este e outros territórios no mundo a prosseguirem monoculturas originando desequilíbrios monumentais na nossa biota comum, para gerar oferta que responda à procura crescente desses produtos.

Tudo se resume à decisão do que cada ser humano decide colocar no seu prato a partir do dia 8 de Agosto de 2019. Para assistir a essa decisão a Literacia para a Saúde surge como um Recurso Geral de Resistência (SABOGA-NUNES, et al, 2019) nesta viagem anunciada para o desastre ecológico. Para lhe resistir, tudo dependerá da sua substância e assimilação (ver internalização) pelos cidadãos da aldeia global!

A natureza espera que lhe demos uma oportunidade para se reabilitar e, dessa forma, para nos oferecer o melhor baluarte de sobrevivência, na interconexão vital de todas as espécies. Que se sirva então em abundância a Literacia para a Saúde!

Experimente substituir as almôndegas de carne da próxima refeição, por estas de noz:

Almôndegas de Noz

Por Maria Rosa Gonçalves Saboga Nunes

- 1 Chávena de pão ralado
- ½ Chávena de nozes moídas
- 1 Cebola picada e alourada em alho laminado
- Salsa picada q.b.
- 6 Ovos batidos (com varinha)
- Sal q.b.

• Juntar todos os ingredientes e fazer bolas pequenas

Molho:

- Azeite, cebola, chalota, alho, louro, salsa e pimento.

• Refogar todos os ingredientes no azeite em lume brando.

- Temperar a gosto.
- Retirar o louro.
- Triturar

Cozer as almôndegas no molho durante 15 minutos.

Servir com puré de batata. •

Luís Saboga Nunes
Presidente da EUPHA/Health Promotion

Alergia alimentar

Inês Pádua
Nutricionista

Quando mais literacia pode significar mais segurança

A alergia alimentar é um problema de saúde pública, cuja prevalência tem aumentado nos últimos anos. Acredita-se que este aumento tenha por base uma interligação de fatores genéticos e ambientais (onde se incluem, por exemplo, alterações na dieta e um estilo de vida mais sedentarismo) e que seja também acompanhado de um maior número de casos de reações graves e de reações anafiláticas, que podem ser fatais.

Contudo, esta é também uma área onde muitos mitos são perpetuados, sendo necessário e urgente investir na informação e na formação da comunidade. Falamos de uma doença em que o desconhecimento, o 'palpite' e a relevação podem, em último caso, comprometer a vida de uma pessoa. Se todos nós, enquanto comunidade, conseguirmos compreender o que é a alergia alimentar e as suas condicionantes, iremos certamente ajudar a promover uma vida mais segura e mais inclusiva para os doentes com alergia alimentar.

Assim, e ainda que esta seja uma área vasta, respondem-se neste artigo a cinco perguntas que suscitam muitas dúvidas e que são basilares no conhecimento sobre esta temática.

“Alergia alimentar e intolerância alimentar são a mesma coisa?”

Não, alergia e intolerância não são a mesma doença. Apesar de serem ambas reações adversas que ocorrem após o contato com um alimento, a intolerância alimentar trata-se de uma hipersensibilidade alimentar não alérgica. A intolerância alimentar ao contrário da alergia alimentar, não envolve o sistema imunitário [geralmente só o gastrointestinal] e não põe a vida em risco. A alergia alimentar, por outro lado, pode ter manifestações cutâneas (pele e mucosas), respiratórias, gastrointestinais e cardiovasculares, po-

dendo culminar numa reação anafilática e ser potencialmente fatal. Por exemplo, na intolerância à lactose, não existe alergia à proteína do leite de vaca, mas sim a incapacidade de o organismo digerir a lactose [um açúcar ou hidrato de carbono]. São duas condições com mecanismos e gravidades completamente diferentes.

“Os medicamentos para as alergias podem curar a alergia alimentar?”

Não. A alergia alimentar não tem cura, sendo que atualmente a base do tratamento da alergia alimentar consiste fundamentalmente na evicção alimentar, ou seja, na eliminação do alérgeno da alimentação. A medicação para a alergia (como os anti-histamínicos) é, contudo, importante no caso de uma reação ainda que sempre com a salvaguarda de se existir o risco de anafilaxia, o tratamento de primeira linha passar pela administração de adrenalina (canetas de adrenalina).

“Uma pessoa pode comer um alimento a que é alérgica desde que seja em pequena quantidade?”

Não. Apesar da quantidade necessária para desencadear uma reação alérgica ser variável de pessoa para pessoa, quantidades invisíveis a olho nu e pequenos vestígios podem ser suficientes para desencadear reações graves que podem por a vida em risco.

Por exemplo, em muitos casos, para ser desencadeada uma reação numa pessoa com alergia alimentar ao leite basta comer um pão que tenha sido aberto com a mesma faca utilizada para cortar uma fatia de queijo.

“Os testes de intolerância alimentar disponíveis conseguem diagnosticar alergias e intolerâncias?”

Não. Os testes de intolerância alimentar carecem de fundamentação científica e de fiabilidade, não sendo por úteis no processo de diagnóstico de alergias alimentares, de intolerância à lactose ou até de doença celíaca. Estes testes medem anticorpos que são produzidos normal e fisiologicamente pelo sistema imunitário como forma de reconhecimento de componentes dos alimentos que ingerimos e não os que intervêm nas reações alérgicas. Como resultado, estes testes vão potencialmente classificar-nos como 'alérgicos' aos alimentos que consumimos com mais frequência, sem qualquer relevância clínica. A alergia alimentar é diagnosticada pelo médico especialista em imunoalergologia através de recolha de história clínica e exames especializados realizados em ambiente hospitalar.

“A que alimentos se pode ser alérgico?”

Qualquer alimento, com proteínas, pode causar alergia. Contudo, as alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, ovo, amendoim, frutos gordos e oleaginosos (conhecidos como “frutos de casca rija” ou “frutos secos”, como a noz, a avelã, a amêndoa, entre outros), peixe, marisco, trigo e soja, sendo estes alimentos responsáveis por 90% das reações.

Será, contudo, importante perceber que nem sempre é fácil ou imediato evitar estes alimentos no dia-a-dia. Se pensarmos, por exemplo, no leite, teremos que evitar não só o leite e os seus derivados, mas todos os produtos/receitas que os contenham em menor ou maior quantidade (desde bolachas até um empadão). E existem também outros produtos alimentares que são fontes não expectáveis de leite como fiambre ou salsichas e até produtos não alimentares como medicamentos, produtos de cosmética ou materiais para crianças (como lápis de cera, giz ou balões).•

“Ser atleta”: *o processo*

Francisco Braga Rodrigues
Mestre em Psicologia do Desporto

Para atingir o sucesso, um atleta de elite tem de percorrer um caminho longo e nem sempre agradável. Esse processo multidimensional apoia-se em quatro pilares: físico, técnico, tático e psicológico. E sobretudo nesta última área que atua um psicólogo do desporto.

Brevemente, a Psicologia do Desporto procura estabelecer uma relação entre as estruturas cerebrais (cerebelo, medula espinal, lobo temporal, lobo occipital, lobo frontal, lobo parietal, córtex somatosensorial, córtex cerebral, etc.) e construtos psicológicos (motivação, paixão, imagética, formulação de objetivos, aprendizagem, memória, regulação emocional, controlo de impulso, entre outros).

O cérebro é de facto a “casa das máquinas” do atleta. E depois de décadas em que a investigação e a prática focaram-se nas componentes física, técnica e tática, parece evidente que cada vez mais os processos psicológicos são estudados e potenciados.

Ao longo da minha prática profissional, tenho assistido a uma maior preocupação e procura por parte de atle-

tas e treinadores de ajuda nesta área. Já começa a ser antiga a ideia de que ao psicólogo só iam os “malucos” e os “aleijados”. Além dos casos associados a patologias ou lesões, os atletas de elite já procuram desenvolver as suas competências psicológicas (atenção, motivação, regulação emocional, etc.) de forma a terem rendimentos superiores.

Não existem receitas universais para o sucesso e raras vezes ele surge rapidamente, por isso um dos maiores desafios para o atleta é que mais importante que o resultado imediato, é o processo que importa. Porque um atleta de elite não é atleta apenas das “9 às 17h” ou de “segunda a sexta”. É um compromisso diário e permanente que condiciona não só os momentos de treino e competição, como também de descanso e alimentação.

Em conclusão, vivemos um momento de maior profissionalização, em que um atleta recorre à ajuda multidisciplinar com treinadores, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos, para que o processo seja o mais sustentado possível. Assim é o Desporto no séc. XXI. •



Literacia digital através de jogos

algumas reflexões



Hugo Santos
Investigador Doutorado, CIIE/FPCE-UP
Pedro Ferreira
Professor Auxiliar, CIIE/FPCE-UP

1. Três vidas: desconstruir mitos

Quando, no campo educacional, se aborda o tema dos videojogos (ou jogos digitais), mesmo os ditos “sérios” (isto é, jogos construídos com um propósito educativo), tende a haver uma certa suspeição (e até desqualificação), que não se verifica, por exemplo, em relação a outros temas, objetos ou fenómenos educativos mais “tradicionais” – como, por exemplo, o currículo ou o insucesso escolar –, no sentido de reconhecer estes temas como educacionalmente pertinentes. Enquadrados em temas amplamente apelativos e promovidos pelas grandes agendas de investigação educacional contemporâneas como são as “tecnologias educativas” – ou “o universo digital” no geral –, os jogos sérios continuam a atrair um interesse modesto e a ocupar um lugar relativamente marginal na investigação em Ciências da Educação.

É possível que essa suspeição ocorra não porque os jogos não nutram uma profunda relação com o universo da educação (e muito particularmente, o formal, da escola), mas, muito pelo contrário: é justamente essa associação entre escola, infância, diversão e juventude, que faz com que, de algum modo, a sua potencialidade pedagógica (portanto, “séria”) seja olhada de soslaio, duvidando-se prontamente da sua capacidade para facilitar a aprendizagem de crianças e jovens e de poderem ser dispositivos de aquisição de competências múltiplas, inclusive para audiências adultas. Mesmo com uma intensa demonstração das suas vantagens por parte dos estudos sobre “jogos sérios” (Gee, 2003; Prensky, 2001), continua-se a nutrir alguma suspeição, que reside na relação diametralmente oposta, por exemplo, aos livros como artefactos de saberes credenciados.

Uma certa aceitação do paradigma de que a educação não pode (nem deve) se restringir às aprendizagens formais transmitidas no contexto restrito da sala-de-aula, aliada ao facto, mais do que evidente, de que os/as jovens se dedicam e passam bastante tempo a jogar videojogos (nas consolas, nos browsers, nas apps de telemóvel) – aliás, como os/as adultos/as –, parece, muitas vezes, não ser suficiente para convencer os/as educadores/as a transportar os jogos para a sua prática pedagógica. E esse desmerecimento, a um nível mais geral, atinge o seu auge com a constituição daquilo que se convencionalizou chamar “o vício dos videojogos” como um distúrbio, por parte da Organização Mundial de Saúde, em 2018, reforçando-se assim, no discurso público, mais do que o



reconhecimento das suas virtudes, os seus (alegados) aspetos negativos, que, volta e meia, já vinham a ser destacados, com todo o pânico moral adultocêntrico, através das associações estereotípicas entre alienação, delinquência juvenil, violência e bullying, desde dos finais da última década do século XX, sobretudo a partir do massacre de Columbine. Mas merecem os jogos esse estatuto inglório?

2. Duas vidas: os jogos são práticas de literacia digital

Ainda que historicamente tenha sido tratado como uma atividade ligada à ocupação de tempos livres, e, portanto, associada à diversão e entretenimento, o jogo tem também sido uma forma de transmitir e educar para certas aprendizagens e valores, sendo possível vislumbrar a partir deles as representações e matrizes que sustentam determinados grupos e culturas (Magnani, 2007; Raventós, 2016). Em termos conceptuais muito simples, pode-se definir um “jogo” como uma atividade voluntária e interativa que envolve pessoas, em diferentes papéis, e pressupõe determinados objetivos e regras, desafios e conflitos, dentro de sistemas formalmente fechados. Eles podem ser “sérios”, quando são construídos com um ou mais propósitos tidos como educativos (e.g., Kahoot), ou centrados no entretenimento (e.g., Call of Duty, Grand Theft Auto); podem ser analógicos, de tabuleiro (e.g., monopólio) ou não (e.g., jogo das palavras, bate-pé), ou digitais, quando jogados em consolas, em browsers ou apps. O potencial de aprendizagem dos jogos reside não apenas na transmissão de conteúdos (e.g., aprender uma língua, ou factos históricos, jogando), mas também na aquisição indireta de múltiplas competências, aos mais variados níveis: cognitivos (capacidade raciocínio, reflexividade, planeamento), comportamentais (sentido de iniciativa, predisposição para o risco, resolução de problemas), e relacionais (comunicação, colaboração, pensamento crítico, criatividade, mediação e gestão de conflitos, flexibilidade), como afirmam vários autores (cf. Pereira, 2008; Whitton, 2010).

Um dos temas quentes nas agendas da investigação educacional, suficientemente mobilizador para reunir a atenção e interesses de um conjunto alargado

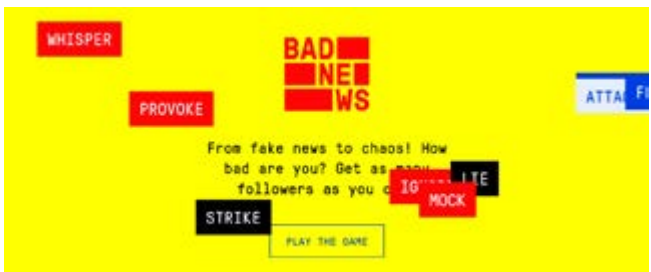


e diversificado de setores sociais, é o da literacia digital, muitas vezes enquadrada no grande chapéu de "literacia para os media". No contexto de uma sociedade da informação, fortemente digitalizada e em que as tecnologias de informação e comunicação são cada vez mais centrais, torna-se igualmente premente assegurar que os cidadãos e as cidadãs não só lhes tenham acesso, mas que as utilizem com destreza e de forma eficaz, i.e., que possuam as competências digitais para o efeito. Na verdade, as competências de literacia digital, a par de outras competências mais básicas, são consideradas uma das grandes competências para o século XXI. Mas de que modo jogar jogos é uma forma de literacia digital?

1. Aceder ao jogo passa por explorar e experimentar diferentes plataformas digitais (manusear computadores, entrar em ambientes virtuais), envolver-se em atividades digitais (navegar na internet, fazer pesquisas) e dominar linguagens próprias (hipertexto), das mais simples às mais complexas, dentro da estrutura semiótica que o jogo disponibiliza ao/à jogador/a.
2. Como refere Constance Steinkuehler (2010), jogar jogos, geralmente, também implica pertencer a uma ou mais comunidades online (e offline) em que outros/as jogadores/as leem, escrevem e produzem uma quantidade diversificada de material (manuais de usuário, tópicos de discussão em fóruns, dicas), que se inserem numa complexa constelação de práticas de literacia. Isto é particularmente relevante em jogos com grande popularidade e capacidade de criar fandoms (e.g., Pokemon Go).
3. Também se pode vislumbrar o jogo como literacia digital em termos da sua co-construção, code-sign ou design participativo. Nos últimos anos, tem sido, cada vez mais frequente, envolver um conjunto de diferentes elementos, com diversas características (incluindo idade e experiência de jogo), na construção de jogos

(e.g., Game Jam). Com base numa perspetiva socio-construvista que enfatiza a aprendizagem ativa e com recurso a metodologias participatórias, estes projetos também são formas de promoção de literacia digital, onde o trabalho colaborativo em equipas multidisciplinares facilita a literacia, mesmo daqueles/as que não estão tão familiarizados com as linguagens típicas (e.g., código) (Beavis, Thompson & Muspratt, 2017).

