

TERRA – SÓ TEMOS UMA!

DIA MUNDIAL DO AMBIENTE

DIA MUNDIAL DO MÉDICO DE FAMÍLIA
DIA NACIONAL DO MÉDICO



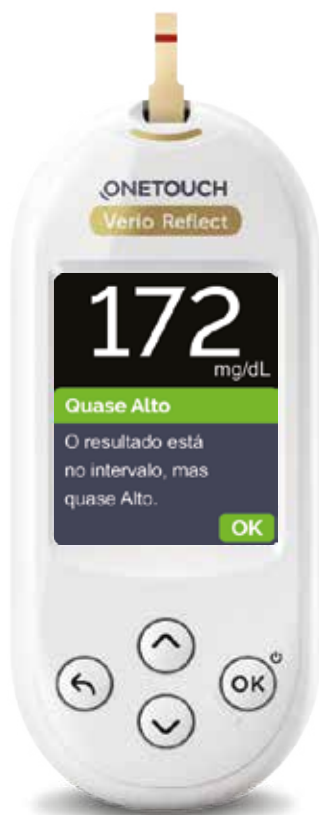
© Sammy Williams



ONETOUCH[®]
every touch is a step forward[™]

Orientação em tempo real e conselhos úteis com OneTouch Verio Reflect[®]

O único sistema de medição da glicemia com **Blood Sugar Mentor[™]**



Intervalo de Cores Dinâmico ColourSure[®] para o ajudar a compreender quando um resultado está dentro ou fora do intervalo, ou perto do alto ou baixo.



As decisões de tratamento devem ser baseadas no resultado numérico atual.

Blood Sugar Mentor[™] função que oferece **orientação, informação e motivação** personalizadas para que possa atuar e ajudar a **evitar valores altos e baixos**.

Conexão com a nossa **aplicação móvel OneTouch Reveal[®]** para obter ainda mais informação que o ajuda a gerir a sua diabetes. Pode **partilhar os seus progressos** com o seu profissional de saúde para que possam focar-se em que ações deverão tomar.

Faça o download gratuito agora



Contacte o nosso Serviço de Apoio ao Cliente OneTouch[®] através do **800 201 203** ou visite **OneTouch.pt**

800 201 203 Chamada gratuita. Horário de funcionamento: dias úteis das 9h às 18h.

Apple, iOS, o logotipo da Apple, iPhone, iPad e iPod touch são marcas comerciais da Apple Inc., registadas nos Estados Unidos e em outros países. App Store é uma marca de serviço da Apple Inc. Google Play e o logotipo do Google Play são marcas comerciais da Google LLC.

Informação para uso exclusivo do profissional de saúde. Produto sanitário com marcação CE. Leia atentamente as limitações e precauções nas instruções de uso.

© 2021 LifeScan IP Holdings - PT-VRF-2100002



Faça scan



António Lacerda Sales

Secretário de Estado Adjunto e da Saúde

■ A medicina é mais do que o ato médico, é mais do que o ato burocrático. É serviço aos outros.

■ A pandemia da COVID-19 obrigou a humanidade a um ano sabático. A um exercício de reflexão profunda sobre prioridades, oportunidades, fragilidades. Colocou à prova o nosso sistema de saúde e a nossa capacidade de resposta. Evidenciou a vulnerabilidade do ser humano. Mas também fez emergir as suas potencialidades. Não tardou a percebermos que, se não cuidarmos uns dos outros, não cuidamos de nós mesmos.

■ A reflexão que não podemos ignorar fez-nos repensar as expressões de solidarie-

NO DIA 18 DE JUNHO, EM QUE SE COMEMORA O DIA NACIONAL DO MÉDICO, DEVEMOS HOMENAGEAR O ESPÍRITO SOLIDÁRIO E HUMANISTA QUE DEMONSTRARAM NOS ÚLTIMOS MESES.

dade social, a capacidade de reorganização social perante as ameaças, o cuidado dos mais frágeis, a atenção às vulnerabilidades individuais e coletivas, as estratégias de relacionamentos interpessoais, entre muitos outros aspetos da nossa vida coletiva. Daqui passamos, naturalmente, para os sistemas de saúde e para a medicina que praticamos. Urge reforçar a humanização dos cuidados de saúde, reconfigurando os sistemas, as suas profissões e as suas organizações.

■ Enquanto médico com mais de 30 anos de experiência clínica, considero que é chegado o momento de olharmos com redobrada atenção para a singularidade de cada indivíduo, de cada doente, de cada cidadão que servimos e de cada profissional de saúde que serve.

■ Nas últimas décadas assistimos a avanços tecnológicos que permitiram melhorar significativamente aquele que é o foco dos cuidados de saúde: recuperar totalmente os doentes. Vivemos na era da técnica. Da tecnologia, como defendem vários pensadores. Mas a Medicina não é só técnica. Não é apenas ciência.

PELA HUMANIZAÇÃO DOS CUIDADOS DE SAÚDE

■ O compromisso do médico perante o doente não pode ser apenas técnico. A relação entre os dois deve assumir um lugar de excelência. Porque a medicina é mais do que o ato médico, é mais do que o ato burocrático. É serviço aos outros. Com respeito, com atenção, sem esquecer a individualidade própria de cada um.

■ A humanização dos cuidados pressupõe também o reconhecimento dos profissionais de saúde enquanto seres humanos. Temos de olhar para a dimensão extraordinária das proezas que superaram, para o esforço sem limites a que se sujeitaram e para as marcas que inevitavelmente este combate neles deixará.

■ O desafio colossal de saúde pública que enfrentámos deu visibilidade ao trabalho, ao empenho e à resiliência dos profissionais de saúde e, em particular, dos médicos. Foram os heróis desta pandemia, não só na resposta à mesma, mas no equilíbrio entre a prestação de cuidados COVID e não-COVID.

■ No dia 18 de junho, em que se comemora o Dia Nacional do Médico, devemos homenagear o espírito solidário e humanista que demonstraram nos últimos meses, reconhecendo que são muitos os desafios que continuam a colocar-se para a melhoria dos cuidados, do acesso e do serviço que prestamos.

A PANDEMIA DA COVID-19 OBRIGOU A HUMANIDADE A UM ANO SABÁTICO. A UM EXERCÍCIO DE REFLEXÃO PROFUNDA SOBRE PRIORIDADES, OPORTUNIDADES, FRAGILIDADES. COLOCOU À PROVA O NOSSO SISTEMA DE SAÚDE E A NOSSA CAPACIDADE DE RESPOSTA.

■ Estamos conscientes de que a humanização dos cuidados é vital para a prestação de cuidados de saúde de qualidade, não só ao nível hospitalar, mas a todos os níveis. Dos cuidados de saúde primários aos continuados. Que esse seja um desiderato coletivo. Dos médicos e da sociedade.

A HUMANIZAÇÃO DOS CUIDADOS PRESSUPÕE TAMBÉM O RECONHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ENQUANTO SERES HUMANOS.

QUANTO MAIS INFORMADO, MELHOR PODE DEFENDER A SUA SAÚDE!

AGORA QUE O VERÃO SE APROXIMA, SAIBA COMO PREVENIR E MINIMIZAR OS EFEITOS NEGATIVOS DO CALOR CONSULTANDO O PLANO DE CONTINGÊNCIA SAÚDE SAZONAL.

O «Plano de contingência saúde sazonal – Módulo verão 2021», que apresenta orientações estratégicas e referenciais que permitem comunicar o risco e sua gestão à população e aos parceiros do setor da saúde já se encontra disponível.

O documento divulgado pela Direção-Geral da Saúde reforça a necessidade de todos os serviços e estabelecimentos do Serviço Nacional de Saúde (SNS) implementarem Planos de Contingência de nível local e regional.

Com base na informação disponível a nível nacional, regional e local, as administrações regionais de saúde e as instituições do SNS devem organizar-se, em cada momento, antecipando as necessidades de resposta face à procura (aumento da procura ou procura diferente da esperada) com o objetivo de minimizar os efeitos do calor intenso na saúde e nos serviços.

