

QUESTES



Núcleo de Informação e Divulgação | nid.aeestesc@hotmail.com

NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

PÁG. 2

PRETO NO BRANCO

PÁG. 12-13

NÓS POR CÁ

PÁG. 4

PETER PAN

PÁG. 16

PILARES QUE SE LEVANTAM

OBRAS NA ESTESC - PÁG. 10-11

FUNDAÇÕES QUE DESABAM

SUSANA E ANA ISABEL - PÁG. 8-9



PÁG. 7

HEPATITE C

PÁG. 14



cartão já disponível

EDITORIAL



**ANA ISABEL
SANTOS**
COORDENADORA

"O editorial deve ser uma crítica à sociedade ou a um tema do momento" disseste, quando escreveste o teu primeiro. Hoje, escrevo por ti, não para te roubar as palavras ou o protagonismo, mas para, criticamente, te agradecer todo o tempo e dedicação que deste ao Núcleo de Informação e Divulgação. Sem a maioria dos alunos, professores e funcionários saberem, muitas foram as horas que trabalhaste e pensaste no NID. Mesmo no hospital, devo confidenciar. Cada aluno desta escola é singular, único. E tu, Anita, lutadora feliz pela liber-

dade de expressão, por um NID mais NID, deixaste uma marca em cada edição do (L)ESTES e no coração de cada pessoa que te conheceu.

Voltando à crítica, esperam-se neste semestre grandes mudanças na ESTeS. Mudanças físicas. Mas não é por isso que deixaremos de trabalhar e dinamizar esta que é a nossa escola. Porque era assim que tu querias: que todos à tua volta participassem e se interessassem. E acima de tudo, lutassem, sorrindo e dando valor... a cada coisa pequena da vida. Por ti, Anita.



NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

Tomaram posse, a dois dias do 23.º aniversário da AE-ESTeSC, os novos corpos sociais da mesma. Os 17 membros empossados, prometeram, perante uma plateia quase vazia "cumprir e fazer cumprir os deveres que me são confiados". Não podemos deixar passar em branco o resultado do ato eleitoral, praticamente igual em número de votantes ao ano transato, não representa a ESTeSC. Termos só uma lista não é motivo de abstenção, porque continua a ser



muito importante a representatividade, a força e a motivação de cada um dos votos que surgirem. A AE-ESTeSC inicia assim, mais um ano de atividades. Como viste, elas começam a surgir logo na primeira semana de aulas, com o Estesmarket, e afirmam-se na DesCultura, uma semana depois. A AE-ESTeSC não tem férias. Tra-

balha por ti e para ti. E temos o mesmo trabalho quer participem nas atividades 10 ou 100 pessoas, porque estamos sempre a pensar nos 1200 alunos que representamos.

Assim reiteramos, hoje, o que assumimos na tomada de posse. Estamos a preparar o 10º aniversário da SCAS, workshops e atividades para que sejamos os me-

lhores, não só dentro da sala de aula, mas também quando temos de, sozinhos, mostrar o que valemos. Criamos o cartão 3+ para teres mais vantagens por estares na ESTeSC. Subscreve-o.

E espera novidades deste novo mandato, que nós esperamos a tua participação ativa. Porque estamos aqui por ti e para ti!

Elia Batista



NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE (NAQ)

O Núcleo de Ambiente e Qualidade tem para ti um novo projeto! Conheces o Dia Mundial da Árvore? Dia 21 de Março.

O objetivo do Dia Mundial da Árvore é sensibilizar a população para a importância da preservação das árvores, quer ao nível ambiental e ecológico, como da qualidade de vida das pessoas. Sabias que cerca de 30% da superfície terrestre está coberta por florestas? Estas são

essenciais para a vida humana pois sem elas não teríamos oxigénio e não teríamos também todo o tipo de bens alimentares que nos proporcionam.

Para comemorar esse dia, o NAQ irá **plantar uma árvore**. Assim, estamos a contribuir também para o seu crescimento e preservação. Queres participar nesta comemoração? •

Ana Inverno



OS SACOS DE PLÁSTICO



Já conheces a nova política sobre os sacos de plásticos leves? Quando vais às compras com a tua mãe a um supermercado e depois, na caixa, perguntam "Quer saco?" e tu repondes que sim e no final vês o recibo. O que mudou? Desde de 15 de Fevereiro é imposta uma taxa de 10 cêntimos por cada saco

de plástico com alças.

Tem como principal objetivo reduzir o consumo deste produto e evitar a própria deposição nos aterros. Isto irá reduzir significativamente o impacto ambiental em Portugal.

É de realçar que em Portugal são consumidos 466 sacos *per*

capita por ano de sacos de plástico. O Governo quer com esta política reduzir esse valor para os 50 sacos.