Existem também jogos que as questões da literacia são centrais (não necessariamente apenas a digital). É o caso do recente jogo "Bad News" (<https://getbadnews.com/#intro>) que funciona como uma espécie de simulador da vida real onde o/a jogador/a é convidado/a a tomar-se um propagandista e ao mesmo tempo a aprender como identificar notícias falsas. Pelo meio, os/as jogadores são ainda convidados a responder a uma série de perguntas, testando, simultaneamente, a sua capacidade para detetar eventuais fake news, efetivando a aprendizagem de um conjunto de competências para lidar com a desinformação online. Como se verifica, o jogo pode implicar (e, ao mesmo tempo, treinar) um modo particular de alfabetização virtual que pressupõe capacidade de leitura, interpretação e sentido crítico.



Screenshot do jogo «Bad News», disponível gratuitamente online no link: <https://getbadnews.com/#intro>



3. Uma vida: a necessidade de mais formação e informação

Em suma, existe uma literacia digital nos jogos (isto é, quando os jogos abordam o tema da literacia explicitamente), e uma literacia com os jogos – com todos os efeitos e contributos que os jogos representam para a literacia digital. Falta, porém, uma literacia digital para os jogos, isto é, *uma socialização que integre a prática de jogar dentro de uma grelha de reconhecimento e relevância social*. Num dos workshops do projeto JoSeES (Jogos Sérios no Ensino Superior: Impactos, Experiências e Expetativas) em que estivemos envolvidos como investigadores, uma das ideias mais discutidas era a resistência que os/as professores/as tinham para incluir videojogos no contexto de sala de aula. Ainda que reconhecendo o seu caráter inovador, muitos/as estavam de acordo que os/as docentes olhavam para os jogos como um elemento marginal, possivelmente arriscado, optando pelas metodologias e *modus operandi* a que já estavam habituados (cf. Santos, Saldanha, Pinto & Ferreira, 2018).

Torna-se, portanto, indiscutível que é preciso formação e informação para incluir os videojogos como ferramentas de literacia digital no contexto educativo. É preciso reconhecer que brincar e jogar são em si mesmos modos particulares de educar, e isso exige uma mudança de atitude e cultura. Embora não haja uma política pública que promova a integração da literacia digital nos currículos escolares, alguns documentos parecem enfatizar a sua relevância, por exemplo, o "Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória", e os agentes educativos são unânimes em reconhecer que se deve tirar o máximo proveito dos media para o desenvolvimento de competências. A questão é que os jogos são, de entre as diversas tecnologias, uma das menos exploradas. Faltam, pois, trabalhos no contexto nacional que aprofundem os jogos digitais tanto na sua relação com a literacia digital, como nos desafios que podem trazer aos modos de pensar e

realizar a educação aos mais diversos níveis.

Apesar de tudo, os videojogos são uma das tecnologias que vai gerando mais hype, sempre na base da promessa, sendo que a questão é muito mais o para quê, isto é, para que podemos querer os jogos: para transformar a educação ou para docilizar os/as alunos/as? Enfatizar os videojogos como uma recurso pedagógico fundamental não significa não ter noção das suas limitações estruturais, nem tampouco de encará-los romanticamente como dispositivos redentores – como qualquer elemento da vida social, são atravessados por diferentes olhares (nomeadamente político-ideológicos), diferentes abordagens pedagógicas (das mais instrutivas às mais construtivistas), e diferentes naturezas (e.g., tanto podem promover uma crítica antisexistista como o seu inverso, dependendo do uso). Contudo, é preciso (re)pensar as práticas curriculares e pedagógicas no sentido de os incluir como recursos, e isso só se faz com mais visibilidade e mais interpelação aos contextos. Juguemos mais, aprendamos melhor.

Game over.
Or on, depende da perspetiva...•

Bibliografia:
Beavis, C., Thompson, C., & Muspratt, S. (2017). 'A game isn't a game without interaction'. Students' thoughts about the use of digital games in school. In Catherine Beavis, Michael Dezuanni, Joanne O'Mara (Eds.), *Serious play, literacy, learning and digital games* (pp. 23-35). New York & London: Routledge.
Gee, J. (2003). *What video games have to teach us about learning and literacy*. New York: McGraw-Hill.
Magnani, L. H. (2007). Por dentro do jogo: Videogames e formação de sujeitos críticos. *Trabalhos em Linguística Aplicada*, 46(1), 113-125.
Pereira, L. (2008). O papel dos jogos no desenvolvimento de competências digitais. *Comunicação e Sociedade*, vol. 13, pp. 135-144.
Prensky, M. (2001). *Digital game-based learning*. Nueva York: McGraw-Hill.
Raventós, C. L. (2016). El videojuego como herramienta educativa. Posibilidades y problemáticas acerca de los serious games. *Apertura. Revista de innovación educativa*, volume 8(1), 1-15.
Santos, Hugo, Saldanha, Lucinda, Pinto, Marta, & Ferreira, Pedro D. (2018). Os videojogos sérios como uma tecnologia educativa: que potencialidades e limitações?. In Carlinda Leite, Preciosa Fernandes (Coords.), *Carla Figueiredo, Fátima Sousa-Pereira, Francisca Costa, & Marta Pinto* (Eds.), *Currículo, Avaliação, Formação e Tecnologias educativas (CAFFE): Contributos teóricos e práticos* (pp. 213-224, ISBN 978-989-8471-32-1). Porto: CIE/FPCEUP.
Steinkuehler, C. (2010). Video Games and Digital Literacies. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 54(1):61-63.
Whitton, N. (2009). *Learning with digital games: A practical guide to engaging students in higher education*. New York: Taylor & Francis.



LITERACIA

Atentemos na etimologia da palavra literacia. De origem latina (literatu), designa aquele que é culto, sábio. Em sentido figurado, refere-se a competência, saber, capacidade para dominar uma determinada área.

Nas sociedades contemporâneas, marcadas por uma crescente competitividade, o conhecimento transformou-se não apenas em incontornável passaporte para o futuro como

em própria condição de sobrevivência e exercício de cidadania esclarecida, ao passo que o seu inverso, a iliteracia, é, cada vez mais, fator de exclusão.

Um dos poetas maiores da Língua Portuguesa, Herberto Helder, escreveu um dia que "para dentro é que é crescer". Evocava, com toda a certeza, a capacidade humana de aprender, construir, evoluir pela sabedoria, conhecer. E que mais nobre desígnio pode nor-

tear os passos das instituições que operam na educação do que assumir como urgente missão cultural do nosso tempo o resgate do prestígio, da centralidade humana da sabedoria? Ao falar de literacia, nesta edição da Revista TER é o conhecimento, nas suas variadas expressões, que convictamente celebramos. Porque, no projeto que corporizamos, conhecimento e humanismo caminham a par. •

Texto: Arnaldo Sousa

Capa: Natércia Machado

ter GENTE



Adelaide Moraes

59 anos

Auxiliar de Ação Educativa

No ISAVE desde 2016

Cor Azul e Branco

Comida Cozido à Portuguesa

Lema Por uma sociedade mais justa

Desporto Caminhada

Amor Família

Saudade Pais

Palavra Solidariedade

Música Portuguesa

Filme Titanic

Livro A Cabana

Objetivo Lutar pela igualdade social

Autodefinição Amigável

Medo Sofrimento

Tomar café com as irmãs

Se morresse e voltasse, que pessoa ou coisa seria? **A mesma**

Onde e quando foi mais feliz?

Em casa dos meus pais

Frio/Quente

Escuro/Claro

Acompanhado/Sozinho

Verdade/Consequência

Muito/Pouco

Noite/Dia

Terra/Água

Depressa/Devagar

Alto/Baixo

Comprido/Curto

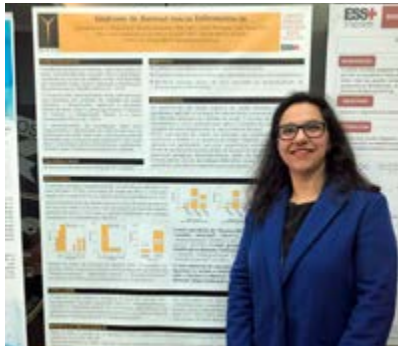
Dar/Receber

Ver/Ouvir

Aprender/Ensinar

Enfermagem participa na IV Conferência Internacional de Investigação em Saúde

Decorreu no dia 11 de abril a IV conferência internacional de investigação em saúde na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha, em Oliveira de Azeméis. A Diretora do Curso de Enfermagem Prof Lúcia Monterroso e os docentes/ investigadores João Silva e Lúliana Rodrigues com um grupo de estudantes do 4º ano de enfermagem participaram com dois trabalhos de investigação no evento. Um dos trabalhos concorreu sob o formato de Poster intitulado "Síndrome de Burnout nos/as enfermeiros/as" e outro sob a formato de comunicação oral intitulado "Adesão ao regime terapêutico medicamentoso em pessoas portadoras de hipertensão arterial".



Formação Pé Diabético

Decorreu no dia 13 de abril, em Guimarães, uma formação organizada pelo laboratório Wellion sobre a problemática do pé diabético. Nesta formação, estiveram presentes diversos enfermeiros/as da região Norte. A palestra foi apresentada pela Prof Doutora Lúcia Monterroso, do ISAVE.

Nesta formação os participantes manifestaram interesse em colaborar com o ISAVE em futuros estudos de investigação.



Diretora do Curso de Enfermagem em Berlim

No dia 17 de abril a Diretora do Curso de Licenciatura em Enfermagem, Lúcia Monterroso, visitou uma residência sénior, em Berlim. Esta visita resultou do protocolo de parceria com a empresa Orpeo. Nesta visita, foi possível esclarecer quais as condições de trabalho que a empresa oferece aos recém licenciados em Enfermagem e conhecer as instalações, bem como passar um dia junto dos funcionários da residência e perceber a dinâmica e funcionamento da mesma para transmitir aos candidatos para esta oferta de trabalho.



Estudantes da Licenciatura em Enfermagem visitam a Central de Esterilização do Hospital de Braga

No dia 23 de abril de 2019, os estudantes do 1º ano da Licenciatura em Enfermagem do ISAVE - Instituto Superior de Saúde visitaram o Serviço de Esterilização do Hospital de Braga.

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

A visita de estudo foi acompanhada pela Enfermeira responsável, Anabela Rei, que, de forma pormenorizada, explicou todas as etapas do circuito de Desinfecção e Esterilização do Serviço considerado o coração do Hospital.



ISAVE marcou presença no dia da saúde da Escola Secundária de Vila Verde

O ISAVE esteve presente em mais uma edição do Dia da Saúde da Escola Secundária de Vila Verde que decorreu no dia 24 de abril.

Numa atividade coordenada pela Professora Sílvia Xavier, os estudantes do 1º ano do curso de Termalismo e Bem Estar aplicaram, aos alunos e professores daquela Escola Secundária, técnicas de massagem e relaxamento de mãos, proporcionando um momento SPA de bem estar.

Por outro lado, a Professora Daniela Gonçalves promoveu a visualização ao microscópio de lâminas de sangue, numa atividade igualmente muito participada.

O evento serviu, ainda, para divulgação junto da comunidade escolar da oferta formativa do ISAVE para o ano letivo 2019-2020.

Esta foi mais uma das inúmeras iniciativas de abertura e participação em ações sociais que são imagem de marca do Instituto.



ISAVE fundamenta papel do psicólogo no desporto

O Instituto Superior de Saúde (ISAVE), em Amares, acolheu e promoveu na segunda-feira, dia 29 de abril, um Seminário sobre "O exercício físico e saúde: o papel do psicólogo do desporto".

Este seminário integra-se na unidade curricular de Psicologia II da Licenciatura em Prótese Dentária.

O Seminário incluiu uma palestra, por Francisco Braga Rodrigues, antigo atleta de voleibol e Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, subordinada ao tema "Ser atleta: o processo".

Formado na Universidade do Minho em Relações Internacionais, Francisco Rodrigues tinha uma família dedicada ao desporto (a mãe e o pai eram atletas de badminton e de salto à vara, respetivamente), pelo que optou por uma carreira dedicada ao desporto, através da Psicologia.

Através deste seminário, alunos e ex-alunos ou ex-atletas têm a possibilidade de conhecer os caminhos da excelência num processo global e multidisciplinar que envolve nutrição, descanso e uma mente sã para um bom desempenho físico, tático e técnico.



Esposende ISAVE desafia escola ao mercado Km zero

O Presidente do Conselho de Direção do ISAVE desafiou no dia 30 de abril, as escolas, professores, alunos, pais e autarquia de Esposende a aderir ao mercado do Quilómetro Zero que oferece produtos frescos para os consumidores numa relação mais ética entre produtor e consumidor, sem intermediários, conservantes e produtos químicos.

Neste sistema, com sucesso em vários pontos do Planeta, os produtores moram, no máximo, a cinco ou 10 quilómetros do mercado onde colocam os seus legumes, hortaliças e produtos.

João Luís Nogueira falava na sessão de abertura do II Seminário Literacia em Saúde, no Centro de Informação Turística de Esposende, organizado pelo Município de Esposende em colaboração com o Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde (CICS) do ISAVE – Instituto Superior de Saúde.

A iniciativa enquadra-se no Plano Municipal de Promoção da Saúde, orientado para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida das populações e contou com intervenções da Presidente do ISAVE, Mafalda Duarte, da representante do ACES Cávado III - Barcelos/Esposende, Adriana Taveira, e da vice-presidente da Câmara Municipal de Esposende, Alexandra Roeger.

João Luís Nogueira evocou esta parceria com o Município de Esposende como a “mais perfeita que podemos ter” que permitiu partilhar conhecimentos e práticas que sensibilizaram gestores das cantinas escolares, professores e pais”.

O Presidente do Conselho de Direção do ISAVE deseja que estas iniciativas possam “contaminar os pais e os alunos para

este tema” que a equipa do ISAVE partilha com a comunidade regional onde se insere.

A estratégia do Km zero “valoriza a economia local e desempenha uma tarefa social com qualidade e menores custos dos alimentos”, sendo também um “incentivo a ementas locais que valorizam o trabalho em rede. Estando ligado à saúde, que depende de uma alimentação saudável, este é um projeto de grande dimensão social” — concluiu João Luís Nogueira.

Mafalda Duarte acentuou a vertente de investigação que o ISAVE “proporciona nos vetores do desenvolvimento em saúde e serviços”, de que este seminário é um bom exemplo, na medida em que a literacia e a saúde estão hoje interligados.

Tendo em conta que 60% dos portugueses têm níveis baixos de literacia, a Presidente do ISAVE sustentou que a iliteracia contribui para altas taxas de hospitalização, comportamentos de risco e aumenta os custos com a Saúde”.