Segundo o plano, as instituições e serviços do SNS devem, entre outras medidas, promover o Centro de Contacto SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contacto com o sistema de saúde, garantir a articulação dentro e fora do setor da saúde, identificar previamente e gerir as necessidades em estruturas e equipamentos e recursos humanos, com especial atenção aos períodos de férias.

O Módulo Verão é ativado em Portugal Continental, entre 1 de maio e 30 de setembro e, eventualmente, noutros períodos em função das condições meteorológicas.

Para saber mais informações consulte: Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Verão 2021 – Referenciais



SABIA QUE, QUASE METADE DOS ADULTOS DA UE JÁ RECEBEU A PRIMEIRA DOSE DA VACINA?

Quase metade dos adultos da União Europeia (UE) já recebeu a primeira dose da vacina contra a Covid-19, num total de 300 milhões de doses entregues aos Estados-Membros, anunciou hoje a Comissão Europeia.

«Fizemos progressos constantes em matéria de vacinação na UE», divulgou a líder do executivo comunitário, Ursula von der Leyen, numa publicação na rede social Twitter.

Em concreto, foram já entregues cerca de 300 milhões de doses de vacinas anticovid-19 aos Estados-membros, dados aplicáveis até 30 de maio.

Isto equivale a 245 milhões de doses já administradas na UE e a 46% da população adulta da UE (170 milhões de pessoas) que já recebeu pelo menos uma dose do fármaco.

«Esta semana vamos atingir um novo marco: metade dos adultos da UE terão recebido a sua primeira dose», afirma ainda Ursula von der Leyen.

A responsável dá ainda conta de que no primeiro trimestre do ano chegaram à UE 106 milhões de doses de vacinas, número que deverá subir para 413 milhões no segundo trimestre e para 529 milhões no terceiro.

No quarto trimestre do ano as entregas deverão abrandar, à medida que a inoculação também estabiliza após a vacinação de milhões de cidadãos europeus, prevenindo-se a chegada à UE de 452 milhões de doses de vacinas.

O objetivo do executivo comunitário é ter 70% da população adulta vacinada até ao final do verão.

Fonte: www.sns.gov.pt

“O NOSSO SNS JÁ MESMO ANTES DA PANDEMIA NÃO RESPONDIA ÀS NECESSIDADES DIÁRIAS DOS UTENTES”

Qual o papel e a importância de assinalar um dia do Médico ou dia Mundial do Médico de Família?

Quando se cria um dia mundial, pretende-se salientar um tema que é insuficientemente tratado ou considerado. Sendo assim, o Dia Mundial do Médico de Família tem como objetivo consciencializar os cidadãos para o fato que todos deveriam ter acesso a um médico de família, ou seja, alguém com a capacitação e formação para lidar com as circunstâncias de saúde de uma família durante toda a vida: desde do nascimento até morte. Se todos os cidadãos tivessem o seu médico de família, o estado geral de saúde dos cidadãos seria bem melhor.

Ao nível nacional, os sucessivos governos têm falhado por incompetência própria, não por falta de profissionais. O objetivo de ter um médico de família para cada português é algo que devemos continuar a lutar e reivindicar.

Este é um direito consagrado na Declaração Mundial dos Direitos Humanos, assim com, na nossa Constituição, mas Portugal do século XXI, este direito, ainda, não é comum a todos.

Durante o período de pandemia o nosso sistema de saúde, assim como, todos os seus profissionais estiveram sujeitos a uma prova de esforço. Como ex bastonário e como médico, como avalia a nossa resposta a este grande desafio?

Sem dúvida que foi um teste de stress ao Serviço Nacional de Saúde e que pode ser visto de duas maneiras: considerar que SNS superou o teste ou não teve capacidade de resposta. As duas formas são válidas e não são irreconciliáveis.

Mas é obvio, que o nosso SNS não responde às necessidades diárias dos utentes, e esta avaliação pode ser realizada tendo em conta as filas de espera para consultas de especialidade ou cirurgia.

Por essa razão, existem cada vez mais portugueses que se sentem obrigados a fazer seguros de saúde. Estes utentes pagam a saúde duas vezes: a primeira, com os seus impostos, um direito que nem chegam a auferir; e a outra, o pagamento de um seguro de saúde, porque não existe uma resposta atempada pelo SNS.



José Manuel Silva
Professor Universitário e ex Bastonário da
Ordem dos Médicos

De fato, com esta situação, percebemos que se o SNS não estava preparado para a rotina, certamente agravaria toda a situação durante a pandemia. E a catástrofe não acontece, devido ao enorme esforço

ENQUANTO BASTONÁRIO, FIZ UMA VISITA AO SERVIÇO DE URGÊNCIA DO HOSPITAL DE SETÚBAL, ONDE A TAXA DE INTERNAMENTO DE DOENTES PROVENIENTES DE SETÚBAL E PALMELA RONDAVAM OS 9 %, OS QUE VINHAM DE SESIMBRA ERAM O DOBRO, EXPLICARAM POSTERIORMENTE O PORQUÊ: DEVIDO AO NÚMERO ELEVADO DE LARES ILEGAIS NA REGIÃO.

e dedicação dos profissionais de saúde, e nesse sentido, tivemos uma consciencialização nacional da importância destes profissionais, nomeadamente dos que estiveram na linha da frente no combate ao Covid-19.

Mas, a memória do ser humano é curta e normalmente esquece os problemas quando estes se afastam, e a verdade é que este sentimento de reconhecimento se vai esvaindo tanto ao nível da população, como nos titulares de cargos governamentais e, certamente, voltaremos à mesma situação anterior: um insuficiente investimento nas estruturas, na tecnologia, nos equipamentos e nos recursos humanos.

E assim, assistimos a este fenómeno que é contraditório e paradoxal, que é estarmos a formar um número de profissionais acima das nossas necessidades e existir deficit de profissionais no sistema nacional de saúde. E porquê? Porque vão para o setor privado ou emigram.

Se não investirmos nos nossos recursos humanos, teremos sempre graves problemas no nosso SNS que vão sempre se transformando em acumulação de gastos desnecessários.

O que considera que poderia ser feito para colmatar esta situação?

Investir nos recursos humanos, equipamentos e meios técnicos. A realidade atual é esta: temos as unidades de saúde com assistência insuficiência, como por exemplo, em casos de infeções hospitalares, que exigem um cuidado redobrado de forma a evitar a propagação de germes responsáveis pelas infeções e só se consegue combater com recursos humanos em número suficiente para assistir aos doentes. Mas, a realidade é outra, existe um auxiliar que é responsável pela higiene de uma enfermaria e o resultado dessa situação, é o gasto adicional três vezes superior como consequência de não existir capital humano em número aceitável de forma a evitar as complicações decorrentes de infeções generalizadas em âmbito hospitalar.

Mas existem outros efeitos diretos que esta pandemia agravou?

Obviamente, tenho referido essa questão várias vezes. Esta pandemia, agregou como consequência o agravamento situações de doentes não Covid.

Uma das mais recentes estatísticas referem um aumento brutal da percentagem de mulheres a quem foi realizado o diagnóstico do cancro da mama, e o resultado apresenta cancro já com metástases numa fase adiantada, porque o sistema praticamente parou, o que vai ter repercussões

JOSÉ MANUEL SILVA, PROFESSOR UNIVERSITÁRIO E EX BASTONÁRIO DA ORDEM DOS MÉDICOS, FAZ A “RADIOGRAFIA” AO NOSSO SNS DURANTE E NO PÓS PANDEMIA, MAS TAMBÉM, DESTACA A IMPORTÂNCIA DO PAPEL DO DIA MUNDIAL DO MÉDICO DE FAMÍLIA.

brutais. Tudo isto agravado por uma “pandemia” social, que devido ao desemprego, à falta de apoios sociais, à doença mental, ao aumento violência familiar e falta de recursos financeiros decorrente do confinamento e perda de emprego. Por isso, existiram, claramente, uma pandemia social que também mata, que tem consequências ao nível de saúde e da qualidade de vida das pessoas. Esta situação não foi devidamente considerada e apoiada e de alguma forma também exerceu pressão sob o Serviço Nacional da Saúde.