Mas há alternativas para o consumo dos sacos de plástico, como os sacos de papel ou sacos de rafia, que não são sujeitos a essa taxa. No entanto nas superfícies superficiais normalmente cobram sempre um valor. Será que Governo querará apenas lucrar com esta política? Ou apenas está a pensar no meio ambiente? Cabe a cada um nós fazer o seu juízo de valor mas também parte de cada um nós deixar o mundo um pouco melhor. O Ambiente agradece! • **Ana Inverno**

NÓS POR LÁ: SAÚDE AMBIENTAL NA IRLANDA

Como já vem a ser hábito, anualmente, o Departamento de Saúde Ambiental organiza uma viagem internacional com os alunos do 3º ano do curso. Viagem esta, que é feita em colaboração com escolas que detêm parcerias com a ES-TeSC e que serve para mostrar ao grupo a realidade em termos profissionais e as suas preocupações atuais. A deste ano deu-se entre os dias 19 e 24 de Janeiro, no país da música celta, a Irlanda, sendo que foi na Irlanda do Norte com uma breve passagem pela República da Irlanda.

Durante esse tempo realizou-se um workshop e algumas apresentações na Universidade de Ulster em Belfast, com uma apresentação sobre história da saúde pública do país, por Gary McFarlane. Foi feita, também, uma visita à câmara municipal de Belfast onde vários Técnicos de Saúde Ambiental apresentaram as questões mais importantes sobre as quais se debruçam atualmente. No entanto, também houve tempo para lazer e fez-se uma visita ao museu Titanic e também uma visita guiada por Dublin. • **Micael Lindo**



NÓS POR CÁ: INICIATIVA “É MELHOR NÃO OLVIDAR”

Durante a época de exames em contraste afixado pela escola, à porta das salas, algumas informações importantes relativas ao Regulamento Académico.

A iniciativa da AE-ESTESC, “É melhor não olvidar” visa sensibilizar-te para os teus direitos e também deveres, que constam no regulamento, e que te serão sempre úteis.

Não te esqueças de consultar sempre o Regulamento na íntegra, disponível no site da ESTES ou no site da AE-ESTESC.

• **Carolina Jordão**



EM DESTAQUE: MANIFESTAÇÃO DOS TÉCNICOS DE DIAGNÓSTICO E TERAPÊUTICA

No passado dia 12 de Fevereiro, os Profissionais das Tecnologias da saúde manifestaram-se junto ao Ministério da Saúde. Estes profissionais de saúde, organizados em 18 profissões, são também conhecidos por Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica (TDT), em virtude da sua carreira na administração ter esta designação. Esta manifestação, que levou à rua mais de seiscentos profissionais oriundos de todo o país, constituiu mais uma jornada de luta decretada pelo maior sindicato representativo destas áreas, o Sindicato dos Técnicos Superiores de Saúde das Áreas de Diagnóstico e Terapêutica (STSS). Paralelamente a esta manifestação, os TDT estiveram em greve nos dias 12 e 13 de Fevereiro.

Sendo estes profissionais dos mais qualificados na área de prestação de cuidados de saúde em Portugal, continuam há 14 anos à espera de uma nova car-



reira, de enquadramento superior, que lhes foi prometido por inúmeras vezes mas que nunca saiu do papel.

Muitas outras e variadas razões estão na base deste descontentamento, que ficou bem evidenciado pela fortíssima adesão à greve, como são a luta contra a precaridade e os baixos salários atualmente praticados, a estabilidade de emprego, a valorização salarial, o descongelamento das progressões profissionais, a contratação de novos profissionais para suprimir as necessida-

des dos vários serviços, a auto-regulação que leva à criação de uma Ordem Profissional, entre muitos outros motivos.

Um senão ficou desta manifestação de luta e indignação dos TDT, a quase ausência de alunos das ESTeSC. Mau sinal, talvez fruto do alheamento que a nossas escolas votaram o exercício destas profissões e do que se passa nelas. Mas não tenhamos dúvidas, a afirmação destas profissões e dos profissionais que as constituem e daqueles que as ambicionam constituir passará sempre pelo empenho e envolvimento de TODOS!

Espero e faço votos que em próximas lutas que se avizinhem possamos estar todos juntos! • **Jorge Balteiro**

Presidente da Mesa da Assembleia Geral do STSS; Diretor do Departamento de Farmácia da ESTeSC



CULTURA

FILMES A ESTREAR

**Um Dívida de Honra**Western/Drama
5 Março**Cake**Drama
19 Março**Insurgente**Ação/Aventura/Romance
19 Março

EM MARÇO...

Adriana Calcanhotto:
Olhos de Onda

Local: TAGV

Data: 2 Março

Horário: 21h30

Preço: 20€ ou 15€

Meeting Point - Visit
to Choupal Forest @
ESN CoimbraLocal: Mata Nacional
do Choupal

Data: 8 Março

Horário: 14h

Jorge PalmaLocal: Conservatório
de Música de Coimbra

Data: 13 Março

Preço: 15€

INTERESSA-TE?