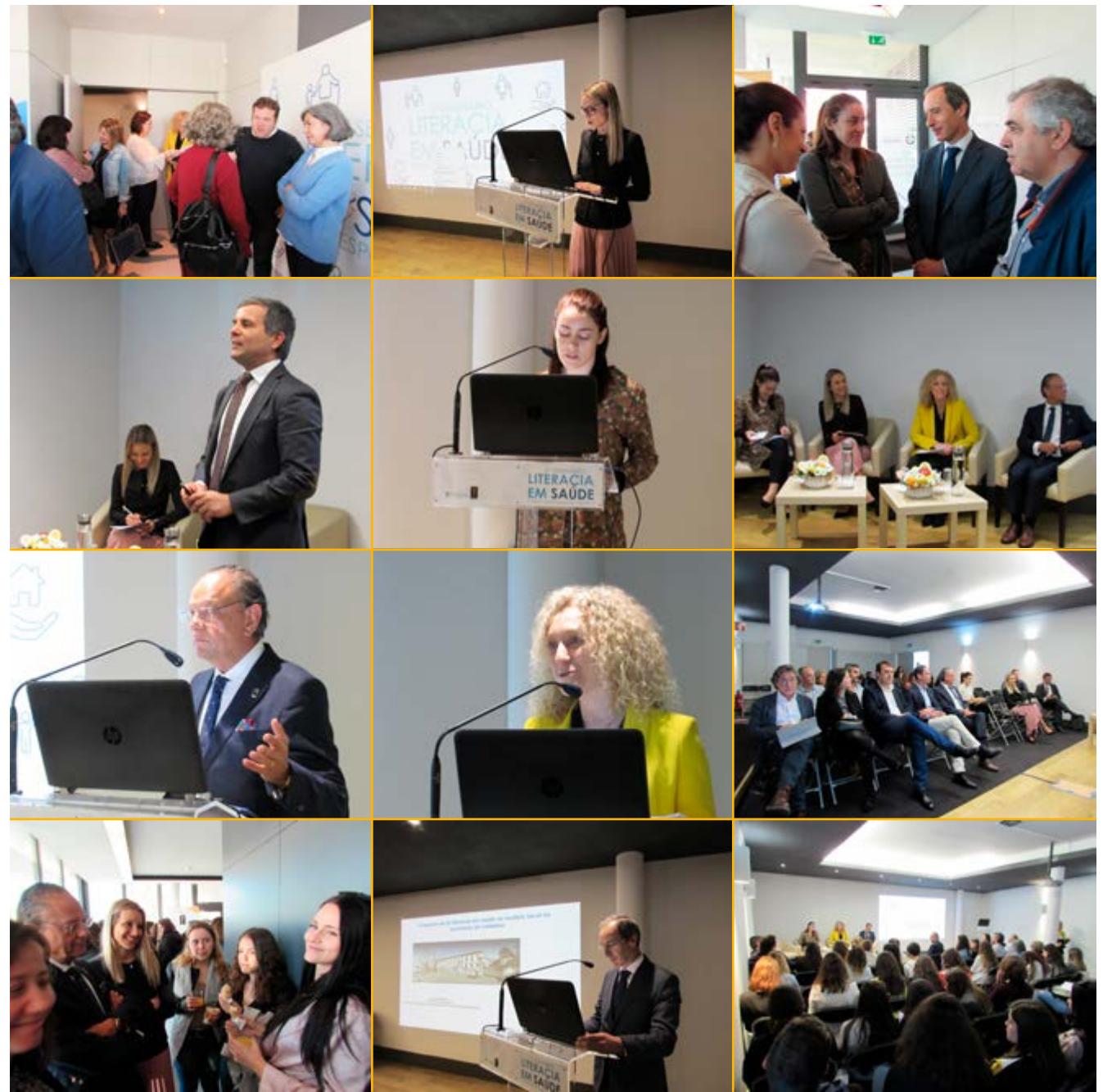
Mafalda Duarte definiu como “excelente a parceria com a Câmara Municipal de Esposende” que permitiu ao CICS do ISAVE avaliar a qualidade das ementas escolares no ano passado e continua com três novos projetos: “avaliação do sal nas ementas escolares, os seus efeitos nos indicadores de saúde e a avaliação das patologias mais frequentes”. Num primeiro painel, moderado pela presidente do ISAVE, foram abordadas “Práticas e Estratégias Nacionais e Locais de Literacia em Saúde”, com Joaquim Barbosa, Presidente do Conselho de Administração do Hospital Santa Maria Maior a dissecar o tema do “Impacto da (i)literacia no mode-

lo local de prestação de cuidados de saúde” e Adriana Taveira, Enfermeira especialista do ACES Barcelos/Esposende falou sobre “A Literacia que se vai semeando nos cuidados de saúde primários”.

Luis Saboga Nunes, docente da Escola Nacional de Saúde Pública, relativa ao projeto ESLiSa - Incrementando no Ensino Superior a Literacia para a Saúde encerrou a manhã com uma palestra sobre a falência do Homo Sapiens (Homem sábio) e a criação urgente do Homo Salus (homem saudável).

Da parte de tarde, e num segundo painel sobre “Investigação em Literacia em Saúde”, foram apresentados projetos desenvolvidos no país e diretamente relacionados com a Literacia em Saúde. Gisele Câmara, docente da Escola Nacional de Saúde Pública, apresentou o projeto “Papa Bem: promovendo a literacia em saúde para prevenção da obesidade infantil”; Hernâni Zão, do Laboratório de Criação para a Literacia em Saúde da Universidade do Porto, falou sobre “Storytelling e a inovação tecnológica na literacia em saúde”; António Manuel Marques, da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, centrou a sua intervenção sobre “Saberes leigos e literacia em saúde”; e Isabel Loureiro, docente da Escola Nacional de Saúde Pública, definiu “O papel dos Municípios na promoção da literacia em saúde”.

Esta iniciativa do ISAVE e da Câmara de Esposende assume particular relevância na medida em que a literacia em saúde é fundamental na tomada de decisões e na obtenção de melhores resultados em saúde.



Alunos finalistas da EPATV contactaram com a realidade do ISAVE

Durante o mês de maio, quatro turmas do 12º ano de escolaridade da Escola Profissional Amar Terra Verde – Técnico de Produção Metalomecânica, Técnico de Audiovisuais, Técnico de Manutenção Industrial e Técnico de Design Gráfico – estiveram em contacto com a realidade do ISAVE.

Nos dias 3, 6, 13 e 17 deste mês, usufruíram de uma visita guiada aos diversos espaços das instalações de Amares, participando, depois, em atividades de prática laboratorial, fisioterapia e análise comportamental orientadas pelos Professores Daniela Gonçalves, Gilvan Pacheco e Liliana Rodrigues.

No final, o Professor Arnaldo de Sousa ministrou uma sessão de esclarecimento sobre as condições de acesso, oferta formativa, propinas, bolsas de estudo e demais aspetos que dizem respeito ao funcionamento do Instituto.



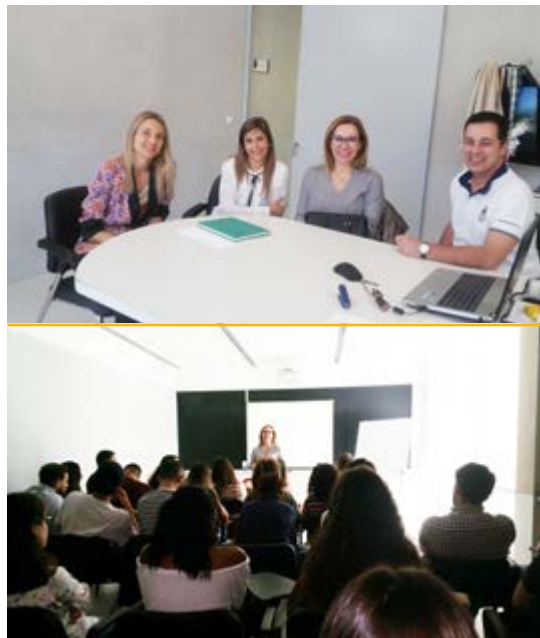
Investigação transatlântica na Fisioterapia

O ISAVE recebeu, no dia 6 de maio, a Professora Doutora Fátima Ferretti, do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde – UNOCHAPECÓ, Santa Catarina, Brasil.

Fátima Ferretti dinamizou uma palestra na área do envelhecimento e apresentou linhas de investigação levadas a cabo nesta temática, às turmas d 1º, 2º e 3º ano do curso de Fisioterapia. Apresentou os trabalhos de investigação em curso pela equipa que coordena com vista a criar-se uma parceria para implementar alguns dos projetos no ISAVE.

As áreas de interesse passam por estudos do tipo experimentais, que visam avaliar os efeitos da auriculoterapia, do Reike e de um protocolo de alongamento e relaxamento em diferentes sintomas e condições crónicas em idosos e estudos descritivos das condições de vida e saúde de idosos residentes em meio rural.

A colaboração nestes projetos tem como objetivo fomentar a investigação na área da fisioterapia com vista a potenciar o pensamento e o conhecimento científico.



ISAVE 13th International Seminar on Nursing Research

O ISAVE - Instituto Superior de Saúde, marcou presença, no dia 9 de maio, no 13th International Seminar on Nursing Research com a comunicação oral intitulada "Famílias de crianças em situação oncológica: experiências da doença" da autoria de Sara Oliveira, Joana Martins, Lígia Monterroso e Liliana Rodrigues. Este trabalho é especialmente importante porque reforça a implicação do ISAVE no desenvolvimento da investigação e, neste contexto, na Enfermagem.



ISAVE na Reunião Geral dos Núcleos Académicos da RACS

No dia 10 de maio, decorreu na Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches (ERISA) a Reunião Geral dos Núcleos Académicos da RACS com os objetivos de reconstruir, definir e consolidar o modelo organizacional e funcionamento dos núcleos académicos (NA) da RACS, além de desenvolver sinergias entre os membros dos NA e identificar novos referenciais estratégicos para a cooperação no ensino superior e na investigação.

Para tal, o ISAVE contou com uma equipa do CICS - Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde em que os membros estiverem integrados em diferentes núcleos de investigação. Deste modo, a Professora Doutora Lígia Monterroso integrou no núcleo da Enfermagem, o Professor Doutor Gilvan Pacheco na Fisioterapia, o Professor Doutor João Neves na Ciência Biomédicas Laboratoriais e a Professora Doutora Liliana Rodrigues na Saúde e Ambiente.

Este encontro de cariz científico foi extremamente profícuo, no sentido em que permitiu aos responsáveis pelas linhas de pesquisa do CICS poderem partilhar a investigação levada a cabo no ISAVE de forma a potenciar a replicação da mesma noutros contextos, bem como acolher projetos de investigação em curso noutras instituições do espaço lusófono.



ISAVE integra na Rede Lusófona para a Promoção da Literacia para a Saúde (ProLiSa)

De 9 a 11 de maio decorreu o I Congresso Promoção da Saúde e do Bem Estar no Ensino Superior, na Universidade do Algarve, onde a Prof Dr Mafalda Duarte apresentou uma comunicação oral, que se baseou na desconstrução do conceito do paradigma da "literacia para a saúde" e expôs a importância do trabalho de investigação acerca dos comportamentos e estilos de vida saudáveis nos jovens do ensino superior.

Neste âmbito, o ISAVE integra na Rede Lusófona para a Promoção da Literacia para a Saúde (ProLiSa), em parceria com outras instituições de ensino superior, que estão alinhadas na construção de um instrumento de avaliação online. Este baseia-se na avaliação do conhecimento e informação dos jovens acerca da saúde, com vista a desenvolverem-se programas de intervenção personalizados aplicados a cada instituição de ensino superior.

**ISAVE dá mais alegria
ao Cortejo Académico**

O Instituto Superior de Saúde (ISAVE), com os seus estudantes, protagonizou momentos de singular alegria e cor no Cortejo Académico do Enterro da gata que ao longo da tarde do dia 15 de maio, encheu as ruas de Braga.

Os caloiros e finalistas do ISAVE arrancaram do cemitério de Monte D'Arcos, entre os primeiros carros do Cortejo, logo a seguir à Universidade Católica de Braga. A tradição trouxe nessa tarde de Semana do Enterro da Gata milhares de estudantes da Universidade do Minho e de outras escolas superiores UCP, IPCA e ISAVE) ao centro da cidade de Braga.

Mafalda Duarte, Presidente do ISAVE, disse à imprensa que, “para o ISAVE, enquanto projeto educativo de ensino superior situado em Amares, faz todo o sentido que esteja integrado nas festividades académicas do Enterro da Gata, e é com muito orgulho que cá estamos”. “Cada vez mais temos um grupo coeso, que gosta de estar no ISAVE e que vive o espírito académico, que é inevitavelmente perceptível” – prosseguiu a Presidente do ISAVE porque, “neste sentido, a instituição vinca a sua base da sua atuação pautada pelos valores, a proatividade e o empenho e dedicação de todos os envolvidos na academia” — destacou Mafalda Duarte, presente na tribuna de honra, na Avenida Central, ao lado do Presidente do Conselho de Direção.

João Luís Nogueira, Presidente do Grupo Amar Terra Verde — que integra a EPATV (Escola Profissional Amar Terra Verde) e ISAVE - destacou a importância das parcerias, frisando que elas tornam cada instituição também mais forte. “Cada vez que nós participamos neste evento sentimos que estamos a contribuir para a coesão e é com muito orgulho e muita satisfação que vejo os nossos alunos defender a instituição ISA-

VE, defender o seu projeto de vida académica, no sentido de também exigir de nós o melhor para eles”. É nesse sentido que ISAVE “colabora também no Enterro da Gata, que só valoriza e credibiliza os estudantes quando o fazem com civismo, com urbanidade e com esta alegria de elogiar as instituições onde eles estudam. É muito bom porque desenvolve os seus sentimentos de gratidão” — concluiu João Luís Nogueira.

Este ano, a Associação Académica da Universidade do Minho escolheu como tema “A Gata procura compromisso”, alertando assim para algumas das principais necessidades dos estudantes e exigindo das entidades responsáveis lealdade e compromisso com essas mesmas reivindicações.

Os estudantes da Universidade do Minho exigiram hoje um “compromisso sério” por parte dos governantes nacionais e locais para concretizar o sonho da nova sede da AAUM.

A sede da AAUM está, há décadas, num edifício da Rua D. Pedro V. A nova sede é referida há quase vinte anos como uma necessidade. Nuno Reis avisa que é cada vez mais urgente tomar uma atitude conjunta. “A nova sede é o compromisso que nos falta a nível local. Precisamos de facto de um espaço, identificamos aquele local junto ao antigo Hospital Psiquiátrico, mas uma vez mais falta um compromisso político claro do reitor da Universidade do Minho e do presidente da Câmara Municipal de Braga”, vincou hoje Nuno Reis

Até ao final da tarde, o Cortejo com mais de meia centena de carros passou pelo Areal de Baixo, Largo Monte de Arcos, Rua D. António Bento Martins Júnior, Rua Professor Dr. Elísio de Moura, Rua D. Pedro V, Rua de S. Victor, Largo da Senhora-a-Branca, Avenida Central e Rua dos Chãos.



**ISAVE vive experiência única
na Exposição “Corpo Humano – A Ciência da Vida”**

A semana académica do ISAVE integrou a visita de estudo à exposição “Corpo Humano - A Ciência da Vida” em exibição no edifício da Alfândega, no Porto, no dia 17 de maio.

Os estudantes dos diferentes cursos ministrados na instituição, Enfermagem, Fisioterapia, Termalismo e Bem-Estar e Prótese Dentária, visitaram uma das maiores exposições sobre o corpo humano, internacionalmente reconhecida pela qualidade do seu acervo e alcance pedagógico.

A exposição de cariz educativo, científico e, ao mesmo tempo, impactante com mais de 100 órgãos, estruturas ósseas e 8 corpos humanos completos expostos (conservados pelo método da plastinação), consistiu numa verdadeira aula de anatomia e de fisiologia, onde foi possível conhecer o funcionamento do corpo humano, assim como adotar hábitos/comportamentos de vida mais saudáveis.



**Alunos de Termalismo
visitaram Tribunal de Braga**

No âmbito dos conteúdos programáticos da unidade curricular “Legislação e regulamentação aplicada a estâncias termais” e “Gestão de recursos humanos e técnicos em termos” do Curso de Termalismo e Bem-estar, as docentes destas unidades e os alunos do 1º ano assistiram, no Tribunal Judicial da Comarca de Braga, a várias sessões de julgamento singular e coletivo.