Basta recordar que tínhamos 4 vezes menos camas de cuidados intensivos, em termos relativos, se comparamos com a Alemanha, o que reforça a minha visão de um SNS insuficientemente preparado para esta situação de stress. A confirmar isto, estão a estatísticas da OCDE em que refere que Portugal tem um deficit de milhares de camas hospitalares relativamente à média dos países da OCDE, como se evidenciou com pandemia, mas não foi surpresa, porque toda a gente sabia da situação.

O mesmo aconteceu pelas condições precárias dos lares de idosos, que foram um rastilho para a elevada taxa de mortalidade que tivemos.

Igualmente, porque acumulamos idosos em depósitos, locais que não estavam minimamente preparados para os tratar nas devidas condições.

Eu recordo, que enquanto bastonário, fiz uma visita ao serviço de urgência do Hospital de Setúbal, onde a taxa de internamento de doentes provenientes de Setúbal e Palmela rondavam os 9 %, os que vinham de Sesimbra eram o dobro, explicaram posteriormente o porquê: devido ao número elevado de lares ilegais na região, estes idosos chegavam às urgências em condições infra-humanas de desnutrição, de hipotermia, de magreza, com mau estado geral impressionante. Toda a gente sabia o que passava, incluindo a Segurança Social, situação que denunciei, mais uma vez, mas nada foi feito. Estas são apenas algumas das múltiplas razões que algo tem de mudar com urgência.

AO NÍVEL NACIONAL, OS SUCESSIVOS GOVERNOS TÊM FALHADO POR INCOMPETÊNCIA PRÓPRIA, NÃO POR FALTA DE PROFISSIONAIS. O OBJETIVO DE TER UM MÉDICO DE FAMÍLIA PARA CADA PORTUGUÊS É ALGO QUE DEVEMOS CONTINUAR A LUTAR E REVINDICAR.



O único sistema de medição da glicemia com **Blood Sugar Mentor™**



Obtenha ajuda antes que se torne um problema.

Os resultados de glicemia podem assinalar problemas, mas não soluções. Imagine que conseguia ir além dos números para compreender melhor o que eles significam e poder agir de imediato?

Novo OneTouch Verio Reflect™ é o único sistema com **Blood Sugar Mentor™** e que lhe oferece **orientação, informação e motivação** de forma personalizada para que consiga agir e evitar **valores altos e baixos**.

Pergunte ao seu profissional de saúde hoje sobre OneTouch Verio Reflect™ ou visite www.onetouch.pt para saber mais

Conecta com a app OneTouch Reveal®, uma das apps para a gestão da diabetes com mais downloads do mundo.**



* As decisões de tratamento deverão ser baseadas no resultado numérico e nas recomendações do profissional de saúde.

** Research2Guidance Diabetes App Market Data Q1-Q4, 2017.

iOS é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos Estados Unidos e outros países. App Store™ é uma marca da Apple Inc. Android™ e Google Play são marcas registadas da Google Inc.

© LifeScan Europe GmbH 2018 - CO/VRF/0918/0049a 19-LFS-20 | Av. Professor Cavaco Silva, Taguspark – Edifício Qualidade C3 OD, 2740-296 Oeiras, Portugal

Data de preparação: Outubro 2018

Produto com marcação CE para o diagnóstico in vitro. Leia atentamente as precauções e limitações nas instruções de utilização. Para solicitar qualquer esclarecimento contacte o seu representante da OneTouch®.



BOEHRINGER INGELHEIM: A CONTRIBUIR PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DO SISTEMA DE SAÚDE PORTUGUÊS

O BI AWARD FOR INNOVATION IN HEALTHCARE VISA CONTRIBUIR PARA A INOVAÇÃO NO ÂMBITO DO SETOR DA SAÚDE, E COM ISSO, PROMOVER A MELHORIA DA QUALIDADE DO SISTEMA DE SAÚDE EM PORTUGAL. VANESSA JACINTO, HEAD OF MARKET ACCESS & PUBLIC AFFAIRS DA BOEHRINGER INGELHEIM, EXPLICA COMO ESTE PRÉMIO PODE APOIAR A RETOMA NA ÁREA DA SAÚDE.



Vanessa Jacinto
Head of Market Access & Public Affairs
da Boehringer Ingelheim

Quais os principais objetivos do prémio BI Award for Innovation in Healthcare?

O BI Award for Innovation in Healthcare é um projeto acima de tudo para os doentes, com o grande objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade do sistema de saúde português, nomeadamente numa altura em que se verificou uma quebra assistencial em toda a atividade programada de cuidados de saúde, bem como uma maior fragilização do sistema, resultado da pandemia por COVID-19.

Os objetivos deste prémio estão em linha com a decisão do governo de estabelecer um incentivo excepcional à recuperação de consultas presenciais nos cuidados de saúde primários, nomeadamente através da realização de consultas presenciais, acompanhamento de doentes crónicos e referenciação de doentes para os cuidados hospitalares, o que mostra que a necessidade para a retoma dos cuidados de saúde não COVID é, de facto, urgente e essencial.

O BI AWARD FOR INNOVATION IN HEALTHCARE PODE CONTRIBUIR PARA A MELHORIA DOS CUIDADOS DE SAÚDE ATRAVÉS DA PROCURA DE IDEIAS E PROJETOS QUE, POR VEZES, FICAM NA GAVETA E POR FALTA DE TEMPO, MOTIVAÇÃO OU DOS PARCEIROS CERTOS NÃO SE IMPLEMENTAM.

Diga - nos como este prémio e a sua notoriedade pode fazer a diferença ao nível do sistema da saúde?

A Boehringer Ingelheim é uma multinacional alemã, orientada para a investigação e desenvolvimento de medicamentos inovadores, de elevado valor terapêutico para a saúde humana e animal, em áreas em que as necessidades terapêuticas não estão satisfeitas. Adicionalmente, temos uma série de parcerias e projetos que pretendem dar o nosso melhor contributo para os doentes e para os sistemas de saúde, contribuindo para a sua sustentabilidade.

No contexto atual, acreditamos que uma recuperação dos cuidados de saúde depende de todos os parceiros e que passa pela criação e implementação de projetos inovadores e diferenciadores que melhorem os cuidados prestados às pessoas. Estamos confiantes que a notoriedade deste prémio possa contribuir para um melhor futuro para a saúde dos portugueses.

Considera que a inovação ao serviço da saúde pode trazer mais valias a esta área?

É através da inovação que conseguimos gerar valor, sendo essa a filosofia da Boehringer Ingelheim - Valor através da Inovação. Valor que pode ser económico, quando a inovação permite uma poupança de meios ou recursos; social, quando promove o acesso ou quando contribui para aumentar a informação, organização e resultados. O doente está no centro da nossa atividade. Assim, a nossa ação e a nossa inovação não têm de se limitar a vacinas ou a medicamentos mas

deve ir além da disponibilização de medicamentos inovadores e apoiar os cuidados de saúde nas comunidades onde operamos.

Como o BI Award for Innovation in Healthcare pode contribuir na melhoria dos cuidados de saúde?

A pandemia que vivemos representou, e continua a representar, um desafio para a sociedade como um todo, e para o sistema de saúde em particular. Segundo as fontes oficiais, o número de consultas nos hospitais diminuiu em 1,2 milhões em 2020 comparativamente com 2019 e a nível dos Cuidados de Saúde Primários esse número traduziu-se numa redução de 7,85 milhões, ou seja, quase 40%.

Também foram realizados menos 30% de exames.

O BI Award for Innovation in Healthcare pode contribuir na melhoria dos cuidados de saúde através da procura de ideias e projetos que, por vezes, ficam na gaveta e por falta de tempo, motivação ou dos parceiros certos, não se implementam e que podem, de facto, trazer valor. Queremos proporcionar aos diferentes participantes, que acreditamos terem um conhecimento profundo sobre a realidade do sistema de saúde português, um espaço para partilha da sua visão, inovadora e criativa.