Ciências Biomédicas e Laboratoriais**Congresso APTAC 2015**

20 a 22 de março

Lagoas Park Hotel Congress Center,
OeirasDietética e Nutrição**11th International Symposium**
SPDM

19 e 20 de março

Palácio do Freixo, Porto

XXI Curso Pós-Graduado de Endocrinologia Diabetes e Metabolismo

26 a 28 de março

Palácio Hotel - Porto

Imagem Médica e Radioterapia**XIX Curso Pós-Graduado de Radiologia Osteoarticular e Intervenção**

18 a 20 de março

ESTeSL

III Curso de Introdução à Imagiologia na Prática Clínica21 e 22 de março
IPOFG de Lisboa, PortugalFarmácia**IV Workshop Dermofarmácia e Cosmética**14 de março
Auditório ESTeSCFisioterapia**XVI Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e Reabilitação**19 a 21 de março
Hotel Cascais Miragem, CascaisFisiologia Clínica**20º Congresso Português de Cardiopneumologia**20 a 22 de março
Hotel Axis Vermar conference &
Beach Resort, Póvoa do Varzim

LIVRO DO MÊS

Prometo Falhar

O amor dos amantes, o amor dos amigos, o amor da mãe pelo filho, do filho pela mãe, pelo pai, o amor que abala, que toca, que arrebatava, que emociona, que descobre e encobre, que fere e cura, que prende e liberta. No seu estilo intimista, quase que sussurrado ao ouvido, Pedro Chagas Freitas leva o leitor aos estratos mais profundos do que sente. E promete não deixar pedra sobre pedra. Esta é uma obra que mostra sem margem para equívocos porque é que é possível sair ileso de tudo, exceto do amor.

AGENDA DE
CONVÍVIOS**Fisioterapia**

15 de Março - Fonseca

17 de Março - JP24

Envia a agenda dos teus convívios
para nid.aeestesc@hotmail.com

E O ASSUNTO DO MÊS É DESCULTURA



Aula de Zumba

03 de março - às 17h00

@Cantina da ESTeSC

Sessão de Cinema

03 de março - às 21h30

@Auditório da ESTeSC

Workshop de Fotografia

05 de março - às 15h00

Formador: Marcelino Matos
@Sala de Informática

Embora a nossa escola esteja em obras, a AE-ESTeSC não para de pensar em ti. Como tal, está a decorrer a "DesCultura", Semana do Desporto e Cultura da ESTeSC com mais um programa desportivo e cultural incrível para oferecer a toda a comunidade escolar.

Este ano, e para começar a semana da melhor maneira, contamos com a presença de Tiago Marques, da associação *Gap Year Portugal* em mais uma edição do "Conheceste?". A *Gap Year* é uma associação que promove as relações e experiências internacionais e interculturais onde poderás planear aquele que pode ser o melhor ano da tua vida.

Para completar o primeiro dia (2 de março), o Núcleo de Desporto organizou um Torneio de Sueca no JP24 Café assim como, no dia seguinte (3 de março), um Torneio de Jogos de Tabuleiro na Cantina da ESTeSC onde se conta com um valor simbólico pela inscrição sendo 50% do valor irá para o Fundo Solidário. Com direito a prémio, claro! Para acabar o dia em grande, marca já na tua agenda uma sessão de Cinema Gratuita onde a tua AE terá à disposição pipocas para adoçar o momento.

Seguindo com o programa, no dia 4 de março fica a saber mais sobre toxicologia e aumenta a tua cultura geral. Convidamos professores da casa para falar de temas sobre as nossas licenciaturas mas que interessam a toda a gente. E tens direito a certificado! Este dia termina com o regresso dos espetáculos de improviso à ESTeSC. Após uns 5 anos de pausa, a AE-ESTeSC volta a apresentar um espetáculo de Comédia de Improviso com o Grupo Imporgress. Vais perder a oportunidade de dar uma boa gargalhada?

Por fim e para acabar em grande, poderás participar num Workshop de Fotografia no dia 05 de março às 15h00. Não te esqueças ainda que poderás passar todos os dias pela cantina da ESTeSC que vai ter sabores típicos de Portugal e do mundo.

Como vês, terás ao teu dispor uma semana com um "leque de eventos" que, certamente, não vais querer perder.

Para mais informações, consulta: descultura.aeestesc.net ou vai ao facebook da tua AE.

"E já sabes... AE-ESTeSC: por ti, para ti!" • **Sandra Gonçalves**



conheceste?



DIZCURSO: HOMENAGEM...



**Susana
Cristina
Constança
Morais**
Naturalidade:
Satão, Viseu
Curso: Imagem
Médica e
Radioterapia (4º
ano)
N. 14 de março
de 1993
F. 15 de janeiro
de 2015

Era a mais nova de três irmãs; começou há pouco tempo um pequeno negócio de manufatura de carteiras e porta-chaves com a irmã que lhe ocupava muito do seu tempo livre; o seu projeto de investigação sobre radiologia de intervenção em cardiologia pediátrica será apresentado no Congresso Internacional de Radiologia; era uma aficionada incurável da "Hello Kitty", adorava compras e música brasileira.

Se tudo acontecesse como era suposto, ainda teríamos mais uns anos convosco. Ainda dávamos umas bengaladas e ouvíamos, juntos, uma última balada. Apadri-nhávamos os vossos filhos e jogávamos as cartas num banco de jardim. Se...