A visita foi orientada e coordenada pelas docentes Ana Lestra e Sílvia Xavier que acompanharam os discentes nas atividades de inspeção, de funcionamento e dinâmicas judiciais, de aplicação “pro bono” do direito e da administração da justiça como princípios básicos da Constituição da República Portuguesa.



**Seminário
Intervenção do Fisioterapeuta na (Dis)função sexual**

A Fisioterapeuta Andreia Antunes, Especialista do Pavimento Pélvico, da Saúde da Mulher e do Homem esteve no ISAVE a dinamizar um seminário no âmbito da atuação do profissional de fisioterapia na (dis)função sexual, com o objetivo de sensibilizar os alunos do 1º ano da Licenciatura em Fisioterapia para a pertinência da temática da sexualidade na abordagem profissional do fisioterapeuta.

Este seminário inseriu-se na UC de Psicologia II e procurou promover comportamentos saudáveis relacionados com a musculatura do pavimento pélvico, bem como consciencializar para a pertinência do trabalho multidisciplinar que fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, médicos, enfermeiros e terapeutas sexuais podem desenvolver na área da sexualidade e do pavimento pélvico.



Realização, satisfação e alegria assinalaram o Dia do ISAVE

O Dia do ISAVE abriu, no dia 20 de maio, com atividades de promoção de saúde "Move-te com o ISAVE" e "+Saúde Oral", destinadas a uma centena de crianças do Agrupamento de Escolas D. Gualdim Pais.

Depois destas atividades, orientadas pelos alunos e docentes de Fisioterapia e Enfermagem, a sessão comemorativa juntou a comunidade e convidados no Auditório do ISAVE.

"Estamos eufóricos, satisfeitos e felizes" — assegurou João Luís Nogueira, na sessão solene do Dia do ISAVE — Instituto Superior de Saúde, com sede em Amares.

O presidente do Conselho de Direção encerrava a sessão solene do dia do ISAVE, durante a qual o presidente da Câmara Municipal de Amares se comprometeu a estar ao lado da instituição para construir um futuro melhor.

"Quantos anos se passaram depressa, por causa da pressa que tínhamos em fugir do passado" — lembrou João Luís Nogueira, pedindo o apoio municipal porque "juntos somamos, mas unidos multiplicamos" na construção de uma Escola que "não deixa ninguém para trás".

O Presidente do Conselho de Direção agradeceu a todos os parceiros e aos alunos que são os melhores embaixadores do ISAVE, tendo saudado os professores que "fazem a diferença" numa escola que está a dar passos decisivos na internacionalização.

Manuel Moreira destacou a importância que o ISAVE representa na dinamização social, cultural e económica de Amares e, dirigindo-se a João Luís Nogueira disse: "Estou contigo, porque és um homem empenhado, inovador e a tua obra tem um impacto muito importante para a nossa terra".

Esta foi a resposta ao

desafio que o ISAVE tem pela frente: obras de ampliação no edifício para poder aumentar os cursos disponíveis e receber, já no próximo ano letivo, cerca de centena e meia de novos estudantes.

«É um investimento importante para o concelho» e Manuel Moreira garantiu que «a Câmara fará esse esforço financeiro», em diálogo com o Grupo Amar Terra Verde sobre o financiamento das obras.

Manuel Moreira agradeceu o trabalho do ISAVE com as escolas de Amares e a prestação dos Estudantes e da sua Tuna na animação de eventos em Amares de forma "alegre e empenhada".

O ensino superior tem um "papel económico importante, no arrendamento de casas, na economia, na força da juventude" e por isso "contem connosco" — concluiu Manuel Moreira.

A Associação de Estudantes mostrou-se satisfeita com as atividades desenvolvidas, tendo destacado a participação do ISAVE no Cortejo do Enterro da Gata, na serenata no dia 24 e na missa dos finalistas no dia 26.

A aposta na internacionalização foi um dos desafios destacados pela presidente do ISAVE, Mafalda Duarte, para o futuro próximo da instituição. «A questão da internacionalização é o foco da nossa intervenção a curto prazo», destacou.

Depois de um percurso no sentido de «solidificar» o instituto, Mafalda Duarte pretende «abrir o ISAVE a outros contextos», fazendo um «reforço claro» dos programas Erasmus, tendo também destacado a vontade de avançar para a criação de novos mestrados.

«Estamos a criar massa crítica e sustentabilidade, nomeadamente na área da investigação, para que possamos avançar para o segundo ciclo de estudos», explicou.

Mafalda Duarte não esqueceu os parceiros do ISAVE, entre eles, as Câmaras Municipais de Amares e de Espinhos, o ACES Cabreira, Caixa Agrícola, Cruz Vermelha de Amares, CESPU, Santa Casa de Misericórdia de Amares e Barcelos e projetos sociais como Valoriza, Centro Social do Vale do Homem e APPC de Braga.

A presidente anunciou a abertura de um novo CTESP na área da Proteção Civil e Socorro e novas ofertas educativas pós-graduadas, na área dos Cuidados Continuados e Paliativos e na Organização e Gestão de Equipamentos Sociais e de Saúde. Nunca descordando o investimento para futuro na criação de segundo ciclo de Mestrados na área do envelhecimento e aposta na Investigação científica através da continuo investimento no CICS – Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde.

Após a sessão comemorativa, decorreu uma sessão sobre Ética e Humanização na Saúde, a cargo de Professor Doutor Rui Nunes, professor catedrático da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

No final, foram entregues as bolsas de mérito patrocinadas pela Caixa Agrícola de Amares a Sara Oliveira, Patrícia Silva e Stepanhie Pereira.

O programa fechou com a atuação da Ysatuna, a tuna do ISAVE, e um almoço de convívio para docentes, não docentes, alunos e convidados, servido e confeccionado pelos alunos e professores dos Cursos Técnicos de Restaurante/Bar e Cozinha/Pastelaria, da EPATV.

Foi num ambiente de festa, confraternização e investimento para futuro que o ISAVE comemorou mais um aniversário.



Bênção de Finalistas
foi um “grande momento para o ISAVE”

“A bênção dos finalistas que encheu este templo de Rendufe é um grande momento para o ISAVE” - assinalou este Domingo, dia 26 de Maio, o Padre Eduardo Duque, Coordenador do Departamento Arquidiocesano de Braga da Pastoral Universitária.

De facto, a Igreja do Mosteiro de Rendufe foi pequena para acolher familiares e finalistas dos cursos ministrados pelo Instituto Superior de Saúde, com sede em Amares.

João Luís Nogueira, Presidente do Conselho de Direção, Mafalda Duarte, presidente do ISAVE, e diretores, docentes e colaboradores das licenciaturas e CTeSP marcaram presença numa cerimónia animada pelos cânticos interpretados pela tuna académica do ISAVE - YSATUNA.

A Bênção envolveu um total de cerca de 50 estudantes das licenciaturas de Fisioterapia, Enfermagem, Prótese Dentária, do CTeSP de Gerontologia e Termalismo e Bem estar.

Na homília da Eucaristia, o Padre Eduardo Duque começou por lembrar que este “é um dia grande para as famílias dos finalistas e para a Direção do ISAVE num dia em que “Esta família está a ganhar amplitude e é muito bom para o ISAVE e para a comunidade académica e científica”. Para o mesmo “Hoje, ser finalista é uma etapa entre muitas, que tem de ser vivida com responsabilidade e não é sinónimo de término”. Reforça “Há que estar preparado para as exigências da sociedade de hoje: ser finalista é um marco na nossa vida, uma meta que se cumpriu com brio e com zelo”.

O Coordenador da Pastoral Universitária louvou os finalistas do ISAVE porque “quiseram marcar esta etapa na Igreja. E uma ousadia por que hoje são menos aqueles que o querem fazer. É um ato de fé e de humildade que saúdo”. Neste sentido, “ser finalista é reconhecer humildemente que há tanto caminho para andar e tanta vida para acontecer, é perceber que agora sei que há tantas coisas que não sei”.

Num alerta final aos finalistas desta comunidade académica, Eduardo Duque lembrou que “ser bom não é saber muita técnica mas ser humilde”.

No momento do Ofertório, os representantes das diversas licenciaturas e CTeSP trouxeram para o altar os símbolos que representam os seus cursos.

Após a celebração da eucaristia, um dos representantes dos finalistas, estudante de Fisioterapia agradeceu aos pais, professores, colegas todos os dons que receberam ao longo destes anos de frequência do ISAVE, antes do momento mais emocionante: a oferta de rosas vermelhas por parte de todos aos finalistas aos seus familiares e amigos.

No final da Eucaristia, seguiram-se os rituais, entre eles o da “queima” das fitas e a despedida da escola através de fotos coletivas de cada curso com os seus docentes.



Qualidade de vida e bem-estar
inspiram seminário no ISAVE

O Instituto Superior de Saúde (ISAVE), em Amares, acolheu no dia 27 de Maio, um seminário sobre “A Qualidade de vida e bem estar ao longo do ciclo da vida”, orientado pela prof. Maria José Ferreira.

Esta iniciativa dirigiu-se aos alunos e convidados e integra-se no currículo do CteSP de Termalismo e Bem-Estar e foi dinamizada pela Professora desta área disciplinar, Manuela Peixoto.

Partindo do princípio aceite de que a “vida não é composta por grandes momentos”, Maria José Ferreira assegura que a “conjugação deles todos” é que faz com que seja “melhor ou pior”, embora quase tudo assente em “relações e relações sociais de qualidade e no maior rendimento financeiro. As relações sociais exigem pessoas que sejam significativas para nós e para as quais nós sejamos significativos”.

Sem haver uma relação de causa e efeito, há quem defenda que pode ser a felicidade que leva ao sucesso. Citando Lubomirsky e Laura King, Maria José Ferreira sublinhou que “pessoas mais felizes têm melhores relacionamentos e amizades mais duradoras, para além de carreiras melhor sucedidas e salários mais elevados”.

De facto, um humor mais positivo gera maior motivação e desenvolve competências, através da confiança, optimismo, boa socialização, tolerância que encorajam a pessoa a envolver-se para alcançar os objetivos de uma vida.

Os estudos também mostram que as “pessoas mais felizes têm melhor saúde, sistemas imunitários mais resistentes, melhor saúde cardio-vascular, maior longevidade (porque fazem mais exercício físico e cuidam da alimentação), além de lidarem melhor com as reações ou situações negativas”.

O dinheiro também é importante

porque os mais pobres têm menos disponibilidade para as artes, a filosofia, a contemplação da natureza.

Outra componente importante da nossa qualidade de vida é o prazer e é assim que se entende que alguns dediquem tanto tempo das suas vidas ao desporto, à pintura, e outros com esforço e disciplina.

Trata-se de coisas que nos dão prazer (flow) na medida em que “são tão gratificantes para nós que nem damos conta do tempo passar”.

Trata-se de “um estado de consciência, de concentração profunda, de atenção focalizada que minimiza as distrações e gera satisfação final”. O ser humano tem necessidade de “algo que nos desafie e ponha à prova as nossas competências” e quando conseguimos vencer os desafios “somos felizes”.

Todos “nós podemos viver a experiência de flow, o que faz a nossa vida mais interessante”.

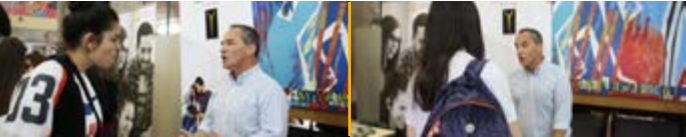
De facto, citando Seligman, Maria José Ferreira destacou que felicidade é uma equação em que a genética é responsável por 50%, as circunstâncias da vida representam 10% e os fatores que podemos controlar significam 40%. Ou seja, uma parte substancial da qualidade de vida e do bem-estar está nas mãos de cada um.

Sabe-se também que a “idade não está relacionada com o declínio do bem-estar, porque os mais velhos sentem menos emoções negativas, dominam melhor o meio e a autonomia aumenta. Acresce que eles têm relações de melhor qualidade, regulam melhor as emoções e são mais seletivos nas suas relações, sem diminuir a sua autoaceitação”.

A prof. Maria José Ferreira, que dinamizou um diálogo permanente com os participantes neste seminário, terminou a sua intervenção com a exibição de um vídeo, “The good life”, com Robert Waldinger.



ISAVE aberto à comunidade
cerca de 250 alunos de escolas da região
visitaram o Instituto, ações de divulgação
abrangeram mais de 300 estudantes



Prosseguindo numa prática de abertura à comunidade que é, já, tradição do ISAVE, o nosso instituto foi, ao longo do ano letivo 2018/2019, visitado por cerca de 250 alunos de escolas da região.

Provenientes de diferentes áreas do ensino secundário regular e de vários cursos profissionais, conheceram as instalações, participaram em ateliês previamente selecionados pelas escolas e ministrados por docentes do ISAVE, assistiram a sessões de esclarecimento para melhor entenderem o funcionamento, oferta formativa, condições de acesso, saídas profissionais e demais aspe-

tos da vida e organização do Instituto.

Paralelamente a esta atividade, o ISAVE esteve presente em mais de 20 feiras/mostras em escolas secundárias do norte de Portugal, procedendo a ações de divulgação que abrangeram mais de 3000 estudantes.

Importante para dar a conhecer quem somos e o que fazemos, todo este processo de divulgação serve, também, para cada vez mais sedimentar o conhecimento sobre o nosso Instituto no âmbito do território em que está inserido e na comunidade que serve.

Ordem dos Enfermeiros
Secção Regional do Norte visita ISAVE

No dia 29 de maio, o ISAVE recebeu nas suas instalações uma equipa da Ordem dos Enfermeiros, composta pelo Enf. Leonel Fernandes, Enf. Ana Serra, Enf. Domingos Coelho e o Enf. Vítor Machado, representantes da secção regional do norte com vista a aproximar a ordem às instituições de ensino superior.

Da ordem de trabalhos constou, numa primeira fase, a discussão de pontos acerca de problemáticas em que a Ordem dos Enfermeiros pode auxiliar o Curso de Enfermagem e, ainda, como poderá o projeto da Licenciatura em questão evoluir à luz das orientações desta organização. Numa segunda fase, fez-se uma visita às instalações do ISAVE com o principal foco nas salas técnicas de Enfermagem.

Este foi um momento profícuo para o projeto educativo do ISAVE e em particular para a licenciatura de Enfermagem.

Gerontologia
solidifica conhecimentos sobre esterilização

O CTeSP de Gerontologia do ISAVE visitou o Serviço de Esterilização do Hospital de Braga, no dia 28 de maio, de forma a solidificar conhecimentos essenciais sobre higiene, desinfeção e esterilização, sob orientação da Professora Daniela Gonçalves.

Conhecimentos sobre métodos de desinfeção e esterilização de material clínico, assim como formas de garantia da qualidade dos processos inerentes são fundamentais no futuro profissional de um técnico superior em Gerontologia. Deste modo, as visitas de estudo a contextos reais de trabalho permitem acompanhar procedimentos, contactar com o mundo real, assim como colocar dúvidas e questões a profissionais e técnicos das áreas específicas.