Para além do apoio institucional da Ordem dos Médicos, o projeto vai contar com a orientação e avaliação de profissionais com muita experiência, reconhecimento e idoneidade nas áreas da saúde, ciência e tecnologia, no painel de júri e no grupo de mentores, o que nos dá a confiança de que as ideias que mais possam contribuir para a melhoria dos cuidados de saúde, serão as ideias vencedoras.

O BI Award for Innovation in Healthcare pretende fomentar a investigação criando valor acrescentado nos cuidados de saúde. Neste sentido, o que poderemos num futuro próximo esperar desta iniciativa?

O futuro irá depender do sucesso desta iniciativa, mas se tudo correr como planejado queremos dar-lhe continuidade. O formato e a abrangência serão definidos de acordo com as necessidades do momento, mas queremos continuar a nossa aposta na inovação, nas diversas áreas em que operamos.

PRÉMIO BI AWARD FOR INNOVATION IN HEALTHCARE AO RAIO X

Neste momento de grande desafio para o setor da saúde. Considera que este prémio pode fazer a diferença de que forma?

Em Portugal existe uma grande vontade de mudança e prova disso são os 111 projectos que se candidataram a este prémio. Em tempos de pandemia a nossa missão de inovação para melhorar a saúde das pessoas e dos animais torna-se ainda mais relevante. Este prémio inovador surge como uma forma de estimular o desenvolvimento de ideias e projetos que contribuam para uma otimização das diferentes áreas orgânicas e funcionais do sistema de saúde português. Com ele queremos estimular a mudança em áreas tão relevantes como o acesso, a prestação de cuidados de saúde, os sistemas de informação de saúde, a organização e gestão de cuidados de saúde e os resultados em saúde.

O plano de recuperação que deverá ser revolucionário deve investir em soluções inovadoras e este prémio pode fazer a diferença ao identificar e distinguir as melhores ideias.

Verificou-se que as áreas do acesso a cuidados de saúde, resultados e organização dos serviços de saúde são absolutamente fundamentais durante esta pandemia e serão sempre essenciais para dar resposta às necessidades dos doentes, assim como na área dos sistemas de informação e dos modelos de prestação dos cuidados de saúde. Queremos dar vida a projetos que ajudem os profissionais de saúde a fazer mais e melhor e alargar o nosso contributo para a saúde dos portugueses.



**NADA PODE
FICAR IGUAL
QUANDO
TUDO MUDA**

BI AWARD

**for Innovation 20
in Healthcare 21**

Saiba mais em www.biaward.pt

"CADA IDADE TEM UMA NUTRIÇÃO IDEAL"



Piedade Sande Lemos
Presidente da Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica (SPGP) e Professora Auxiliar Nova Medical School



www.spgp.pt

A Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica (SPGP) é uma associação científica que congrega médicos e outros profissionais de saúde que se dedicam ao estudo e tratamento das doenças do aparelho digestivo e às perturbações da nutrição da criança e adolescente. Tem como principais objetivos o bem-estar global da criança, dos zero aos 18 anos, e pretende promover a Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica ao serviço da saúde das crianças. A SPGP apoia e difunde a atualização de conhecimentos e trabalhos científicos relacionados com a Gastroenterologia Pediátrica tanto nacionais como internacionais e estimula a investigação nomeadamente através da atribuição de bolsas e prémios. Temos como sociedade a ambição de fazer estudos multicêntricos de maneira a que todas as crianças portuguesas com determinadas patologias possam estar representadas nos estudos. Isto possibilita uma maior relação entre sócios, a criação de grupos de trabalho e atividades científicas como reuniões e congressos. Outras organizações nacionais e congéneres internacionais são parceiros principais da SPGP e procuramos estreitar relações com todas estas sociedades. Há ainda um compromisso em desenvolver atividades educacionais tendo em vista a formação e aperfeiçoamento dos membros, bem como de todos os profissionais que se dedicam à patologia digestiva da criança. Acreditamos que quanto maior a atividade de formação e promoção do conhecimento científico tanto melhor será a nossa qualidade clínica profissional.

Finalmente é ainda objetivo da SPGP contribuir para a elaboração de normas e práticas de trabalho nas áreas da Gastroenterologia Pediátrica e da Nutrição. Contamos com a melhoria contínua do diálogo e interligação com diferentes áreas, nomeadamente o governo e legisladores, a indústria farmacêutica e a indústria alimentar.

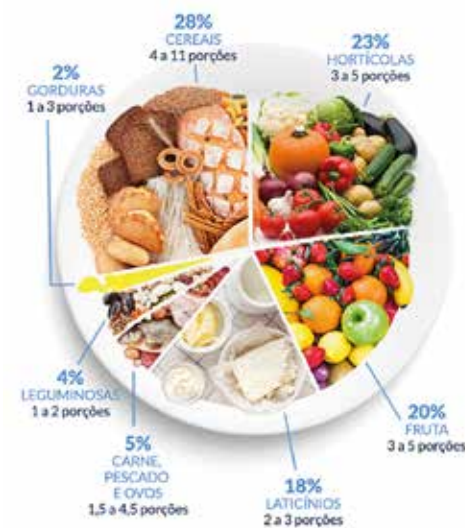


O nosso órgão de estudo, o aparelho digestivo é o sistema responsável pela digestão e absorção dos alimentos que ingerimos, possibilitando que os nutrientes sejam transportados para as células do nosso corpo. Entre uma infinidade de fatores respeitantes a doenças e condições associadas ao que comemos, ultimamente muito se tem falado sobre a importância da flora intestinal dita "saúdável".

Cada idade tem uma nutrição ideal e nas crianças começamos com o leite materno como único alimento necessário até aos 6 meses de vida, passando então para o período de adaptação à alimentação omnívora dos humanos. Vamos introduzindo cereais, vegetais, fruta e proteína animal de forma paulatina e com diferentes consistências para que haja uma adaptação a nível neurológico, motor, sensorial, e digestivo para todos os alimentos. A partir dos 12 meses de idade a criança está pronta para comer a dieta de casa, obviamente com as consistências adequadas para não se engasgar. Em geral o cálculo das necessidades energéticas é feito para igualar o gasto energético total. Este gasto energético total inclui o gasto energético em repouso, o efeito térmico dos alimentos, o gasto energético da atividade física e até ao fim da adolescência, acresce o gasto energético do crescimento. O aconselhamento nutricional para situações de crescimento normal e saudável é de **VARIEDADE** com **MODERAÇÃO** e **EXERCÍCIO FÍSICO** regular.

O que foi dito engloba uma enorme parte da nutrição como a conhecemos, mas a flora intestinal como moduladora do aproveitamento energético assim como de estados patológicos está a ser cada vez mais reconhecida e estudada. O microbioma intestinal humano pode atuar como um regulador central do metabolismo, respondendo a alterações no aporte alimentar. Há grandes mudanças deste microbioma ao nascer, se o nascimento é por parto vaginal ou cesariana, se o recém-nascido é alimentado com leite materno ou fórmula, etc. Os mecanismos que ligam a composição alterada do microbioma ao desenvolvimento da obesidade e de doenças cardiometabólicas e inflamatórias não são totalmente compreendidos, mas pensa-se que passam por três mecanismos potenciais:

(1) controlar a biodisponibilidade de nutrientes; (2) interagir com o sistema imune e modular inflamação; e (3) produzir metabólitos protetores ou patogênicos



■ CADA IDADE TEM UMA NUTRIÇÃO IDEAL E NAS CRIANÇAS COMEÇAMOS COM O LEITE MATERNO COMO ÚNICO ALIMENTO NECESSÁRIO ATÉ AOS 6 MESES DE VIDA, PASSANDO ENTÃO PARA O PERÍODO DE ADAPTAÇÃO À ALIMENTAÇÃO OMNÍVORA DOS HUMANOS.

específicos. Assim, cálculos simplistas do conteúdo energético dos alimentos e a sua relação com o peso corporal assumem que as calorias em um dado alimento estão igualmente disponíveis para todos os indivíduos. No entanto, com uma compreensão maior do papel da microbiota, percebemos que nem sempre é o caso e diferenças pequenas na disponibilidade de energia ao longo do tempo podem ser suficientes para promover um fenótipo obesogénico ou promover inflamação patogénica. Existem atualmente estratégias que visam favorecer bactérias específicas ou vias funcionais promissoras, mas ainda estão a ser testadas. Uma grande limitação é não sabermos o que constitui o microbioma "saúdável".