Mas parece que não sabemos o que é ficar sem chão, até nos puxarem o tapete. Não sabemos o que é a dor até a vida nos trocar as voltas. Não sabemos o que é saudade até que perdemos alguém como vocês. Foram-nos arrancadas duas partes e no fim, o que fica é um vazio. Um lugar vazio. Um coração vazio. Ficam memórias outrora felizes. Ficam famílias destroçadas e amigos impotentes e incrédulos.

A verdade é que, em certo ponto, acabamos sempre por perder alguém. Em certo ponto, será a velhice, a doença ou um acidente que nos

separa e resta-nos fazer o possível para que não sejamos esquecidos. Como vocês. Resta-nos fazer alguém feliz, como vocês. Resta-nos ser alguém, como vocês. E resta ainda a eterna saudade de quem foi tocado por vós.

E no meio de toda esta trapalhada, o certo é que chegaram e mudaram a nossa vida. Chegaram e não deixaram ninguém indiferente. Chegaram e partiram... e já nada é igual.

Até sempre • **Tânia Lopes**





Ana Isabel Santos

Naturalidade: Charneca, Pombal

Curso: Dietética e Nutrição (3º ano)

N. 4 de setembro de 1993

F. 09 de fevereiro de 2015

Foi diagnosticada com Leucemia estava no início do 2.º ano. Desde aí, nunca esqueceu o seu sorriso e a força de viver. Fazia parte do NID desde 2013, e este ano era a coordenadora do Núcleo; adorava ler e era esse o seu maior passatempo; pertencia ao SPES.

Por que nos morre quem amamos? Esta é a pergunta inevitável, depois dos acontecimentos recentes na ES-TeSC. De facto, depois de termos celebrado os ritos da morte de duas colegas, alunas, amigas ou familiares, resta-nos

a dúvida: porquê a morte de alguém tão novo?

A tradição e a antropologia judaico-cristã vêem a realidade da morte não como o fim da vida mas como a sua finalidade e cumprimento, não como o seu contrário mas como

o seu avesso. Assim, relembra que o ser humano sempre nasce, cresce e morre. Nada há mais natural na vida. Reconhece, ainda, que quando se nasce já se é suficientemente velho para morrer. E cada decisão e cada nova etapa da vida relançam-nos à essência da vida mesma, onde somos gerados na finitude e na condição de mortais. Por isso temos que fazer tantos lutos ao longo da vida! A morte prematura de alguém que amamos, excluídas as responsabilidades humanas, acontece exclusivamente por razões de ordem natural, relacionadas com a fragilidade e a finitude humanas (fica

afastada a hipótese da razão sobrenatural). É a nossa condição de criaturas, distinta daquela do Criador: ele eterno, nós contingentes; ele infinito, nós situados num espaço e num tempo, numa história, num corpo. É por isso que há nascer, há crescer, há morrer, e ainda há acidentes e doenças. E só isto? Não, certamente. Além desta perspectiva natural acerca da morte, não podemos esquecer que, na nossa condição humana, somos também seres de afetos e de amor, cujos laços nos fazem sofrer e chorar o risco de uma perda definitiva (separação física), mas que não pedem menos do que a eternidade (esperança radicada no invisível). Assim, e por último, somos seres de transcendência e, na mesma visão judaico-cristã, seres que buscam no Transcendente Pessoal a redenção e a realização da humana esperança. Aquele deus, de que tanto ouvimos falar, "que nos tira aqueles que mais amamos" não

é o Deus de que falam os evangelhos e toda a revelação bíblica. Isso fá-lo a vida, a natureza. Deus permanece no núcleo da nossa esperança, como emrião de sua realização. O sofrimento nunca pode vir de Deus. Ele é Deus-connosco, não Deus-contra-nós! Ele acompanha, cuida e cura, não pode fazer sofrer. O Deus que fosse a causa do nosso sofrimento só mereceria uma palavra da nossa boca: uma declaração de resistência e de ateísmo! Mas se Ele está por-nós, então renasce no Invisível a confiança: só Ele nos dá acesso a um Amor que é mais forte do que a morte (Cant 8, 6). Ele luta connosco contra o sofrimento e o nosso luto é também a sua luta. Ele luta connosco através de pessoas que nos podem escutar e aconselhar, uma vez que um luto de alguém querido é coisa séria e que, apesar de ser tão pessoal, não pode ser vivido solitariamente. • **Pe Paulo**



O QUE ACHAS SOBRE... AS OBRAS NA ESTESC



Começámos, há cerca de um mês, a construir a nova ESTeSC. Sabendo que estamos a incomodar e muito, professores, alunos e funcionários, sabemos também que no fim o produto final garante melhores condições de trabalho. Lembram-se das obras que já fizemos, nomeadamente dos Serviços Académicos e do refeitório/cafetaria? Lembram-se como era antes e como é hoje? Todos sabemos que vale a pena o sacrifício por que estamos a passar e que se tudo correr bem acaba no verão.