ISAVE assina acordo de parceria com a ANI – Agência Nacional de Inovação

O ISAVE – Instituto Superior de Saúde celebrou, no dia 6 de junho, um acordo de parceria com a ANI – Agência Nacional de Inovação, tendo em vista a colaboração no projeto Born for Knowledge (BfK). O BfK engloba um conjunto de cinco iniciativas destinadas a estudantes e investigadores inovadores que pretendam aprender, apreender e empreender com base na formação, na investigação científica e no conhecimento:

- 1) **BfK Ideas:** Concurso anual que reúne as melhores ideias de negócio “nascidas do conhecimento” científico e/ou tecnológico, provenientes de Instituições de Ensino Superior portuguesas. Categorias a concurso: i) Materiais e Tecnologias Avançadas de Produção; ii) Energia, Transportes e Mobilidade Sustentável; iii) Recursos Naturais, Ambiente e Alterações Climáticas; iv) Saúde e Bem-Estar; v) Turismo, Indústrias Culturais e Criativas. Os vencedores do BfK Ideas têm acesso a um programa de aceleração de Ciência e Tecnologia (BfK Rise), visando a transformação do potencial de negócio da ideia em produtos e/ou serviços;
- 2) **BfK Rise:** Programa de Aceleração de Ciência e Tecnologia para valorização dos resultados da Investigação & Desenvolvimento (I&D) e de tecnologias existentes no Sistema Científico e Tecnológico Nacional (SCTN) com potencial de comercialização. Ao longo de 3 meses, o BfK Rise oferece acompanhamento e capacitação intensivos a equipas com projetos de base científica e tecnológica;
- 3) **BfK Transfer:** Rede de Transferência de Conhecimento em Portugal dinamizada pela ANI que pretende melhorar a valorização

de conhecimento em Portugal e a colaboração entre Ensino Superior e tecido empresarial através do reforço da articulação/cooperação entre os Gabinetes de Transferência de Tecnologia/Conhecimento das Instituições de Ensino Superior nacionais;

- 4) **BfK Awards:** Prémio especial atribuído pela ANI a projetos e empresas “nascidas do conhecimento” e que mais se destaquem em atividades de Investigação & Desenvolvimento (I&D), nomeadamente colaborativa. Consiste de uma peça de arte “Árvore do Conhecimento”, da autoria do artista Leonel Moura;
- 5) **BfK Champions:** Selo e estatuto especial atribuído pela ANI a empresas, produtos, processos, serviços ou pessoas a título individual que tenham um percurso de excelência em valorização e transferência de Conhecimento científico e tecnológico. O estatuto BfK Champions garante o acesso a melhores condições de financiamento e a uma rede de serviços, a facilitação da relação com a banca e um certificado de qualidade.

Foi já na qualidade de parceiros do projeto BfK que o ISAVE e o seu Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde (CICS) participaram mais recentemente no evento Sunset & Cocktail BfK, que teve lugar no dia 4 de julho de 2019 no Centro de Congressos da Alfândega do Porto. Uma delegação do ISAVE constituída pelos membros da Comissão Científica do CICS (Prof. Dr. João Neves Silva, Prof. Dr. Gilvan Pacheco e Prof. Dra. Daniela Gonçalves) estabeleceu contactos de interesse com outras instituições parceiras da ANI e do projeto BfK, esperando-se uma futura colaboração ativa por parte de estudantes e docentes do ISAVE.



Escola Profissional Europeia visita ISAVE

No dia 14 de junho, o ISAVE recebeu a visita de vinte alunos finalistas da Escola Profissional Europeia de Braga. Depois de percorrerem as diferentes valências das instalações, os alunos tiveram a oportunidade de participar em duas atividades exemplificativas da oferta formativa ministrada no Instituto. “Demonstração de cerâmicas dentárias”, coordenada pela Professora Vera Pinto, e “Teste de eficácia de substâncias utilizadas como desinfetantes”, com coordenação da Professora Daniela Gonçalves, foram atividades em que os nossos visitantes participaram ativamente ao longo da manhã. Na parte final da visita, decorreu uma sessão informativa sobre o ISAVE, orientada pelo Professor Arnaldo de Sousa, tendo os estudantes oportunidade de ver esclarecido um conjunto de dúvidas sobre a oferta formativa, condições de ingresso e outras situações da vida da instituição. Recorde-se que, ao longo do presente ano letivo, o ISAVE – numa postura de evidente abertura à comunidade – recebeu a visita de 243 alunos provenientes de diversas escolas da região.



Finalistas do Curso Auxiliar de Saúde vieram conhecer o ISAVE

Os alunos do 12º ano de escolaridade do Curso Técnico Auxiliar de Saúde da Escola Europeia de Ensino Profissional, de Braga, estiveram de visita ao ISAVE no dia 26 de Junho. Depois de terem percorrido os diferentes espaços das instalações, assistiram a uma sessão, orientada pela Professora Lúcia Monterroso, que tinha por objetivo dar-lhes a conhecer a panorâmica geral e orgânica da licenciatura em Enfermagem. De seguida, a Professora Daniela Gonçalves dinamizou, em laboratório, a atividade “Teste de eficácia de substâncias utilizadas como desinfetantes”. Na parte final da visita, os alunos participaram numa sessão de esclarecimento, orientada pelo Professor Arnaldo de Sousa, que versou sobre diversos aspetos relativos à realidade do ISAVE.



ISAVE está presente no evento Tech@Portugal

O ISAVE – Instituto Superior de Saúde esteve presente no passado dia 4 de julho de 2019 no evento Tech@Portugal que teve lugar no Centro de Congressos da Alfândega do Porto, conjuntamente com mais de 100 instituições portuguesas de tecnologia e inovação. Esta iniciativa promovida pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES) através da ANI – Agência Nacional de Inovação visa incentivar a transferência de conhecimento para o mercado, e para tal promove uma demonstração tecnológica com foco em diversas áreas, entre as quais a área da saúde. Durante o dia, a excelência da investigação e inovação produzidas em Portugal foram demonstradas num ambiente informal com a presença de empresas, Centros de Interface (CIT), Startups, Clusters de Competitividade e Laboratórios Colaborativos (CoLabs).

O ISAVE e os seus docentes Prof. Dr. João Neves Silva, Prof. Dr. Gilvan Pacheco e Prof. Dra. Daniela Gonçalves (CICS) estiveram presentes no evento, tendo tomado conhecimento de outros projetos e empresas cuja atividade possa ser de futuro interesse para a nossa instituição. O evento Tech@Portugal é promovido no âmbito do SIAC – Iniciativa de Transferência do Conhecimento, cofinanciada pela União Europeia através do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, enquadrado no Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020) do Portugal 2020.

Fisioterapia no ISAVE
90 por cento empregados

Durante dois dias (8 e 9 de Julho), dez estudos científicos deram corpo e debate às IX Jornadas de Fisioterapia protagonizadas por alunos do 4.º ano no Instituto Superior de Saúde (ISAVE), em Amares, na disciplina de Educação Clínica III. Noventa por cento destes finalistas da Licenciatura em Fisioterapia do ISAVE já estão empregados antes de acabarem o curso. A revelação foi feita pelo Diretor da Licenciatura, após uma manhã de apresentação de estudos de casos reais, marcada pela nostalgia dos professores Gilvan Pacheco e Sílvia Xavier ao vê-los partir. O Diretor da Licenciatura em Fisioterapia prometeu aos novos profissionais toda a colaboração do ISAVE a “quem quiser continuar a investigação científica e na nova etapa da vossa vida”. Emocionado, Gilvan Pacheco pediu aos finalistas que “abram outras portas, com humildade e saibam, sempre, ouvir os doentes. Ides muito longe se mantiverdes o nível de dedicação, de trabalho e de saber aquilo que vós conseguistes aqui, durante quatro anos”.

No final das provas, Gilvan Pacheco esclareceu que eles vieram “mostrar os últimos dois meses e meio de trabalho real em que praticaram tudo o que aprenderam nesta escola. Já têm vivência de várias experiências reais num nível maior de trabalho. Foram espetaculares e excelentes os trabalhos que nos apresentaram.”

“Noventa por cento deles estão a trabalhar. Temos uma aluna que foi estagiar em Barcelona e ficou lá a trabalhar, os outros tiveram a alegria de ter várias propostas de trabalho e muitos foram absorvidos no próprio estágio” — assegurou o Diretor da Licenciatura em Fisioterapia que não se coibiu de afirmar que esta “foi uma turma ímpar”.

Enquanto alguns finalistas abandonavam a “sala 4” em lágrimas, a Professora Sílvia Xavier — que coordenou todos os estágios externos — destacava as “vantagens para o ISAVE na melhoria da investigação que eles fizeram e é nossa perspetiva que muitos alunos vão atingir níveis de excelência. O eco dos estágios é espetacular, com notas extremamente altas dadas pelas institui-

ções que os acolheram, e isso reflete-se em termos profissionais”.

As IX Jornadas de Fisioterapia do ISAVE fecharam com os relatórios de Cristiana Filipa Lopes, Daniela Pinto, João Pereira, Lucas Oliveira e Maria João Oliveira, numa manhã em que a presidente do ISAVE, Mafalda Duarte, esteve presente.

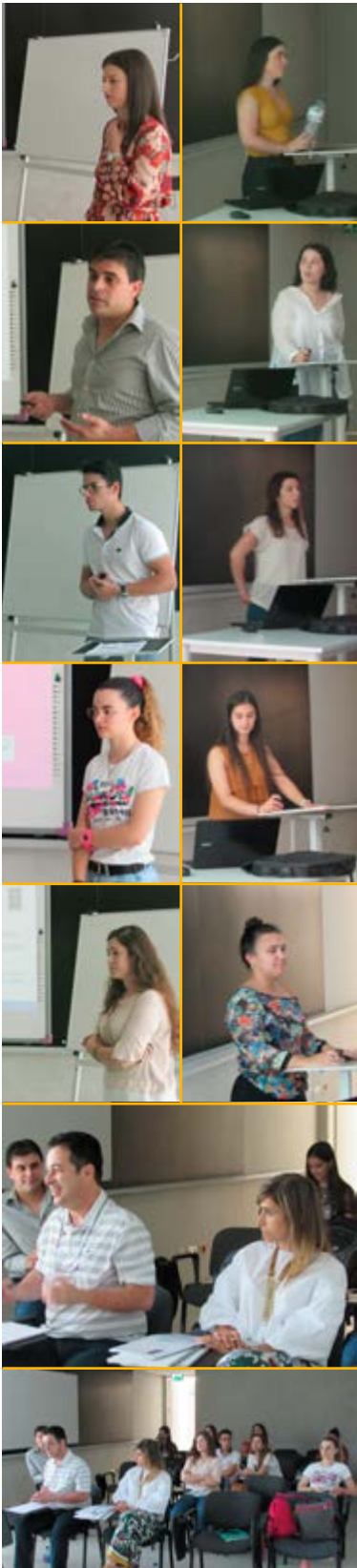
A primeira relatou a sua experiência numa ação de fisioterapia numa lesão vértebro-medular enquanto a segunda apresentou o seu trabalho num pós-operatório a um carcinoma pulmonar. João Pedro Pereira mostrou a sua intervenção numa cervicobraquialgia e Lucas Fernandes de Oliveira mostrou a terapia numa doença auto-imune, Lupus erimatoso sistémico. Finalmente, Maria João Oliveira mostrou o que se pode fazer para reabilitar um doente após uma tumorectomia. Estes estágios foram efetuados em instituições públicas e privadas de saúde (Hospitais e Clínicas) de Braga, Guimarães, Famalicão e Felgueiras, nomeadamente.

Um a um, os estudantes finalistas colocaram em confronto técnicas diversas no âmbito da fisioterapia, acompanhadas de um relatório científico sobre a experiência concreta de tratamento de lesão, fratura ou pós-operatório, seguindo-se sempre um intenso debate.

Estas Jornadas abriram com um caso de Fisioterapia na Paramiloidose familiar, por Alexandra Tinoco, tratado no Hospital de Famalicão, prosseguindo com a apresentação de um tratamento de Síndrome Guillain Barré, no Hospital de Braga, por Alexandra Monteiro.

A Andreia Forte coube a oportunidade de viver um caso de paralisia cerebral, desenvolvido na Associação de Paralisia Cerebral de Braga, ao passo que Catarina Castro mostrou o seu trabalho prático e científico sobre uma fisioterapia de uma septuagenária pós Acidente Vascular Encefálico hemorrágico, no Hospital Agostinho Ribeiro, em Felgueiras.

A primeira parte destas IX Jornadas de Fisioterapia encerrou com o trabalho de Cláudia Francisco numa fratura de úmero esquerdo e artroplastia de anca esquerda.



ISAVE melhora
envelhecimento dos idosos

Com a contribuição do ISAVE, em vários projetos, “envelhecer em Amares é fixe” — esta pode ser a melhor conclusão do seminário realizado no dia 9 de Julho, no Salão Nobre da Câmara Municipal, após as intervenções da Provedora do Idoso e dos Presidentes da Comissão de Proteção do Idoso e da Câmara Municipal. Cidália Abreu, Vereadora da Ação Social, abriu os trabalhos lembrando uma frase do Papa Francisco: “os idosos são a reserva da sabedoria da nossa comunidade”.

No primeiro painel deste seminário, Maria da Luz deu a conhecer alguns números sobre a realidade social e humana de Amares, com os seus 19 mil habitantes e cerca de três mil pessoas com idade acima dos 65 anos.

A presidente do ISAVE — instituição parceira de vários projetos em curso em Amares — dirigiu-se aos 19,1 por cento dos idosos que constituem a população portuguesa que hoje “dispõe de melhores condições de vida e faz com que vivam mais anos, o que desperta a atenção de mais agentes para intervir neste grupo populacional”.

Um novo estilo de vida “tem repercussões no processo de envelhecimento (normal ou patológico)... que depende da história pessoal, dos fatores sociais e culturais, das condições de saúde e dos mecanismos adaptativos” — destacou Mafalda Duarte, Presidente do ISAVE, para quem “longe vai o tempo em que achávamos que os idosos eram como crianças porque há uma diferença no processo de envelhecimento”.

“Essa diferença tem gerado políticas diferenciadas nos campos psicológicos, biológico e social em que nenhum deve ser descurado. A reforma é o principal marco de referência mas todos sabemos que as relações sociais e pessoais são menores mas são de melhor qualidade entre os idosos” — sustentou a Presidente do ISAVE.

Como envelhecer de forma bem sucedida? Esta é a grande questão que Mafalda Duarte colocou à plateia, cujas respostas passam por “aceitar o nosso processo e, mais que atividades físicas, existem outros fatores que não devemos esquecer de forma a selecio-

nar, definir e otimizar, através de estilos de vida, convívio social e cultural”.

Mafalda Duarte mostrou o seu contentamento por o ISAVE estar a contribuir para um envelhecimento de qualidade dos idosos de Amares, através da colaboração com diversos projetos em curso no concelho.

É FIXE ENVELHECER EM AMARES

Por sua vez, Manuel Moreira, Presidente da Câmara Municipal de Amares, ficou satisfeito com os números que mostram que “Amares coloca os idosos no centro da sua ação, quer como autarquia quer com as suas instituições, associações e dos Presidentes de Junta de Freguesia”.

Manuel Moreira destacou o combate à exclusão social e digital e não escondeu a alegria de ouvir um idoso de S. Vicente do Bico, há alguns dias, dizer-lhe: “já posso falar com o meu netinho, através da internet”.

Manuel Moreira elencou algumas medidas municipais como o pagamento de metade dos medicamentos a cerca de 300 pessoas ou as rendas a 75 famílias. “Alguns dirão que é pouco, mas é o que podemos fazer em termos de respostas sociais em que temos cobertura quase perfeita com a abertura do novo lar de idosos de Caldelas”.

Adolfo Barros, do programa PAIMA, Programa de Apoio aos Idosos do Município de Amares, deu a conhecer as suas atividades para evitar quedas e burlas, conceder benefícios de saúde física e mental que desenvolvem autoestima e sociabilidade.