LUNDBECK: INOVAÇÃO NA SAÚDE



Sara Barros

Country Manager da Lundbeck

HÁ MAIS DE 100 ANOS QUE NOS DEDICAMOS À INVESTIGAÇÃO, DESENVOLVIMENTO, PRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS PARA DOENÇAS COMO A DEPRESSÃO, A ANSIEDADE E A ESQUIZOFRENIA.

www.lundbeck.com/pt



Qual a abrangência de mercado da Lundbeck e que áreas representam?

A Lundbeck é uma companhia farmacêutica global empenhada em melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com doenças psiquiátricas e neurológicas. Este é o nosso compromisso e há mais de 100 anos que nos dedicamos à investigação, desenvolvimento, produção e comercialização de medicamentos para doenças como a depressão, a ansiedade e a esquizofrenia, Doença de Alzheimer e Parkinson, entre outras. Graças ao enorme investimento, perseverança, multidisciplinaridade, tecnologias inovadoras, equipas habilitadas e experiência, temos orgulho em poder afirmar que somos a única companhia farmacêutica no mundo totalmente integrada e dedicada ao tratamento das doenças mentais e do cérebro. Temos consciência de que, atualmente, as condições de saúde mental e do cérebro afetam quase 3 mil milhões de pessoas em todo um mundo e que quem vive com esta condição tem uma esperança média de vida de menos 10/20 anos, quando comparada com uma pessoa saudável.

Na Lundbeck estamos, incansavelmente, dedicados a modificar este panorama através de uma abordagem multifacetada. Para além do desenvolvimento de terapêuticas médicas transformadoras, queremos fazer a diferença na vida dos doentes, através de um maior apoio às famílias afetadas e do trabalho com a comunidade, com o objetivo de criar uma maior aceitação social destes doentes. Queremos, igualmente, capacitar os doentes e dar-lhes ferramentas e recursos para que possam entender as suas doenças.

Em relação ao mercado nacional. Qual tem sido a estratégia da Lundbeck e em que áreas terapêuticas o vosso portfólio incide?

Mais de um quinto dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica. Portugal é o segundo país com a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas da Europa, sendo apenas ultrapassado pela Irlanda do Norte. Entre as perturbações psiquiátricas, as perturbações de ansiedade e do humor são as que apresentam uma prevalência mais elevada.

INVESTIGAMOS NOUTRAS ÁREAS COMO O TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA ENXAQUECA.

A depressão é uma das áreas de foco da Lundbeck, e é uma condição médica grave associada a uma série de sintomas, incluindo melancolia, perda de energia e pensamentos suicidas. A depressão também pode incluir outros sintomas como perturbações cognitivas, incluindo dificuldades na memória e concentração. É exatamente neste aspeto que a Lundbeck investiu e hoje temos a satisfação de colocar no mercado soluções que podem recuperar o funcionamento global do doente.

Sendo que a empresa aposta na investigação. Qual importância do I&D e do capital humano altamente especializado para a Lundbeck?

A investigação e desenvolvimento nas áreas terapêuticas da psiquiatria e da neurologia são dos que requerem mais

tempo e têm uma das mais elevadas taxas de falhas, o que contrasta com outras patologias que oferecem melhores perspetivas de retorno do investimento. Juntamente com outras empresas e instituições académicas, na Lundbeck estamos envolvidos na investigação de moléculas e biomarcadores para doenças mentais e do cérebro.

Quais os novos fármacos que a Lundbeck está a apostar?

Temos um pipeline robusto, bastante promissor e abrangente, incluindo programas inovadores com forte potencial para trazer para o mercado tratamentos com alto impacto para os doentes com patologias mentais e do cérebro. Para além de compostos que se encontram em áreas terapêuticas onde já operamos, como a doença de Parkinson e de Alzheimer, dor neuropática ou esquizofrenia, investigamos noutras áreas como o tratamento e prevenção da enxaqueca.

Este investimento permitiu-nos colocar recentemente em alguns mercados um novo medicamento biológico de alta tecnologia, com um perfil de eficácia e segurança muito vantajoso, que irá certamente ajudar milhões de doentes que sofrem desta patologia tão debilitante em todo o mundo.

A enxaqueca é uma doença neurológica e a terceira enfermidade mais prevalente no mundo, é uma patologia que impede as pessoas de fazer a sua vida diária normal, já que em média as pessoas que sofrem de enxaqueca perdem sete dias de trabalho ou atividades por ano devido à sua doença.



Gustavo Jesus

Médico psiquiatra e Diretor Clínico do PIN

www.pin.com.pt

Considerando a sua prática clínica atual, comparando com antes da pandemia, acha que houve alterações do tipo de doenças ou de queixas que os doentes apresentam mais frequentemente?

O tipo de doenças não se alterou, mas não há dúvida que há um maior número de doentes a recorrer a consulta de psiquiatria por sintomas depressivos e ansiosos, o que aliás vai ao encontro dos resultados de vários estudos nacionais e internacionais. Outros sintomas frequentes são as alterações do sono e as alterações da con-

centração. Nem todas as pessoas que desenvolvem estes sintomas vão ter doença psiquiátrica, mas uma percentagem deles sim.

GUSTAVO JESUS, MÉDICO PSIQUIATRA E DIRETOR CLÍNICO DO PIN (WWW.PIN.COM.PT), REFERE COMO A NOSSA SAÚDE MENTAL DEVE SER CUIDADA.

Em relação a nós, mas também, aos que nos rodeiam, quais os sinais de alerta que devemos estar atentos de que alguma coisa não está bem e que está na altura de procurar ajuda médica?

Quando o sofrimento psicológico é duradouro, mantido no tempo, ocupando a grande maioria dos dias e a maior parte de cada dia, o mais prudente é procurar ajuda médica para perceber se tem lugar o diagnóstico de doença psiquiátrica. Por outro lado, existir disfunção no nosso dia-a-dia, ou seja, perda de capacidades no nosso funcionamento pessoal, familiar ou laboral, é sinal de alerta. Outro sinal é o corte

com o estado prévio, ou seja, as pessoas sentem que estão diferentes do que eram.

É frequente assistirmos a comentários muito negativos do senso comum sobre efeitos e consequência da toma de antidepressivos. Acha que são verdadeiros ou a realidade atual é outra?

Os preconceitos relativamente à medicação psiquiátrica em geral e aos antidepressivos em particular continuam a estar fortemente enraizados na população. Isso é preocupante porque faz com que muita gente não procure ou recuse o tratamento, pelo medo dos seus efeitos adversos. Isso

resulta da imagem histórica que os medicamentos dos anos 60 e 70 do século XX deixaram na cultura popular, que ainda hoje se observam em novelas, filmes ou séries. Só que já não correspondem à realidade dos medicamentos utilizados atualmente. Os antidepressivos contemporâneos têm poucos efeitos adversos e os que têm são mitigáveis e reversíveis com ajustes terapêuticos. Há uma grande variedade de antidepressivos que não engordam e não são sedativos, que são dois dos principais medos. Além disso, nenhum deles causa dependência, que é outro receita habitual e que não corresponde à realidade.



Equipa da Lundbeck

O QUE É A ASTENOPIA DIGITAL



Fernando Trancoso Vaz
Vice-Presidente SPO 2021-2022

QUAL É O CONCEITO DA ERGOFTALMOLOGIA?