Até lá teremos uma nova biblioteca (4 vezes maior), 5 novos laboratórios: para as ciências biomédicas laboratoriais, para a farmácia, para a química, bioquímica,

biologia e microbiologia, a que se junta uma zona de apoio. Teremos ainda a duplicação do espaço laboratorial da radiologia, audiologia, saúde ambiental, fisiologia clínica e fisioterapia.

No que ao espaço de aulas diz respeito, as salas passarão de 9 para 12 e os anfiteatros de 3 para 4, sendo que serão construídos 2 novos com 100 lugares cada (convertíveis num de 200 lugares).

A tudo isto juntam-se novas condições para a AE, para a Tuna D'ESTesC e para os professores, com 16 novos gabinetes de trabalho e uma sala de professores. Refira-se ainda, que está em estudo a criação de 2 novas salas de estar/estudo para os estudan-

tes e de um ginásio para os funcionários (docentes e não docentes).

Em estudo está a criação de um silo de estacionamento (aguarda aprovação da ESENFEC) que triplicará a capacidade instalada, além de converter o jardim nas traseiras (prado) num espaço plano de melhores condições.

Como facilmente se percebe, estamos a construir uma nova escola, com melhores condições para todos. Para isso sacrificamos o ano de 2015 e esperamos a vossa compreensão. A ESTeSC continua o seu caminho de afirmação, como melhor escola e mais escola. **Jorge Conde, Presidente da ESTeSC**

É uma excelente e aguardada obra, necessária já há algum tempo por toda a comunidade académica desta escola. Irá trazer gabinetes de trabalho que estavam em falta, bem como uma maior sonorização e delimitação de espaços e áreas que iram, sem dúvida, facilitar tanto a concentração dos alunos enquanto grupo como individualmente. O novo espaço trará uma maior disponibilidade e acesso a novas tecnologias. Pretende-se que o novo espaço possa também albergar novas e diferentes iniciativas de qualidade, como já é usual na ESTeSC, mas agora num espaço mais amplo. **Anabela Henriques, Técnica Superior Biblioteca Da ESTeSC**



Estas obras são uma mais valia para a escola e principalmente para os alunos. Afeta mais a orgânica da escola do que propriamente o meu trabalho, não há qualquer tipo de alteração para além do barulho óbvio, mas que também não será por muito tempo. Irá posteriormente compensar, e a escola irá ficar com melhores condições ainda.

Fernando Vieira, Vigilante ESTeSC

As obras são uma coisa que tem de ser feita e quanto a isso não temos nada contra, visto que os alunos da ESTeSC têm de continuar a ter aulas. Por vezes, o barulho incomoda o normal funcionamento das aulas, e o facto de os horários serem bastante diferentes, entre os alunos de enfermagem e os da ESTeSC faz com que muitas vezes quando nós já estamos nas aulas, os alunos que estão para entrar para as aulas deles acabam por fazer muito barulho e isso perturba o normal funcionamento das nossas aulas. **Cecília Oliveira, Aluna Enfermagem**

Acho que já era necessário. Uma escola que se quer a melhor tem de oferecer as melhores condições aos seus alunos. Só pecam por tardias. **Ivo Andrade, Licenciado em Cardiopneumologia**

Penso que as obras se justificam e são necessárias, pois dotando a ESTeSC de melhor condições físicas, poder-se-á proporcionar aos alunos atuais e futuros melhores condições de ensino e aumentar a qualidade dos profissionais que a escola forma. (...) como seria de esperar (...), estas implicam alguns constrangimentos. Um dos mais significativos é que, obrigaram os estudantes a alterar as suas rotinas quotidianas, pois diariamente alguns alunos têm de se dirigir para o ISCAC. Como sou uma das alunas que frequentemente se dirige para o ISCAC, o ruído provocado pelas obras ainda não interferiu diretamente como meu dia-a-dia, daí entender que, por esse facto a minha opinião não será a mais acertiva. Em jeito de conclusão refiro ainda que as obras são uma mais-valia para projetos futuros a realizar pela instituição pois estará mais apta a responder às necessidades dos estudantes. **Bianca Canudo, 1º Ano de Imagem Médica e Radioterapia**

PRETO NO BRANCO

A BAILARINA

como é dado o apoio às famílias que perdem familiares diretos

A dança começa suave, com pés de algodão. As bailarinas de rostos iguais e vestidos diferentes, vão-nos lembrando que o mesmo ballet, a mesma sinfonia, pode tocar-nos a todos por igual, mas de maneiras completamente distintas. Contrasta o fundo negro da parte superior com a tonalidade clara da zona inferior. E vão singelas, as bailarinas, dançando na linha que separa os dois fundos. Do vestido mais comprido da primeira, até à posição estática da última, todas elas dançam a mesma música, todas elas sonham os mesmos sonhos. Todas elas são meninas sem rosto nem cor. Ao canto superior direito vê-se a luz. O Sol que ilumina o quadro, a esperança da luz ao fundo do túnel, o toque de brilho e de sorte necessário, a luz divina. Quem sabe?