O programa Clic@r na melhor idade foi apresentado por Marlene Lima como ferramenta de combate à exclusão digital em todas as IPPS e em oito freguesias, envolvendo 57 mulheres e 33 homens, numa parceria com o ISAVE.

O projeto “Luz de Presença”, da Associação Valoriza, envolve sessões de esclarecimento, teatro, festas temáticas, novas tecnologias, olimpíadas de seniores, passeios e visitas, convívio entre idosos das freguesias e férias na praia.

Esta conclusão deriva do trabalho apresentado por várias instituições que cuidam da terceira idade em Amares, entre elas, o Instituto Superior de Saúde

(ISAVE), no Seminário de Apresentação dos resultados do Provedor do Idoso que dos três mil idosos, entre os vinte mil habitantes do concelho de Amares, a Provedora do Idoso, Gracinda Faustino, detetou apenas um idoso em situação de isolamento por vontade própria e “muito poucos casos de violência”.

A enfermeira que há 40 anos abriu o Centro de Saúde de Amares revelou que “qualquer problema com um idoso é detetável e resolvido de imediato”.

Carlos Branco, da Comissão de Proteção do Idoso, elogiou o trabalho da Câmara Municipal, das IPSS e da Provedora do Idoso em Amares e aplaudiu a aprovação do projeto do Cuidador Informal na Assembleia da república.



EPATV e ISAVE caminharam nas margens do Vez até Sistelo

Professores e colaboradores da Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV) e do Instituto Superior de Saúde (ISAVE) realizaram, no dia 18 de julho, uma jornada de convívio que incluiu uma caminhada pela margem direita do Rio vez (até Sistelo) e um piquenique na Portela do Mezio, com direito a cantares ao desafio.

Liderados por João Luís Nogueira (Diretor Geral da EPATV e o primeiro a chegar à meta em Sistelo) e por Mafalda Duarte (presidente do ISAVE), mais de sessenta professores e colaboradores concretizaram uma jornada vivida com boa preparação física, entusiasmo, alegria e convívio.

O percurso do Passadiço, da Ponte de Vilela até à aldeia de Sistelo (ou em sentido inverso), tem 10.266 metros, ao longo de carreiros pelas margens do rio, dura três a quatro horas e é considerado um trajeto de dificuldade média, com algumas subidas e descidas acentuadas.

Esta jornada — que assinalou o fim de mais um ano letivo — começou bem cedo com a concentração junto à EPATV, em Vila Verde, e uma viagem de autocarro até ao lugar de Parral. Junto à Capela de S. Sebastião, arrancou a caminhada que terminou na aldeia de Sistelo (o chamado Nepal português). Após a foto do conjunto no monumento que assinala a escolha de Sistelo como uma das sete maravilhas de Portugal, a equipa seguiu para Portela do Mezio, uma das Portas do Parque Nacional da Peneda-Gerês, onde se realizou um piquenique em que nada faltou, especialmente a alegria e convívio proporcionado pelos cantares ao desafio pelo cantor Carlos Rodrigues ao longo de umas duas horas, antes do regresso a Vila Verde.

A aldeia de Sistelo situa-se no concelho de Arcos de Valdevez, em pleno Parque Nacional da Peneda-Gêres, junto à nascente do rio Vez. Famosa pelas suas paisagens em socalcos, onde se cultiva o milho e pasta o gado, a aldeia encontra-se muito bem preservada, tendo sido recuperadas as casas típicas de granito, os espigueiros e os lavadouros públicos.



Muita alegria e saudade na bênção de fardas de Enfermagem

A alegria da bênção das fardas de enfermagem e a saudade da despedida do ISAVE — Instituto Superior de Saúde — encheram no dia 28 de julho, a Igreja Matriz de Amares.

Numa Eucaristia animada pelo Grupo Coral daquela Paróquia, finalistas e familiares participaram na cerimónia de Bênção das Fardas de Enfermagem, com o padre Avelino Santos Mendes.

Eva Salgado, representante da Ordem dos Enfermeiros, agradeceu “a todos os que acompanham as finalistas, pais, familiares, professores, colegas” e lembrou que “o percurso não é fácil nem em linha reta e exige muita persistência, dedicação e cuidados de saúde com qualidade, segurança e dignidade”.

Sara Oliveira, no início da Eucaristia, dirigiu-se à assembleia, em nome das suas companheiras, destacando o esforço, dedicação, empenho e sacrifício exigidos durante quatro anos da licenciatura. Esta finalista saudou os pais e familiares que, salientou, “foram os nossos pilares durante esta etapa” e todos os professores e colaboradores do ISAVE.

Na presença das professoras Lígia Monterroso e Maria José Tavares, que entregaram um emblema do ISAVE e o Juramento da Enfermeira (proclamado por todas as licenciadas após a leitura do Evangelho), Ana João Rodrigues proferiu a primeira Leitura, enquanto a segunda foi apresentada por Georgina Moreira.

O Padre Avelino Mendes desejou às novas enfermeiras a terem “um sorriso, um consolo, algo vosso, mesmo que a cura não

chegue aos vossos pacientes”, procedendo, depois, à bênção das fardas.

Após a oração dos Fiéis, por Daniela Gonçalves e Magda Coelho, seguiu-se o momento do Ofertório em que foram entregues ao sacerdote os símbolos do ISAVE (bandeira), a lamparina, a capa de estudante, a farda e o pão e vinho, nas mãos de alunas e professoras.

O momento alto e emocionante foi a prestação do Juramento de Enfermeira, da autoria de Florence Nightingale, essa mulher que um dia escreveu: “Escolhi o serviço noturno porque sei que o escuro da noite, amedronta os enfermos. Escolhi estar perto da dor porque já estive muito perto do sofrimento. Escolhi ajudar o próximo porque sei que todos nós um dia precisamos de ajuda. Escolhi o branco porque quero transmitir paz. Escolhi estudar métodos do trabalho porque sei que os livros são fonte do saber. Escolhi ser Enfermeira porque amo e respeito a vida”.

A Ana Sofia Santos coube a oração de ação de graças, de agradecimento aos pais, aos irmãos, aos namorados, aos familiares e amigos, aos professores e colaboradores do ISAVE.

Antes da entrega de uma lembrança da Ordem dos Enfermeiros, pela sua representante, Eva Salgado (licenciada no ISAVE), o Padre Avelino Mendes advertiu as novas enfermeiras: “não ides conseguir tudo, mas dai um bocadinho de vós a cada pessoa que precise da vossa técnica e conhecimento”.





Gilvan Baroni Pacheco
Diretor do Curso de Licenciatura em Fisioterapia

Hoje dedico este espaço para homenagear o percurso dos estudantes do ISAVE, especialmente dos estudantes de Fisioterapia.

A Licenciatura em Fisioterapia do ISAVE, no mês de julho de 2019, formou mais um grupo de novos fisioterapeutas e, portanto, está de parabéns.

Estes estudantes tiveram um percurso excelente e exemplar. Demonstraram uma dinâmica, entusiasmo e apetite pelo saber. Envolveram-se em várias atividades internas e externas e no projeto de investigação “Fisio&Postura” que proporcionou a apresentação de várias comunicações orais e posters em Congressos Internacionais no Porto, Açores, Coimbra, Leiria e Lisboa.

Todo este trabalho e dedicação refletiu-se nos estágios com excelentes aproveitamentos e culminou com ofertas de trabalho. Hoje, passado cerca de 10 dias da formatura, já se encontram todos a trabalhar.

Este caminho foi delineado por vários momentos que abrigaram emoções inenarráveis, proporcionaram experiências particulares e fez com que pessoas tão díspares se tornassem tão próximas.

Então, ultrapassados longos, no entanto céleres, quatro anos, repletos de lutas, conquistas, obstáculos, amizades, desencantos e alegrias, finalizou-se uma batalha e logo dar-se-á início a outra.

Descobrimos que não só nos envolvemos, mas fomos absorvidos por tamanho entusiasmo e empenho, e temos a sensação, hoje, de que tudo que foi escolhido teve um propósito para o crescimento do grupo.

Afinal de contas, somos mais fortes do que pensamos e às vezes é preciso uma prova de fogo para nos fazer descobrir o nosso poder de superação.

É uma alegria imensa para todos os docentes do ISAVE ver os estudantes conquistarem seus sonhos.

Parabéns! Que esta formatura seja o começo de uma aventura repleta de sucessos e o começo de um futuro muito promissor. •



Primeiro ano de tuna

O mais árduo, o mais trabalhoso, o mais ... júbilo dos trabalhos!

No decorrer destes meses, após várias atuações, organização de certos eventos, a nossa experiência entrou em estado crescente e consequente diminuição do nervosismo - que, por ventura, foi bastante visível no início da criação da mesma-, mantendo o trabalho estável, ajustando e criando várias música para o tipo de Tunos e Mariazinhas convocados para certos espetáculos.

Os planos irão se manter os mesmos deste primeiro, de muitos, ano letivo: Crescer a nível pessoal e profissional; Angariar caloiros para não haver conforto de posição pós convocatórias; Crescer a nível instrumental e musical.

Em suma, podemos concluir que o nosso trabalho irá ser como o nosso primeiro ano de “vida”, já pensando em organizar a receção ao caloiro do próximo ano letivo do ISAVE – Instituto Superior de Saúde.

Magisters da YSATUNA - De sempre para sempre."



YSATUNA
Tuna do Instituto Superior de Saúde

Axel Arantes

novο Presidente do AEISAVE

Que motivos levaram a vossa lista a candidatar-se?
O principal motivo que levou à candidatura da nos-
sa lista foi o desenvolvimento de uma Associação
que seja próxima dos alunos e que promova o espíri-
to académico.

Quais são as vossas principais propostas?
As nossas principais propostas são a criação de
parcerias com restaurantes, ginásios, imobiliárias e,
até mesmo, particulares que façam parte do arren-
damento local, facilitando assim o acesso dos estu-
dantes a essas infraestruturas e promovendo assim a
economia local.

**Passam a representar os alunos. Desse ponto de vis-
ta, que aspetos positivos destacam no funcionamen-
to do ISAVE?**
Quanto ao funcionamento da nossa instituição de
educação, o ISAVE, podemos destacar a proximidade
e a preocupação de todo o corpo docente
e direção perante os estudantes, proporcionando
uma aprendizagem de aproximação, o que nos pre-
para para que no nosso futuro possamos ingressar
no mundo do trabalho com todas as competências
necessárias.

**Acham que seria benéfico, por exemplo, reunir pe-
riodicamente com estes responsáveis?**
Sim, reunir periodicamente será muito importante
para resolver todo o tipo de problemas que surjam e
todo o tipo de atividades que se venham a realizar.

**Na receção aos alunos e nas atividades de final de
ano vai mudar alguma coisa? E o que gostariam de
ver melhorado?**
Mediante o percurso académico de todos integran-
tes da nossa Associação, uns com um percurso mais
longo outros mais curto, em termos de melhorias não
temos nada a apontar pois como já referimos a ins-
tituição proporciona a melhor preparação/educa-
ção para o nosso futuro e percurso académico.

**Estamos a iniciar um novo ano letivo. Que mensa-
gem gostariam de dirigir aos alunos?**
Os nossos objetivos, tanto para os estudantes que
vão pertencer como os já pertencentes ao ISAVE,
fazem parte da nossa mensagem que será represen-
tar, auxiliar e integrar os alunos quer no meio acadé-
mico quer local. Poderemos então dizer que a nossa
mensagem será uma Associação PARA E PELOS
ESTUDANTES. •
#somostodosisave

Direção:

Presidente – Axel Arantes
Vice-Presidente – Alexandre Pereira
Vice-Presidente – André Ribeiro
Secretária – Renata Gomes
Tesoureiro – Pedro Ribeiro

Conselho Fiscal:

Presidente – Stéphanie Pereira
Secretária – Jéssica Marques
Relator – Filipe Paredes

Mesa da Assembleia Geral:

Presidente – Carina Azevedo
Vice-Presidente – José Pedro
Rocha
Secretário – Artur Pinheiro

Da Literacia à Literacia em Saúde

Ao longo dos tempos, o termo "Literacia" tem vindo a desenvolver-se, sendo associado à capacidade de utilização da leitura e da escrita, em diferentes graus e funções. É um termo que está em voga sendo aplicado em múltiplos campos disciplinares, tornando-se mais complexo nas suas variedades. Nessa grande variedade de tipologia de literacia interessa-nos particularmente a literacia em saúde que, segundo o relatório do Institute of Medicine of the National Academies (IOM, 2003) baseia-se na interação entre as aptidões dos indivíduos e os respetivos contextos de saúde, o sistema de saúde, o sistema de educação e os fatores sociais e culturais em casa, no trabalho e na comunidade. O conceito de literacia em saúde tem sido, por vezes, aplicado indiscriminadamente como

sinónimo de promoção da saúde, educação para a saúde, comunicação em saúde, ou ainda alfabetização, não se estabelecendo fronteiras precisas entre eles. Assim, a literacia distingue-se da educação para a saúde, pois esta refere-se mais ao processo de aprendizagem planeada, à atividade intencional que se deve centrar nas disposições e capacidades individuais e grupais, oferecendo conhecimentos, influenciando modos de pensar, gerando ou clarificando valores, ajudando a mudar atitudes e crenças, facilitando a aquisição de competências e produzindo mudanças de comportamento e estilos de vida. Sobre a promoção da saúde, apesar das múltiplas definições existentes e decorrentes das várias cartas e declarações sob patrocínio da World Health Organization (WHO)

(ex. Carta de Otava, que data de 1986), pode ser entendida como um processo que permite às pessoas ter controlo sobre a sua saúde, exigindo uma atuação ao nível das determinantes de saúde através de investimentos e ações (Declaração de Jacarta sobre Promoção da Saúde no Século XXI). Este processo não está apenas nas mãos das pessoas, sua condição inicial, mas implica profissionais de saúde, decisores políticos e políticas, já que visa o desenvolvimento e capacitação pessoal e comunitária. Facilmente se depreende a inter-relação destes conceitos, já que todos incluem uma preocupação fundamental, a saúde, em termos individuais e comunitários/coletivos. Ainda assim devemos entender a literacia para chegar à literacia em saúde. •

Maria José Tavares
Docente ISAVE



+ Promoção de Saúde pelo ISAVE

Daniela Gonçalves
Docente ISAVE

A Literacia em Saúde é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o conjunto de competências cognitivas e sociais, e a capacidade dos indivíduos para ganharem acesso a compreenderem e a usarem informação de forma a promover e manter boa saúde. Para tal, implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a construir juízos e tomar decisões no dia-a-dia sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, mantendo ou melhorando a sua qualidade de vida durante todo o seu ciclo.

A promoção de Saúde, junto das pessoas, das comunidades e das organizações, constitui como uma importante oportunidade e um desafio da Saúde Pública. Neste sentido, os estudantes do 1º e 3º anos dos cursos de licenciatura em Fisioterapia e em Enfermagem foram desafiados no âmbito da unidade curricular de Saúde Pública e

Epidemiologia a realizarem sessões de promoção de saúde a crianças e/ou população sénior.

As atividades de Promoção de Saúde: Alimentação Saudável, Sedentarismo (o vilão do século XXI), a importância do Exercício Físico, Posturas inadequadas – consequência da utilização de dispositivos informáticos e +Saúde Oral, abrangeram cerca de duas centenas de crianças do Agrupamento de Escolas D. Gualdim Pais.

As atividades de Promoção de Saúde: Riscos de quedas na população sénior e A doença de Alzheimer, foram realizadas na Casa do Povo de Vale do Cávado em Amares para cerca de 23 residentes.