ERGOFTALMOLOGIA É UMA ÁREA DA OFTALMOLOGIA, QUE COMO O PRÓPRIO NOME INDICA, RELACIONA A ERGONOMIA E A OFTALMOLOGIA, OU SEJA, ESTUDA QUAIS SÃO AS CONDIÇÕES IDEAIS QUE TEMOS DE TER NO TRABALHO OU DURANTE PERÍODOS DE LAZER PARA QUE POSSAMOS USAR OS NOSSOS OLHOS DE UMA FORMA EFICIENTE E EFICAZ SEM QUE TENHAMOS QUALQUER DESCONFORTO.

SABEMOS HÁ ALGUM TEMPO QUE QUANDO ESTAMOS POR PERÍODO LONGOS NO COMPUTADOR, NOS TABLETS OU NOS SMARTPHONES, NOS QUEIXAMOS DE SENSÇÃO DE PESO NOS OLHOS, PRESSÃO, IRRITAÇÃO OCULAR, SENSÇÃO CORPO ESTRANHO, OLHO VERMELHO, INCÓMODO À LUZ (FOTOFOBIA) E POR DIFICULDADE AO VER AO PERTO NO FINAL DO DIA... ESTA SINTOMATOLOGIA AFETA QUALQUER FAIXA ETÁRIA E COMEÇA-SE A DESENVOLVER QUANDO SE ESTÁ MAIS DO QUE DUAS HORAS EM FRENTE DESTES DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS.

AGORA, EM ÉPOCA DE PANDEMIA, COM O TELETRABALHO ASSOCIADO AO DESAPARECIMENTO DAS PAUSAS SOCIAIS QUE SE VERIFICAVAM NO ESCRITÓRIO, TEMOS UM ACRÉSCIMO NA UTILIZAÇÃO DESTES EQUIPAMENTOS E UM AUMENTO DAS QUEIXAS DE ASTENOPIA DIGITAL.

E quais são os sintomas do Síndrome de Fadiga Ocular ao Computador (SFOC) ou mais corretamente designado Astenopia Digital?

O Grupo Português de Ergoftalmologia realizou em 2017-2018 um estudo numa empresa de teletrabalho, na mesma altura em que lançamos o livro "Perguntas e Respostas em ergoftalmologia" e o site ergophthalmology.com.

Avaliou-se 77 pessoas que trabalham todo o dia num computador. Através de questionários, fizemos uma triagem das suas queixas – avaliação subjetiva - que se caracterizavam por: sensação de peso ocular, desconforto, ardor, dificuldade em ver ao perto no final do dia quando chegavam a casa. Concomitantemente fez-se uma avaliação objetiva: mediação da quantidade de lágrimas; se havia alterações na qualidade da lágrima; se havia lesões na superfície ocular, relacionadas com a diminuição do pestanejo e evaporação da lágrima associada ao uso destes dispositivos; avaliámos, igualmente, a parte muscular quer capacidade de convergência dos olhos como a acomodação, que é a capacidade que possuímos em modificar o músculo ciliar (músculo interno responsável pela nossa capacidade de focarmos para as várias distâncias). Verificámos que nas primeiras duas horas não há registo de qualquer alteração verificando-se as alterações que dão origem à Astenopia Digital depois de estarmos mais de 2 horas ao computador.

A uma parte do grupo informamos que deveriam fazer pausas regulares olhando para a distância usando a regra 20-20-20 (cada 20 minutos olhamos durante 20 segundos para uma distância de 20 pés – cerca de 6 metros), diminuir a luminosidade do computador até se tornar confortável; ter o ecrã do seu computador ao nível dos olhos ou ligeiramente abaixo e colo-



O GRUPO PORTUGUÊS DE ERGOFTALMOLOGIA REALIZOU EM 2017-2018 UM ESTUDO NUMA EMPRESA DE TELETRABALHO, NA MESMA ALTURA EM QUE LANÇAMOS O LIVRO "PERGUNTAS E RESPOSTAS EM ERGOFTALMOLOGIA" E O SITE ERGOFTALMOLOGY.COM.

car lágrimas artificiais com regularidade. Verificamos ao final de um mês uma melhoria das queixas e das alterações oftalmológicas previamente detetadas. Concluímos que as queixas e alterações descritas só se observavam quando se está mais de 2 horas e que as medidas implementadas são objetivamente úteis e eficazes. Com isso, ficou provado que é na realidade, e sempre, uma perturbação transitória. Agora, em época de pandemia, com o teletrabalho associado ao desaparecimento das pausas 'sociais' que se verificavam no escritório, temos um acréscimo na utilização destes equipamentos e um aumento das queixas de Astenopia Digital. Se antes estas medidas preventivas (pausas regulares 20-20-20 e lágrimas artificiais) eram úteis agora ainda fazem mais sentido e conseguimos com elas ajudar todos aqueles que estão em casa a trabalhar remotamente.



www.sponcologia.pt

CLINICAMENTE ESTA SÍNDROME MANIFESTA-SE POR 5 GRUPOS DE SINTOMAS QUE SÃO POR VEZES VAGOS, OU DIFÍCEIS DE DESCREVER, E QUEM SOFRE DESTE DISTÚRBO MUITAS VEZES NÃO ESTÁ CONSCIENTE DOS MESMOS:

■ SINTOMAS RELACIONADOS COM A ASTENOPIA: SENSÇÃO DE PESO/CANSAÇO OCULAR, CEFALÉIAS.

■ O ESFORÇO ACOMODATIVO, DURANTE O TRABALHO PARA PERTO, PODE SER RESPONSÁVEL POR O DESENVOLVIMENTO DE MIOPIA, A QUAL É TEMPORÁRIA (POR EXCESSO DE ACOMODAÇÃO), NÃO PARECENDO SER MAIOR A INCIDÊNCIA DE MIOPIA NESTES UTILIZADORES.

■ SINTOMAS RELACIONADOS COM O OLHO SECO: SENSÇÃO DE CORPO ESTRANHO, IRRITAÇÃO/ARDOR OCULAR, OLHO VERMELHO, LACRIMEJO, INTOLERÂNCIA ÀS LENTES DE CONTACTO.

■ SINTOMAS RELACIONADOS COM A FADIGA VISUAL: VISÃO TURVA PARA PERTO AO FINAL DO DIA, VISÃO TURVA PARA LONGE APÓS ESTAR MUITO TEMPO A VER AO PERTO, LENTIDÃO DE FOCAGEM E DIPLÓPIA.

- SINTOMAS MUSCULARES: DOR AO NÍVEL DA REGIÃO CERVICAL, OMBROS E COLUNA ASSOCIADOS À POSTURA UTILIZADA.

■ SINTOMAS PSICOLÓGICOS: FADIGA, IRRITABILIDADE, DIMINUIÇÃO DA CONCENTRAÇÃO, PROBLEMAS DE MEMÓRIA OU SONO, ENTRE OUTROS.

NÃO OBSTANTE O CARÁCTER VAGO DA SUA SINTOMATOLOGIA, ESTA PODE SER REDUZIDA OU MESMO ELIMINADA, SE A SÍNDROME FOR DIAGNOSTICADA E TRATADA.

NO TRATAMENTO DA SFOC/AD TORNA-SE RELEVANTE CONSIDERAR A TERAPÊUTICA DAS PATOLOGIAS OCULARES ASSOCIADAS, BEM COMO A EDUCAÇÃO DO PACIENTE NO QUE DIZ RESPEITO A ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO AO SEU AMBIENTE.

OLHO SECO?



NOVO
AGORA EM SPRAY

 **Artelac[®] Complete**

Ácido Hialurónico* a 0,24% e Glicerol + Carbómero + Lípidos
SEM CONSERVANTES · SEM FOSFATOS

**HIDRATA E ALIVIA
INSTANTANEAMENTE**

* Na forma de hialuronato de sódio

© 2021, Bausch & Lomb Inc.
#/TM indicam marcas comerciais da Bausch & Lomb Inc. ou suas filiais. Dispositivos Médicos, CAC-PT2105-15
Para mais informações sobre o produto, leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização ou contacte-nos.

BAUSCH + LOMB
Ver melhor. Viver melhor.