“Vale sempre a pena lutar”, vale sempre a pena acreditar, pintamos o autor do quadro da sala de espera de um dos serviços de Medicina Intensiva dos Hospitais da Universidade de Coimbra. Ali, as bailarinas dançam na linha da morte e da vida, da esperança e da tristeza. E choramos. Choramos muito, sofremos muito. As horas são, por norma, mais apertadas. Os dias não passam. A ansiedade prolonga-se.

Tantas e tantas vezes as ques-

tões vão-se colocando, mas nunca as saberemos responder. Como dizer a um pai que não há esperança? Como abordar um dos golpes mais profundos no ser humano, que é a perda de um filho?

Não tendo resposta para estas perguntas, o LESTES fez o trabalho de casa e contactou vários Hospitais portugueses acerca do assunto, dos quais só o **Hospital de São João (HSJ)**, **Centro Hospitalar da Cova da Beira (CHCB)** e o **Hospital de Santa Maria - Centro Hospitalar de Lisboa Norte (HSM)** prontificaram-se a responder às questões.

Como procede o Hospital em relação à família que acompanha doentes nos cuidados intensivos, em termos de apoio psicológico? Nos três hospitais há um incentivo à presença da família junto aos doentes internados em Cuidados Intensivos. A família é acolhida pelo enfermeiro e pelo médico responsável pelo doente, que informam e esclarecem a situação clínica e prognóstico do doente. No **CHCB** e no **HSM** são os enfermeiros e médicos que fazem a sinalização das famílias e doentes para o acompanhamento psicológico que pode ser imediato ou agendado com a família, dependendo da urgência da situa-

ção. Pode ainda haver solicitação por parte dos familiares/doente. O mais usual é ser de urgência, devido ao cariz do serviço.

No **HSM**, o psicólogo avalia e intervém nomeadamente nas alterações na estrutura familiar; coesão intrafamiliar; relações da família com o exterior; ao principal elemento cuidador, entre outras. Nesta situação são consideradas estas variáveis, às quais acresce a imprevisibilidade da evolução da própria situação clínica, em que a morte é também uma possibilidade. Estamos perante uma situação de crise, extremamente exigente a nível emocional, em que a probabilidade de desorganização familiar é maior, do ponto de vista instrumental/funcional e emocional.

Que apoio é dado às famílias que perdem familiares diretos (pai, mãe, filho/a) a nível psicológico? O suporte psicológico à família é parte integrante da abordagem multidisciplinar em Cuidados Paliativos, sendo este apoio extensível ao período de luto, sempre que necessário. O **HSM** criou uma Consulta de Acompanhamento no Luto destinada aos familiares de doentes. Uma parte significativa das pessoas que beneficia deste apoio é sinalizada precocemente. Para muitos cuidadores, também a

morte acontece num momento e mental.

de grande fragilidade física e emocional. Tanto o **CHCB** como o **HSM**, após o óbito, envia à família uma carta de condolências e realiza contactos telefónicos regulares, onde é reforçada a disponibilidade para apoio nesta fase de luto. Numa primeira fase correspondente ao luto agudo, de carácter individual, focalizado nas reações particulares de cada pessoa face à situação de perda. Através da relação terapêutica pretende-se: a revisão das circunstâncias de perda; livre expressão de sentimentos; evocação de memórias; elaboração de aspetos relacionais; a promoção do auto-cuidado; gestão das relações familiares. No **CHCB** caso não haja necessidade de acompanhamento (quer avaliada pela equipa, quer procurada pela família), a família nuclear é chamada cerca de 3 meses após a perda com intuito de avaliar o processo de luto e a necessidade ou não de acompanhamento. Tanto no **HSJ** como no **HSM**, os doentes poderão ser encaminhados para grupos ou associações voluntárias que colaboram diretamente com o hospital. Os múltiplos esforços adaptativos que este processo de transição exige têm o potencial de transformar a pessoa e de favorecer o seu crescimento pessoal ou, pelo contrário, dar origem a diversas formas de luto complicado, com efeitos deletérios ao nível da saúde física

Como é procedida a comunicação de situações muito graves à família? (especificamente quando é um filho/a). Todos os inquiridos foram unânimes neste ponto.

A hospitalização de um filho constitui uma das crises com as quais as famílias se deparam, sendo de referir que a perda de um filho provoque um desgaste emocional muito maior

O **HSJ** frisa que sempre que possível a família é preparada para o evoluir da situação clínica e envolvida no processo de tomada de decisão, sendo que a notícia é dada pessoalmente, em privado e permitindo, se solicitado, o acompanhamento da fase terminal do seu familiar.

O **CHCB** refere que a notícia é dada pelo médico, na presença do Psicólogo, avaliando assim a capacidade de compreensão dos familiares, dando o suporte emocional e verificando a presença de suporte social. Sabendo que o modelo de atendimento se centra na doença, negligenciando o contexto e circunstância, e que pode gerar situações de desinformação e de pouco contato afetivo aumentando as fantasias de mutilação e de morte, bem como as sensações de ameaça e impotência. Assim as informações no **HSM** a respeito de doenças graves ou de morte iminente são transmitidas, tendo em atenção que o critério fundamental é a

verdade.