Enfatizo a ampla participação e entusiasmo dos estudantes dos dois ciclos de estudos do ISAVE nas diversas atividades, reconhecendo o interesse e pertinência da continuação das ações de Promoção de Saúde junto da comunidade, em prol de uma comunidade mais saudável. •

Por falar em Literacia...

A autonomia da pessoa está relacionada com o agir independentemente de qualquer influência e com a intencionalidade na ação assumindo a responsabilidade pela mesma. Significa ter opiniões próprias, escolher e realizar ações baseadas nos seus valores e crenças pessoais; significa tomar decisões, devendo ser as mais acertadas e de acordo com o interesse da pessoa, tendo presente o envolvimento comunitário e social. Para tal é necessário que esta esteja provida do conhecimento adequado. Este conhecimento deve garantir a realização de tarefas simples, como ler textos básicos ou escrever frases simples e a capacidade de refletir sobre os mesmos (Loureiro, 2012:159). Estes aspetos constituem a literacia, tomando a designação, quando se dirigem à procura de informação sobre a saúde, responsabilização sobre a mesma, bem como a correta utilização dos serviços onde os cuidados são prestados, de literacia em saúde. (Pedro, 2016), segundo estes autores “Em Portugal, 61% da população inquirida apresenta um nível de literacia geral em saúde problemático ou inadequado [...] Relativamente à dimensão cuidados de saúde, apenas 44,2% apresenta um nível suficiente ou excelente [...] No que respeita à prevenção da doença, cerca de 45% dos inquiridos revela ter um nível suficiente ou excelente [...] Na dimensão promoção da saúde, 60,2% da população auscultada apresenta um nível de literacia em saúde problemático ou inadequado”.

Sobre este aspeto surge a necessidade dos docentes de Licenciatura em Enfermagem do Instituto Superior de Saúde – ISAVE, elaborar uma revisão sistemática sobre a conceção e implementação de uma estratégia de integração do ensino da literacia em saúde. Este trabalho foi apresentado publicamente no 3.º encontro UCC Amares Educação, Saúde e Cidadania “Nesse sentido, o desenvolvimento de intervenções educacionais orientadas para a promoção da literacia em saúde visará não apenas o aumento de conhecimentos acerca da saúde, mas também, e sobretudo, o desenvolvimento de competências pessoais passíveis de motivar as pessoas para a melhoria de resultados a nível da saúde pessoal e para a realização de mudanças nos determinantes socioeconómicos na saúde” (Serrão, 2015:12). Move-nos o intuito de desenvolver estratégias no ensino superior de enfermagem para orientar intervenções educacionais para a promoção da literacia em saúde com os estudantes. Este estudo teve como objetivos: Analisar o conhecimento científico produzido sobre a temática; Identificar os fatores condicionantes; Analisar e descrever artigos publicados em

revistas científicas (indexadas online). Metodologicamente trata-se de uma investigação bibliográfica sistemática com recurso a análise de conteúdo pelo método PICO. Critérios de inclusão: todos os artigos publicados em texto integral em revistas de cariz científico de acesso livre e gratuito, publicados entre 2012 e 2017 em Português, Inglês e Espanhol. Iniciamos a revisão pela pesquisa em bases de dados eletrónicas de acordo com a temática e cumprindo os critérios de seleção para a identificação da amostra. Neste estudo foram incluídos 25 artigos, nacionais e internacionais. Verificámos que as pessoas com menor literacia em saúde têm maior prevalência de doenças crónicas, hospitalizações, erros de medicação, menor adesão ao tratamento, bem com menor preocupação com a prevenção e com a correta utilização dos serviços de saúde. Fatores com associação e relação estatisticamente significativa com a literacia em saúde, são designadamente: idade avançada, género masculino, habilitações literárias e nível socioeconómico baixo, estado civil viúvo/solteiro e o estado de saúde geral físico e mental debilitado. Este conhecimento permite desenvolver estratégias de ensino de modo a capacitar os estudantes para a necessidade de promover a literacia em saúde junto da população identificada. •

Almerindo Domingues
Elsa Sá
Lígia Monterroso
Docentes do ISAVE

O ISAVE E A AMBIÇÃO DA INTERNACIONALIZAÇÃO

ERASMUS + UNIVERSIDADES EUROPEIAS

Susana Oliveira
Responsável pelo Gabinete de Cooperação Internacional do ISAVE

Recentemente, os Chefes de Estado e do Governo convidaram os Estados-Membros, o Conselho e a Comissão Europeia a avançarem com uma série de iniciativas até 2024 que constituirão, da base para o topo, uma rede de Instituições de Ensino Superior em toda a UE, criadas por iniciativa das próprias, que permitam aos estudantes obter um grau académico através da combinação de estudos realizados em vários países da UE e contribuindo para a competitividade internacional das universidades europeias» (Fonte: Comissão Europeia).

As chamadas "Universidades Europeias" têm «potencial para melhorar significativamente a mobilidade e fomentar a elevada qualidade e a excelência da educação e da investigação, reforçando o nexo entre o ensino, a investigação, a inovação e a transferência de conhecimentos, demonstrando os benefícios da aprendizagem de várias línguas e do reconhecimento das qualificações e desenvolvendo programas e projetos conjuntos de educação e investigação», de acordo com o referido numa das últimas reuniões do Conselho Europeu. Os chefes de Estado aí presentes também sublinharam que as Universidades Europeias «poderão desempenhar um papel emblemático na criação

do Espaço Europeu da Educação como um todo». Para alcançar este objetivo, a Comissão Europeia propõe uma iniciativa inédita que exige um salto qualitativo na cooperação entre todos os tipos de instituições de ensino superior de todas as regiões da Europa e em todos os níveis da organização, em todas as áreas de atividade, do ensino e aprendizagem à investigação e inovação.

Este desafio foi abraçado pelo ISAVE em 2019, em conjunto com um leque de parceiros de toda a Europa, nomeadamente, a Diak – Universidade de Ciências Aplicadas de Helsínquia, Finlândia; a VID – Universidade de Ciências Aplicadas de Oslo, Noruega; a FHWS - Universidade Ciências Aplicadas de Würzburg, Alemanha; a UTBv – Universidade da Transilvânia, Brasov, Roménia; a UMA – Universidade de Málaga, Espanha. Os seis parceiros do consórcio desenvolveram uma estratégia em torno do lema “Uma Europa onde ninguém fica para trás” e, já no início de Setembro, voltarão a estar reunidos no ISAVE para preparar o próximo processo de candidatura para 2020, melhorando os aspetos necessários para uma submissão mais forte e garantidamente mais coesa da candidatura a esta Aliança Europeia.

QUAIS SÃO OS OBJETIVOS E AS PRIORIDADES DAS UNIVERSIDADES EUROPEIAS?

As “Universidades Europeias” têm uma missão ambiciosa que visa alcançar os dois seguintes objetivos:

A promoção de valores europeus comuns, consagrada no artigo 2.º do Tratado da União Europeia, e uma identidade europeia reforçada ao aproximar uma nova geração de europeus capazes de **cooperar e trabalhar no seio de diferentes culturas europeias e globais, em línguas diferentes, e a nível transnacional, transestorial e multidisciplinar.**

Alcançar um **aumento significativo na qualidade, no desempenho, na atratividade e na competitividade internacional das instituições de ensino superior europeias** e contribuir para a economia europeia do conhecimento, para o emprego, a cultura e o bem-estar, dando melhor utilização às pedagogias inovadoras e procurando transformar em realidade o triângulo do conhecimento.

O QUE SÃO UNIVERSIDADES EUROPEIAS?

Uma estratégia conjunta de longo prazo, partilhada e integrada, para a educação com, sempre que possível, ligações à investigação e inovação e à sociedade em geral:

■ Assente em valores partilhados e interesses comuns, com vista a alcançar uma cooperação de elevado nível, reforçada e sustentável, em vários níveis da organização e em diferentes áreas de atividade, aproveitando as suas complementaridades.

■ O pessoal de todos os níveis das organizações participantes está habilitado a implementar esta visão.

Um “campus” interuniversitário europeu para o ensino superior (para) onde normalmente:

a. Estudantes, doutorandos e pessoal possam transitar facilmente (física ou virtualmente) para estudar, ministrar formação, ensinar, realizar investigação, trabalhar ou partilhar serviços em qualquer uma das instituições parceiras. Estudantes possam decidir onde e o que querem estudar, dentro dos limites de programas de estudo sólidos do ponto de vista pedagógico e estruturados de forma lógica, entre as diferentes instituições de ensino superior e outros membros da aliança.

b. A mobilidade integrada a todos os níveis, incluindo a nível da licenciatura, do mestrado e do doutoramento, seja um elemento normal. Pelo menos 50% dos estudantes da Aliança possam beneficiar desta mobilidade, seja ela física, virtual ou combinada.

c. Sejam ministrados programas curriculares flexíveis e comuns, sempre que possível, nos três ciclos (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento), com base em abordagens transdisciplinares/multidisciplinares e

transestoriais, que integrem pedagogias inovadoras, incluindo a utilização das mais recentes tecnologias digitais. Embora o conteúdo seja adaptado, a cooperação é global.

d. Seja proporcionada uma experiência prática e/ou em contexto de trabalho por mentores externos para incentivar um espírito empreendedor e promover a participação cívica;

e. O corpo estudantil reflita a diversidade da população (em termos sociais, económicos e culturais), incluindo alunos que frequentam cursos de formação contínua, cesso, a participação e a conclusão para grupos sub-representados e desfavorecidos.

Equipas europeias de criação de conhecimento (“abordagem baseada em desafios”), compostas por estudantes e académicos, possivelmente em conjunto com investigadores, empresas, intervenientes regionais e da sociedade civil, dependendo da estratégia global e da visão da aliança, que abordem em conjunto desafios sociais e outros à sua escolha, segundo uma abordagem multidisciplinar através de:

a. métodos de ensino e aprendizagem inovadores que dotem os estudantes e investigadores de aptidões de elevado nível e transferíveis, no domínio empresarial e da Ciência Aberta, adequadas a um mercado de trabalho, uma economia do conhecimento e uma sociedade em rápida transformação, incluindo pela transponibilidade dos resultados das investigações para os sistemas de educação e formação;

b. criação de soluções inovadoras adaptáveis às diferentes regiões da Europa.

Uma vez que esta Ação segue uma abordagem da base para o topo, cada aliança terá a flexibilidade de poder elaborar o plano de atividades conjunto que se afigure mais adequado para alcançar os seus objetivos estratégicos e que, em última instância, a ajudará a concretizar. A visão de longo prazo da criação de Universidades Europeias, conforme acima descrito. O plano de atividades conjunto deve ser acompanhado de um modelo de estruturas de gestão comuns, relevantes e eficientes. Alguns exemplos de formas de estabelecer uma forte cooperação entre estruturas de gestão institucional são: a criação de conselhos de administração comuns, o desenvolvimento de uma base comum de recursos intelectuais e administrativos, físicos e virtuais, a distribuição de recursos partilhados, a disponibilização comum de infraestruturas, dados e serviços, tais como apoio a estudantes, investigadores e pessoal, administração e relações internacionais, com processos conjuntos digitalizados, sempre que possível. **Será este o principal foco e desafio dos presentes na reunião de setembro no ISAVE. Como sabemos, e apesar dos múltiplos avanços com o processo de Bolonha, exige grande esforço e múltiplos desafios às IES encontrar pontes para a construção de uma base comum intelectual e um patamar de mobilidade que permita a total elegibilidade e equivalência das atividades.** •

Intercâmbios ERASMUS +

COMO FERRAMENTA DE APRENDIZAGEM ENTRE PARES

Começa a ser frequente encontrar no ISAVE docentes, profissionais ou estudantes oriundos de outros países que nos procuram para momentos de partilha e aprendizagem.

No final de maio, estiveram durante uma semana no ISAVE duas docentes e enfermeiras da PWSZ Sanoz, Polónia para melhor conhecerem os planos curriculares da instituição de ensino superior, as estratégias de colaboração com o exterior, o corpo docente e a investigação realizada. Foram 5 dias intensos de troca de saberes, visitas a parceiros, locais de estágios, com particular enfoque na área de Enfermagem.

Depois de um primeiro dia dedicado à apresentação geral da instituição, das áreas curriculares, os dias seguintes foram dias de aprofundamento e aproximação, numa tentativa de potenciar uma futura colaboração entre as duas instituições de ensino superior.

A meio da semana de trabalho, houve ainda tempo para uma visita cultural a Amares e Braga, dando a conhecer alguns aspetos turísticos e históricos, que poderão também ser interessantes numa perspetiva de colaboração futura entre as instituições. Finalmente, a semana culminou com algumas visitas a locais de estágio dos estudantes do ISAVE, nomeadamente, o Hospital da Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde, onde foi possível constatar com a realidade do sistema nacional de saúde português no âmbito hospitalar. De seguida, fez-se uma visita às unidades funcionais dos cuidados de saúde primários, com partilha de informação sobre os projetos das Unidades de Saúde Familiar e Unidade de Cuidados na Comunidade.

Já na primeira semana de setembro, o ISAVE acolhe uma reunião com reitores de Instituições de Ensino Superior de diferentes países europeus para trabalho em potenciais candidaturas a fundos estruturais. Prevemos acolher parceiros da Finlândia, Noruega, Alemanha, Espanha e Roménia.

Para o início do ano letivo, contamos com quatro novas estudantes em mobilidade ERASMUS +, duas da Universidade de Málaga e duas da Universidade de Turim, às quais daremos as boas vindas e acolheremos calorosamente no terceiro ano da Licenciatura em Enfermagem.

Com o início do ano letivo, começaremos também todos os preparativos para as mobilidades de "outgoing", ou seja, para os selecionados para estagiar durante três meses no estrangeiro, após o processo de inscrição que decorreu em maio e junho. Estudantes, pessoal docente e não docente terão a possibilidade de realizar períodos de mobilidade fora do território nacional. •



Problematizações sobre Literacia em Saúde

A discussão em torno da (i)literacia não é recente, no entanto atualmente ela parece estar cada vez mais presente no nosso quotidiano e transmitida através de diferentes meios. Uma das possibilidades em torno desta terminologia foi trazida por Ana Benavente, Alexandre Rosa, António Firmino da Costa e Patrícia Ávila (1996) que referiam que literacia não era apenas a capacidade para aprender, mas a capacidade de integrar as suas aprendizagens e aplicá-las no seu quotidiano a diferentes níveis e contextos.

Liliana Rodrigues
Investigadora na Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto

No Ensino Superior, e especialmente em contextos de saúde, tem-se vindo a falar de (i)literacia em saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde a literacia em saúde representa as habilidades/competências cognitivas e sociais que determinam a motivação e a capacidade das pessoas para terem acesso, compreenderem e usarem a informação de maneira a promoverem e a manterem uma boa saúde (WHO, 1998). Acrescentam: a literacia em saúde implica conhecimento e competências pessoais e de confiança para tomar decisões para manter e/ou melhorar a saúde individual e comunitária. Assim, literacia em saúde é muito mais do que ler brochuras informativas ou mesmo marcar consultas, ela implica algo mais estrutural como: melhorar as condições de acesso à informação de saúde e as capacidades para usá-la de forma adequada é fundamental para o empoderamento (empowerment) e para a autodeterminação/autonomia das pessoas (WHO, 1998).