Frank Ulrich Montgomery
Presidente do Comité Permanente
dos Médicos Europeus (CPME)
www.cpme.eu

A pandemia da COVID-19 mudou as nossas vidas para sempre. Poucos países em todo o mundo estavam preparados para enfrentar uma tal emergência de saúde pública. Havia mais perguntas do que respostas. No entanto, os profissionais de saúde europeus não hesitaram em enfrentar os incalculáveis riscos de saúde envolvidos nesta emergência, tornando-se, assim, centrais para os processos de diagnóstico, tratamento e prevenção. Um dos maiores problemas enfrentados durante a abordagem da COVID-19 nas primeiras semanas, foi o fornecimento de Equipamento de Proteção Individual (EPI): nenhum país europeu alguma vez pensou que tal fornecimento pudesse um dia tornar-se tão vital. Isto originou com que os profissionais de saúde trabalhassem num ambiente inseguro, pondo-se em risco para proteger as comunidades, causando um enorme pico de infeções e infelizmente até mortes em profissionais de saúde em toda a Europa. Mais tarde, os países acabariam por encontrar uma forma de preencher a necessidade de EPI, importando e criando fabricantes nacionais.

Outro problema enfrentado desde a fase inicial da pandemia foi a falta de pessoal adequado para lidar com a propagação desconhecida do vírus. Muitos países europeus já sofriam de escassez de pessoal médico, e a pandemia agravou ainda mais este problema.

Para contrabalançar estas carências, houve várias soluções de emergência. Muitos países europeus aceleraram o acesso dos estudantes de medicina à prática médica, seja numa base voluntária ou através da alteração das leis. Noutros países, foi pedido aos médicos reformados e emigrados que voltassem a integrar a força de trabalho.

Os cidadãos europeus apreciariam mais os profissionais de saúde do que anteriormente, pelo papel central que desempenharam durante esta histórica emergência de saúde pública. No entanto, houve relatos de casos em que profissionais de saúde enfrentaram, e continuam a fazê-lo, atos hostis, incluindo discriminação, intimidação, violência verbal e por vezes física, sendo considerados por alguns como "máquinas de propagação de doenças". Isto aumentou o peso sobre estes profissionais, junto com o stress físico e psicológico causando um aumento acentuado do esgotamento, ansiedade, depressão, insónia e estigmatização.

OS MÉDICOS E O SEU PAPEL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19



Fora do contexto clínico, médicos e especialistas têm apoiado as autoridades nacionais e europeias com conselhos essenciais em termos de orientação, terapias, protocolos de testes e possíveis medidas de restrição para gerir a pandemia. O trabalho em conjunto com as instituições tem sido importante para identificar as medidas básicas comuns de saúde pública.

Atualmente, a comunidade médica europeia continua na linha da frente e enfrenta as diferentes variantes do vírus. Há mais dados disponíveis e mais respostas às perguntas. O rastreio dos contactos, uma melhor compreensão do vírus e a estratégia de vacinação estão a ajudar a combater a disseminação da COVID-19.

Esta emergência de saúde pública deve representar uma oportunidade de crescimento a partir da qual podemos aprender a enfrentar futuras pandemias. Os médicos europeus recomendam a revisão da legislação e das políticas sobre preparação para pandemias, a fim de reforçar as capacidades e os mecanismos de cooperação. Isto inclui uma infraestrutura segura para melhorar a recolha e partilha de dados relacionados com doenças infecciosas, bem como o reforço dos respetivos papéis da Agência Europeia de Medicamentos, do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças e da Autoridade Europeia de Preparação e Resposta a Emergências de Saúde. Também é importante assegurar que as condições de trabalho dos médicos proporcionem um emprego seguro e legal, inclusive em situações de emergência.

Além disso, os médicos europeus insistem com as instituições a empreenderem ações imediatas para prevenir a escassez de medicamentos essenciais e, uma vez terminada a emergência, medidas permanentes para assegurar um fornecimento estável de medicamentos aos cidadãos europeus.

A 20 de Fevereiro, a Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO) acolheu uma cerimónia em memória dos profissionais de saúde que perderam as suas vidas para a COVID-19. Nesta ocasião, o Presidente do CPME, Frank Ulrich Montgomery, apelou à solidariedade entre os profissionais de saúde. O CPME prosseguirá os seus esforços para apoiar a luta contra a pandemia e continuará a estender a mão através das fronteiras a doentes e médicos em todo o mundo.

APMGF: ENTIDADE DINÂMICA COM NOVAS IDEIAS E PROJETOS NO ÂMBITO DA CARREIRA E FORMAÇÃO MÉDICAS



Nuno Jacinto
Presidente da Associação Portuguesa
de Medicina Geral e Familiar
www.apmgf.pt



Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

De que forma a APMGF atua junto do sistema de saúde, tutela, mas também, na promoção da carreira dos médicos dos cuidados primários?

A Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar existe há cerca de 40 anos. É a maior associação médica de inscrição não obrigatória em Portugal. A nossa principal missão é a defesa, a promoção e a valorização da Medicina Geral e Familiar a nível nacional.

Esta é a nossa contribuição para a melhoria contínua da formação dos médicos de família, dos internos e especialistas em MGF, de modo a propiciar a sua valorização profissional e a defesa das suas carreiras.

Somos uma associação que possui uma vertente técnico-científica, mas também, do ponto de vista histórico, temos uma atuação e intervenção socioprofissional de relevo. A APMGF é, igualmente, uma entidade dinâmica com novas ideias, inúmeros projetos no âmbito da carreira e formação médicas, bem como ao nível da organização dos Cuidados Primários.

Em relação a esta fase que atravessamos de grande exigência ao nível da saúde pública. Qual o papel do médico de família neste contexto da Covid 19?

Os cuidados primários, de uma forma geral, são e têm de ser a porta de acesso dos nossos utentes ao SNS. Esse desígnio deve ser valorizado e concretizado, não podemos continuar a ter um sistema de saúde focado nos hospitais. O Serviço Nacional de Saúde deve ser centrado no doente e sua entrada neste serviço deve ser através dos cuidados primários, maioritariamente, pelo médico de família. O nosso papel na pandemia foi e continua a ser o que sempre desempenhamos, ou

seja, o acompanhamento dos nossos utentes em todas as fases da sua vida.

Desde o início estivemos envolvidos em todo este processo da prestação de cuidados de saúde no âmbito da pandemia Covid-19. Em paralelo, foi necessário manter alguma resposta às necessidades de assistência dos utentes que pertencem a um

É CRUCIAL APOSTAR NOS RECURSOS HUMANOS.

grupo vulnerável ou de risco. Temos a noção da dificuldade em equilibrar estes dois pratos da balança: por um lado responder à pandemia, e por outro, manter todos os cuidados necessários ao acompanhamento dos nossos utentes.

Ao mesmo tempo, o médico de família foi, igualmente, arrastado para algumas tarefas burocráticas que poderiam ter sido organizadas de uma outra forma, e desempenhadas por outros profissionais. Importa corrigir essa situação, de modo a que consigamos retomar a nossa atividade normal.

Na sua opinião o que falta no Serviço Nacional de Saúde?

Existem três vertentes que são muito importantes para que os profissionais de saúde, e em particular os Médicos de Família, consigam exercer a sua função no SNS; a primeira está relacionada com os recursos materiais, sendo essencial que tenhamos, unidades com instalações adequadas e com o equipamento correto. Isso ainda não acontece em todos os espaços, há edifícios que na sua origem não foram destinados para unidades de cuidados de saúde e têm problemas graves de acessibilidades, entre outros.

Depois existe a questão dos equipamentos e sistemas informáticos, cada vez mais presentes na nossa atividade. É importante que tenhamos sistemas que interajam entre si, mas também, que se complementem na informação e possibilitem a capacidade de comunicar entre os vários níveis de cuidados e profissionais de saúde.