O modelo utilizado foi de intervenção na crise que procura dar a conhecer os limites de cada doente, da sua circunstância, do seu processo do seu tempo e da sua dinâmica familiar, procurando o respeito por cada um dos elementos e de aceitação da sua cultura, crenças e valores próprios. O psicólogo sustenta e contem a angústia do paciente o tempo suficiente para que ele o possa pensar e elaborar, criando o espaço para falar de si, da doença, da vida ou da morte, do que pensa, do que sente, do que teme, do que deseja.

Num tema nem sempre fácil, os hospitais que responderam demonstraram sensibilidade e preocupação no acompanhamento de doentes e famílias em situações delicadas. Como futuros profissionais de saúde, as respostas conseguidas representam o lado humano dos cuidados de saúde que tanto nos é falado, mas que tanto parece esquecido. Agradecemos assim as respostas prontas, lamentando permanecerem no silêncio outros hospitais/centros hospitalares contactados. • **Daniel Matos**

Agradecimentos:

CHCB - Unidade de Psicologia: Dra. Soraia Ferreira (Psicóloga Clínica); Dra. Teresa Bordalo (Neuropsicóloga e Coordenadora da Unidade de Psicologia).

HSJ - Dr. Ivo Caldeira, Assessor de Imprensa do Hospital de São João.

HSM - Drª Ana Luísa Santos, Serviço de Psiquiatria; Drª Alexandra Coelho, Unidade de Cuidados Paliativos; Drª Rita Silveira Machado - Departamento de Pediatria.

*Poderás ler a entrevista na íntegra em

www.aeestesc.net

CIÊNCIA HOJE: HEPATITE C

A hepatite é a inflamação do fígado e pode ter várias causas como álcool, drogas, vírus, toxinas e alguma medicação. Esta inflamação caracteriza-se pela necrose e inflamação do hepatócito (célula do fígado) reduzindo a sua capacidade funcional.

Os sinais e sintomas desta patologia são vários e, sobretudo, comuns dificultando, numa fase inicial, o diagnóstico. Com a evolução da doença aparecem sintomas muito característicos como icterícia e dificuldade de fumar (apenas em fumadores). O Vírus da Hepatite C, da família *Flaviviridae*, Género *flavivirus* foi identificado em 1989 por Choo. A via de transmissão é essencialmente parenteral (pelo contacto com sangue ou outros fluidos corporais). Este é um vírus cujo material genético é composto por RNA, possuindo 6

genótipos e mais de 50 subtipos. A taxa de mortalidade é inferior a 1% e 85% dos casos são já Hepatite C Crónicas quando são diagnosticadas pois esta patologia é assintomática ou caracterizada por sintomas inespecíficos.

As transfusões de sangue realizadas antes de 1992 não eram despistadas para várias patologias entre as quais esta e foi então que alguns doentes contraíram este vírus. Contudo, atualmente, todos os componentes sanguíneos são despistados o que diminui a infeção por HCV pós-transfusão. Ainda não existe vacina para o HCV e a educação para os riscos e comportamentos é essencial. O tratamento é realizado através da administração de Interferão e alguns condicionantes da terapêutica são: genótipos e carga viral. • **Raquel Costa**

Incidência/Prevalência
3,0% População Mundial estará infetada (227milhões pessoas).
Mundialmente, cerca de 170milhões são portadores crónicos.
Nos Toxicodependentes a taxa de infetados ronda os 60-80%.
Em Portugal, existem cerca de 1000 a 1500 novos casos/ano.
A co-infeção HIV-HCV tem uma prevalência de cerca de 34%.

OFFICE 365

Sabias que tens direito a usufruir gratuitamente do Office 365 só por seres aluno da ESTeSC?

É tão simples! Dirige-te à tua AE e pede já o teu acesso.

Com o Office 365 podes trabalhar com os teus colegas online e ver as alterações de uns e outros em tempo real com o Office Online e o OneDrive.

O tempo da troca de e-mails com versões desatualizadas pertence ao passado.

Inclui o Word, o Excel, o PowerPoint, o OneNote, o Outlook, o Publisher e o Access.



PASSATEMPOS

Adivinhas

1. Porque é que o peixe come muito?
2. Porque é que o louco coloca água no computador?
3. O que é que vem depois da letra B no alfabeto?
4. Cinco macacos de imitação estavam sentados num muro. Um deles pulou. Quantos ficaram?
5. Porque é que o louco toma banho com o chuveiro desligado?
6. O que faz o mês de Maio ficar maior?
7. Porque é que há pessoas que colocam o despertador debaixo da cama?