Neste sentido, falar de literacia

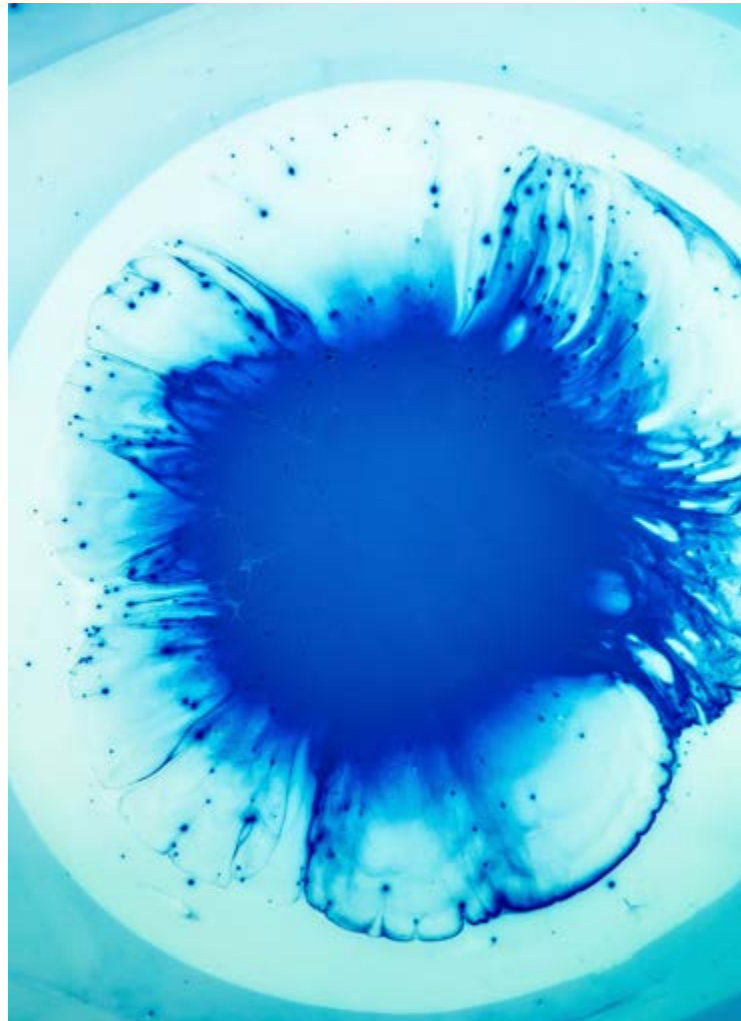
(em saúde) leva-nos a refletir sobre os contextos de tais aprendizagens e por isso, as condições económicas, políticas e sociais que cada pessoa tem para poder integrar essas mesmas aprendizagens. Dito de outra forma, a literacia (em saúde) integra a capacidade de compreender, de integrar significados e no limite possibilita-nos a reflexibilidade como mote central a saúde e o bem-estar geral.

Neste sentido, o ISAVE – Instituto Superior de Saúde juntamente com a Câmara de Esposende têm vindo a contribuir para a sustentação de diálogos científicos (e leigos) sobre a literacia em saúde (e.g., I e II Seminário "Literacia em Saúde"). Com estas alianças e diálogos tem-se vindo a construir espaços de diálogos plurais no que à literacia em, para e na saúde dizem respeito. De facto, o ISAVE, sendo uma instituição de ensino superior implicada no fomento de diálogos e de processos de aprendizagem reflexivos, tem vindo a ser uma escola que promove o pensamento crítico. E como a célebre frase afirma: "Escola sem pensamento crítico não é escola". •

Aprender (+) Saúde

Numa época em que muito se tem falado sobre o tema da literacia em saúde, tem-se disseminado pelo país inúmeras iniciativas (a título de exemplo, o Seminário Literacia em Saúde com organização conjunta ISAVE/Câmara Municipal de Esposende) que pretendem dotar a população de um conjunto de competências cognitivas e sociais que ajudam na tomada de decisões informadas sobre a saúde individual e coletiva. Mas qual a importância de tais programas? Eles são realmente úteis no contexto atual ou apenas uma moda passageira?

João Neves
Docente do ISAVE



O conceito de "literacia em saúde" é relativamente recente e remonta ao ano de 1974, quando o investigador Scott K. Simonds (Universidade de Michigan, Escola de Saúde Pública) publicou na revista "Health Education Monographs" um artigo intitulado "A Educação em Saúde como uma Política Social", sugerindo o desenvolvimento de um programa nacional de educação em saúde como uma ferramenta complementar e potenciadora dos cuidados prestados no sistema nacional de saúde americano (Simonds, 1974).

A literacia em saúde é presentemente entendida sob diversas vertentes:

1. competências de leitura e interpretação da informação contida em prescrições, bulas de medicamentos e outros documentos relacionados com saúde;
2. competências de escrita e de pesquisa que permitem obter novas informações a partir de fontes de conhecimento alternativas;
3. competências de análise crítica e reflexiva que permitem avaliar a informação disponível e, com base nesta, tomar decisões informadas respeitantes aos cuidados de saúde a realizar.

Níveis de literacia em saúde problemáticos ou inadequados conduzem a uma ampla gama de efeitos negativos no paciente:

1. maior exposição a fatores etiológicos;
2. prevalência mais elevada de doenças crónicas (obesidade, cancro, diabetes, doenças cardiovasculares);
3. baixa adesão ao regime terapêutico medicamentoso;
4. pior prognóstico do estado geral de saúde. Dentre a população mais afetada com níveis de literacia reduzidos, encontra-se a população idosa, os desempregados e indivíduos com baixo nível de escolaridade.

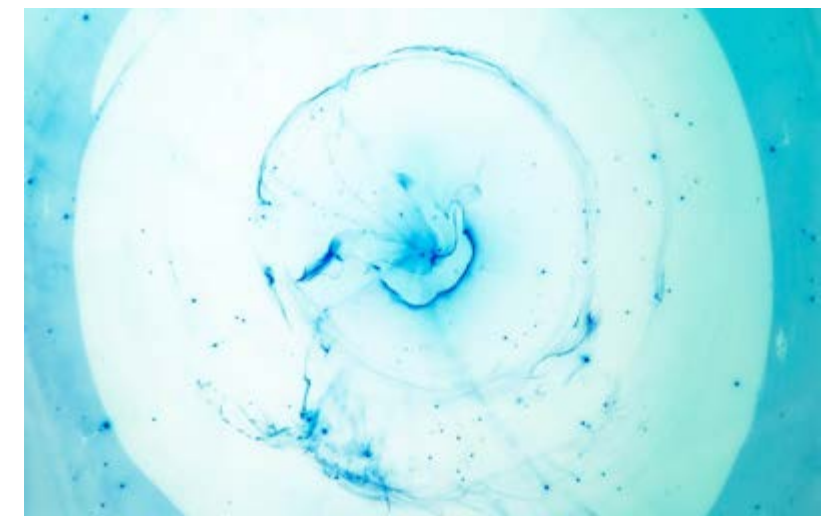
Níveis de literacia em saúde problemáticos ou inadequados conduzem também a uma ampla gama de efeitos negativos no próprio sistema de saúde:

1. baixa utilização de serviços de prevenção e rastreio de doença;
2. elevadas taxas de hospitalização nos serviços;
3. alargamento dos períodos de internamento;
4. aumento dos gastos com recursos hospitalares (profissionais de saúde, exames de diagnóstico, terapêutica medicamentosa).

Em 2016 foi publicado o primeiro estudo científico nacional de literacia em saúde, consistindo da tradução, adaptação e validação do instrumento "European Health Literature Survey" à realidade portuguesa, o qual permitiu a comparação dos resultados de Portugal com os resultados dos países onde o mesmo questionário foi aplicado (Polónia, Holanda, Irlanda, Espanha, Grécia, Alemanha, Bulgária e Áustria). Este estudo, publicado na Revista Portuguesa de Saúde Pública e realizado pelas investigadoras portuguesas Ana Rita Pedro (Universidade Nova de Lisboa, Escola de Saúde Pública), Odete Amaral (Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu) e Ana Escoval (Universidade Nova de Lisboa, Escola de Saúde Pública), veio demonstrar que 61,4% da população portuguesa apresenta um nível de literacia geral em saúde problemático ou inadequado, situando-se acima da média europeia (49,2%). Os portugueses apresentam também elevados níveis de literacia em saúde problemáticos e inadequados nas dimensões "cuidados de saúde" (55,8%), "prevenção de doença" (55%) e "promoção da

saúde" (60,2%), os quais se encontram claramente acima dos indicadores médios europeus neste campo (respetivamente, 42,6%, 45,5% e 52,1%) (Pedro, Amaral e Escoval, 2016).

Estudos recentes demonstram a importância de intervenções de promoção de literacia em saúde na melhoria dos resultados em saúde, nomeadamente na diminuição da prevalência de algumas doenças, numa melhor autogestão das doenças crónicas e numa diminuição dos custos associados com os sistemas de saúde e a prestação de cuidados de saúde. Em Portugal, o Decreto-Lei n.º 124/2011 de 29 de Dezembro veio determinar a intervenção da Direção Geral de Saúde (DGS) em programas nacionais de literacia em saúde aplicados à Diabetes, Infecção VIH/SIDA, Prevenção e Controlo do Tabagismo, Promoção da Alimentação Saudável, Saúde Mental, Doenças Oncológicas, Doenças Respiratórias e Doenças Cérebro-Cardiovasculares. Iniciativas promovidas pelo ISAVE como o *Seminário Literacia em Saúde* e o projeto de investigação *Isave-4Care* são o contributo da nossa instituição para a promoção da educação em saúde. •



AGENDA

SETEMBRO

5 E 6 Meeting Internacional do Consórcio "3IN Alliance"

16 Início do Ano Letivo

20 II Jornadas do ACeS Gerês/Cabreira

24 Abertura Oficial do Ano Letivo

OUTUBRO

16 Dia Internacional da Alimentação Saudável (C.M. Esposende)

19 E 20 Curso "Fisioterapia no Ombro - Avaliação e Tratamento":

NOVEMBRO

14 CICS Amar(es) Ciência (Convidado a Designar)

DEZEMBRO

CICS Formações - Metodologias de Investigação



Pós-Graduação

Cuidados Continuados e Paliativos

Coordenação: Professora Doutora Lígia Monterroso

Duração: 1 semestre (6 meses)

Horário: 6ª feira das 19h às 23h e Sábados todo o dia (o horário pode sofrer alterações).

Data de início: outubro 2019

Fase de Candidaturas:

1ª Fase: 22 de abril a 21 de junho de 2019

2ª Fase: 1 de julho a 11 de outubro de 2019

Vagas: Número mínimo de 20 estudantes

Corpo Docente:

- Lígia Monterroso
- Conceição Antunes
- Rui Jorge Silva
- Denny Marques Rodrigues
- Nuno Babo
- Nuno Teles Pinto
- Almerindo Domingues
- Maria José Tavares
- Gilvan Pacheco
- Elisabete Pinheiro
- Andrea Dias
- Liliana Rodrigues

Destinatários:

Técnicos superiores nas áreas da saúde, do social, da educação e da psicologia.

Descrição Sumária dos Objetivos da Pós-Graduação:

- Formar quadros especializados face às crescentes exigências na prestação dos cuidados continuados e cuidados paliativos;
- Promover o conhecimento e a reflexão crítica sobre situações do cuidar, no âmbito do enquadramento nacional e internacional;
- Adquirir competências práticas fundamentais e específicas no domínio dos cuidados continuados e paliativos;
- Contribuir para o planeamento sustentável, humanizado e para a melhoria e dos serviços prestados.

Unidades Curriculares:

- Princípios Fundamentais dos Cuidados Continuados e Paliativos (6 ECTS)
- Abordagem à sintomatologia: farmacológica e não farmacológica (6 ECTS)
- Bioética Aplicada (4 ECTS)
- Gestão e Organização de unidades de Cuidados Continuados (4 ECTS)

Opções:

- Ensino Clínico: Cuidados Continuados (10 ECTS)
- Abordagem Biopsicossocial ao Utente e Família (10 ECTS)
- Ensino Clínico: Cuidados Paliativos (10 ECTS)

PÓS - GRADUAÇÃO

Gestão de Organizações Sociais e de Saúde

Coordenação: Dr. Isaque Dias

Duração: 1 semestre (6 meses)

Horário: 6ª feira das 18h às 23h e Sábados todo o dia (o horário pode sofrer alterações).

Data de início: outubro 2019

Fase de Candidaturas:

1ª Fase: 22 de abril a 21 de junho de 2019

2ª Fase: 1 de julho a 11 de outubro de 2019

Corpo Docente:

- Isaque Dias;
- Paulo Teixeira
- Óscar Bernardes
- Luís Filipe Monteiro

Destinatários:

Destina-se a técnicos superiores na área das Ciências Sociais e Humanas, Gestão e de Saúde e Outros técnicos interessados, que pretendam investir profissionalmente no setor das instituições sociais e de saúde e que atuam em:

- Instituições Particulares de Solidariedade Social (Centros Sociais Paroquiais, Institutos de Organizações Religiosas, Misericórdias, Associações, Fundações) ou equiparadas (Casas do Povo, Cooperativas Sociais);
- Contextos de saúde (centros de saúde, hospitais, clínicas);
- Cooperativas;
- Associações de Desenvolvimento Local;
- Organizações Não-Governamentais de Desenvolvimento.

O presente curso de Pós-Graduação em Gestão de Organizações Sociais e de Saúde surge da conjugação de 2 fatores fundamentais:

(1) Em primeiro lugar, o reconhecimento da importância e singularidade que as Organizações Sociais e de Saúde detêm no desenvolvimento dos seres humanos e das comunidades envolventes;

(2) Em segundo lugar, a consciência do caminho crítico que há a percorrer no sentido de potenciar o contributo das Organizações Sociais e de Saúde para a suas comunidades, através de uma profissionalização das suas práticas de gestão e, sobretudo, através do desenvolvimento do seu

capital humano.

Para dar resposta a estas necessidades, estruturou-se o presente curso de formação pós graduada que visa, entre outros objetivos, dotar os participantes/ estudantes do conhecimento e da capacidade de aplicar conceitos e instrumentos de gestão organizacional que contribuam para a maximização do valor que as Organizações Sociais e da Saúde aportam aos seus Clientes, Colaboradores, Parceiros, Comunidade e Associados.

Esta Pós-Graduação tem como principais objetivos:

- Adquirir competências pessoais e conhecimentos técnicos que servirão para a atuação junto de instituições sociais e contextos de saúde;
- Conhecer os principais programas de apoio nacionais e comunitários no âmbito social;
- Compreender os princípios de gestão e direção de instituições sociais e de saúde;
- Conhecer o contexto normativo em que se inserem os serviços sociais e de saúde;
- Adquirir competências ao nível da gestão de recursos humanos;
- Aplicar técnicas de marketing úteis para potenciar as atividades desenvolvidas pelas instituições sociais e de saúde.

Unidades Curriculares:

Módulo 1: Gestão de Organizações Sociais e de Saúde

- Introdução à Gestão de Organizações Sociais e de Saúde (1 ECTS)
- Estratégia e Gestão da Performance em Organizações Sociais e de Saúde (2 ECTS)

Módulo 2: Gestão Económica e Financeira

- Análise Contabilística e Gestão Financeira (2 ECTS)
- Análise de Projeto de Investimento na área Social e da Saúde (2 ECTS)

Módulo 3: Gestão de Pessoas

- Gestão Estratégica de RH (2 ECTS)
- Atrair, Desenvolver e Reter o Talento na área Social e da Saúde (2 ECTS)

Módulo 4: Gestão da Qualidade e da Relação com o Cliente

- Gestão da Qualidade em Organizações Sociais e da Saúde (2 ECTS)
- Marketing de Serviços (2 ECTS)

Módulo 5: Projeto de Qualificação

- Gestão de Projeto de Qualificação (15 ECTS)

ISAVE

SINCE 2015



Pós- Graduações
Formação Avançada

www.isave.pt