NAVIOS NO PORTO

Neste problema temos 5 navios que estão ancorados num porto. Cada um deles tem um destino, um horário de partida, um tipo de carga, uma cor de bandeira e um país de origem



- O navio Grego sai às 6 da manhã e carrega café.
- O navio do meio tem a chaminé preta.
- O navio Inglês sai às 9 da manhã.
- O navio Francês, que tem a chaminé azul, está a esquerda do navio que carrega café.
- À direita do navio que carrega Cacau está o navio que vai para Macau.
- O navio Brasileiro está indo para Manila.
- O navio que carrega Arroz está ancorado ao lado do navio com chaminé Verde.
- O navio que vai para Santos sai às 5 da manhã.
- O navio Espanhol sai às 7 da manhã e está à direita do navio que vai para Macau.
- O navio com a chaminé vermelha vai para Hamburgo.
- O navio que sai às 7 da manhã está ao lado do navio que tem a chaminé branca.
- O navio do canto carrega milho.
- O navio com chaminé preta sai às 8 da manhã.
- O navio que carrega milho está ancorado ao lado do navio que carrega arroz.
- O navio que vai para Hamburgo sai às 6 da manhã.

Sudoku

	4							
		6		2				8
				7	1			3
			7			4		
					8		2	
							5	9
		7						2
	9		4	5				
	3				9		1	

7			2		1			
			8				5	
	9		3	6			8	1
6	2			3			7	
9	7		1			2		
4						9		
8	3							
		4						5
					2			

2					4			
			9		5			
		8	1	2				3
							9	1
9								
	3	4	7					
		6	2			7	5	
		7	5					
	2			1		8	4	

	Navio 1	Navio 2	Navio 3	Navio 4	Navio 5
Nacionalidade	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Saída	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Carregamento	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Chaminé	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Destino	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

O BOM

Num momento complicado como foi a perda de duas colegas, a AE-ESTeSC uniu esforços e providenciou o transporte para quem quisesse acompanhar as cerimónias fúnebres.

Auditorias às máquinas de venda automática... Será que é desta que vamos ter mais oferta alimentar?

Obras... Finalmente!!

O MENOS BOM!

Estacionar um carro significa ocupar 1 lugar no estacionamento... não 2! Mais cuidado minha gente!

Falta de apoio de algumas entidades da escola, nas cerimónias fúnebres das colegas falecidas.

1º dia de aulas do 2º semestre... e só há uma linha de serviço na cantina!

PETER PAN



O Núcleo de Informação e Divulgação informa que por motivos alheios ao (L)ESTES não recebemos o texto do Peter Pan para esta edição. Assim sendo, um dos senhores das obras (que nos iria dar o texto) ofereceu-se para escrever a rubrica, ao que o (L)ESTES prontamente respondeu que sim.

“Ora boa tarde a todos. O Peter Pan enviou as coisas deste mês por correio eletrónico mas como devem ter verificado, a internet da escola anda tão lenta, que o

e-mail está há uma semana a abrir... e ainda não abriu.

Posto isto, e como esta rubrica costuma ser uma crítica social, vou aproveitar a hora de almoço para vos escrever (isto, claro está, se não passar nenhuma jeitosa entretanto e uma pessoa precisar de limpar as vistas). Pois bem, para além do caso do Peter, eu próprio estou indignado com a internet desta escola. Uma *p'ssoa* investe uns trocos num telemóvel que dê para ir ao *facebook* ver umas carinhas larocas na hora da bucha e do almoço. Vem para uma escola superior, e claro está, vai bater ao gabinete do informático e pedir-lhe um favorzito (uma coisa assim... de homem para homem...); que configure a internet no meu telemóvel. À custa disso, quase fui para a rua! Uma *p'ssoa* vai lá, e bate à porta, e espera... e volta a

bater... e ninguém aparece...e assim se passa meio dia de trabalho. Tentei vários dias, a diferentes horas... e nada!! O chefe deu por minha falta, e a coisa ia correndo muita mal, pah! Uma *p'ssoa* sem dinheirinho ao final do mês é que não!

E pronto. Está o recado entregue. Ontem cheguei tarde a casa e a Maria chateou-se comigo de tal forma que hoje não me fez o almoço, e por isso vou andando para a cantina, que a minha hora de almoço é pequena, e com o andar da fila ultimamente ainda tenho de abrir o estaleiro para o pessoal esperar lá a sua vez. Isto é tudo à Zé Tuga... querem que a malta coma na escola, e depois cortam no *p'ssoal* e trabalham a meio gás (e logo agora, que eu já tinha umas senhas de parte para estes apertos!).

FICHA TÉCNICA

Coordenadora:

Ana Isabel Santos

Secretária:

Carolina Jordão

Responsável

Multimédia:

Micael Lindo

Rui Soares

Logótipo:

Ana Fonseca;

Imagem:

Cristiano Cunha

Colaboradores

Permanentes:

Ana Inverno

Andreia Costa

Beatriz Neves

Carla Correia

Carlos Jesus

Daniel Matos

Élia Batista

Luís Costa

Marta Malhó

Raquel Costa

Sara Matias

Sandra Gonçalves

Tânia Lopes

Impressão:

Centro de cópias RR;

Tiragem:

150 exemplares

Supervisão:

Núcleo de Informação e

Divulgação da AE-ESTESC

Propriedade:

Associação de Estudantes

da ESTeSC;

Agradecimentos:

Associação de Estudantes

da ESTeSC

Pizzas & Companhia