Além destes fatores, é crucial apostar nos recursos humanos. Em cada unidade de saúde existe uma equipa que presta cuidados aos utentes, equipa essa que deve ser ajustada ao contexto em que se insere e composta por profissionais em número suficiente para o desempenho da sua missão. Por isso é fundamental investir no capital humano das equipas multidisciplinares que desempenham a sua função nas unidades de cuidados primários

Uma tecnologia de nova geração para a sua pressão arterial.



MEDIDORES DE PRESSÃO ARTERIAL

Linha RAPID

Um resultado **rápido e confortável** devido à tecnologia RAPID TECH™. Uma **tecnologia inovadora** da Pic que faz a medição na fase de insuflação.



easyRAPID

Para uma medição tranquila da pressão arterial. Toda a tecnologia Pic Solution em 3 teclas. Simples, rigoroso e intuitivo.



mobileRAPID

Uma medição rigorosa e bastante avançada. Com bluetooth, sincroniza automaticamente com o seu smartphone e através da app Pic Health Station poderá ter um diário da sua pressão arterial sempre acessível.

Recomendados pela:
SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO
Portuguese Society of Hypertension



Rapidez
Experiência de conforto



À venda em farmácias e parafarmácias.



www.picsolution.com/pt



[picsolutionportugal](https://www.facebook.com/picsolutionportugal)



[picsolutionpt](https://www.instagram.com/picsolutionpt)



Os medidores de pressão arterial Pic Solution são dispositivos médicos. Antes da sua utilização deve ler cuidadosamente a rotulagem e instruções de utilização. Rev. Out/2020

É fácil com Pic!



Luís Gonçalves

Presidente de Honra da Sociedade Ibérica de Telemedicina e Telesaúde (SITT)

www.sittiberica.org

TELESAÚDE (SITT)

Na sequência de várias intervenções a Sociedade Ibérica de Telemedicina e Telesaúde (SITT) fez chegar ao grupo parlamentar do PSD sugestões programáticas e estratégicas acerca da Telesaúde.

Esse grupo parlamentar entendeu transformá-la num projeto de resolução que foi entregue a 30 de março de 2021 à mesa da Assembleia da República.

A proposta contém na sua totalidade o que segue:

EXPOSIÇÃO DE MOTIVOS

A pandemia COVID-19 veio causar uma disrupção significativa do acesso e da continuidade de cuidados de saúde prestados aos portugueses, com consequências nefastas ao nível da morbilidade e da mortalidade, mas cuja verdadeira dimensão não se encontra ainda estudada.

Neste período, segundo dados da Sociedade Ibérica de Telemedicina e Telesaúde (SITT), o recurso à Telesaúde aumentou exponencialmente, não apenas com o seguimento de doentes com Covid-19, mas também, em relação, a doentes com outras patologias, o que não deixou de contribuir para evitar o colapso do Sistema de Saúde e permitir o mínimo de controlo e apoio à população em geral.

Cumprido, no entanto, reconhecer que muitas das teleconsultas realizadas não foram além de contactos telefónicos, não permitindo o contacto visual entre o profissional de saúde e o utente, o que teria vantagens em termos de comunicação não verbal e contribuiria para o utente se sentir mais seguro. Por outro lado, sentiu-se já o cansaço da população e dos profissionais de saúde, que pretendem elevar o nível de qualidade das teleconsultas e da monitorização, sobretudo dos doentes crónicos.

Particularmente dramática é a situação dos doentes crónicos que integram os grupos de maior risco de desenvolverem

ESTRATÉGIA NACIONAL DE TELESAÚDE

formas graves de COVID-19, nomeadamente os doentes cardiorespiratórios e os idosos acamados, muitos deles retidos nos respetivos domicílios e receosos de recorrerem a instituições de saúde.

Neste contexto, é fundamental que os referidos doentes beneficiem de uma Rede de Apoio Domiciliário, que integre a Telesaúde e se articule com as várias formas de apoio domiciliário já existentes, seja ao nível da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), dos Cuidados de Saúde Primários ou das instituições de cariz social.

Decorrido um ano de pandemia, e sem que o fim desta possa ainda ser antecipado com segurança, urge repensar a estratégia adotada de urgência e otimizar a estratégia de futuro, estruturando o caminho com base no que já se fez e no que já se aprendeu com o uso da Telesaúde, até aos dias de hoje.

Tendo o Governo aprovado, em novembro de 2019, um Plano Estratégico Nacional de Telesaúde (PENTS) para o período de 2019-2022, a não concretização do mesmo revela-se muito negativa atenta a importância crescente que a Telesaúde assume em termos de saúde pública.

MUITAS DAS TELECONSULTAS REALIZADAS NÃO FORAM ALÉM DE CONTACTOS TELEFÓNICOS, NÃO PERMITINDO O CONTACTO VISUAL ENTRE O PROFISSIONAL DE SAÚDE E O UTENTE, O QUE TERIA VANTAGENS EM TERMOS DE COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL E CONTRIBUÍRIA PARA O UTENTE SE SENTIR MAIS SEGURO.

Para assegurar o continuum de cuidados, é necessário encontrar soluções custo-efetivas que visem integrar os vários níveis de cuidados de saúde de forma a responder às necessidades dos cidadãos, assegurar as boas práticas clínicas e adequado acompanhamento ao longo do percurso clínico de cada cidadão, numa estratégia complementar com os cuidados já existentes. Essa é uma tarefa necessária, consensual, mas complexa, podendo envolver vários parceiros da rede social e da saúde, finanças, entidades regulamentares, ordens profissionais, educação, indústria e sociedade civil (incluindo associações de doentes e cuidadores), com recurso a soluções tec-

nológicas frágeis, custo-efetivas e fáceis de utilizar.

De há muito que os Cuidados de Saúde Primários são considerados como a porta de entrada do Serviço Nacional de Saúde (SNS), muito embora essa porta se encontre atualmente menos acessível, em parte devido à pandemia que atravessamos, a qual também veio evidenciar a necessidade de serem facultadas aos utentes novas formas de cuidados de saúde e novos serviços e meios de acesso, bem como de vigilância e prevenção.

A HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA TEM REVELADO RESULTADOS PROMISSORES E PODE CONTRIBUIR, NÃO SÓ PARA A DIMINUIÇÃO DAS TAXAS DE MORTALIDADE E DE REINTERNAMENTO E A REDUÇÃO DOS CASOS DE INFEÇÃO HOSPITALAR.

É aqui que a telemedicina e a telesaúde, nas suas diversas vertentes de teleconsultas, telemonitorização, teleconsultadoria (entre profissionais de saúde) e teleassistência, pode revestir um papel cada vez mais relevante e constituir mesmo mais um novo paradigma da evolução do modo de prestação de cuidados de saúde.

A simples existência de tecnologias que, com a devida segurança e fiabilidade, permitem melhorar em muito a acessibilidade, rentabilidade, rapidez e comodidade do diagnóstico, bem como do tratamento e acompanhamento, tornam, nos dias de hoje, um verdadeiro dever deontológico facultar aos utentes a sua utilização, até porque, mediante algumas tecnologias, como a telemonitorização, se torna possível a obtenção de dados até agora impossíveis de obter.

Isto será válido tanto para utentes como para instituições, especialmente nos casos de lares e unidades de cuidados continuados, podendo estas constituir um modo rápido e simples por onde se iniciarem serviços de Telesaúde, uma vez que o investimento em material servirá múltiplos utentes, e haverá uma facilidade acrescida de formar interlocutores locais treinados para o efeito, de modo a que possam acompanhar a apoiar os seus internados.

A hospitalização domiciliária tem revelado resultados promissores e pode contri-

buir, não só para a diminuição das taxas de mortalidade e de reinternamento e a redução dos casos de infeção hospitalar, bem como para o aumento do grau de satisfação de doentes e famílias e uma maior agregação das equipas de saúde, aliás em linha com dados de literatura internacional.

De ter ainda presente que, na última década, tem sido aprovada importante regulamentação no sentido de promover o desenvolvimento e implementação da Telesaúde, como os exemplos seguintes evidenciam:

- A Diretiva 2011/24/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 9 de Março de 2011, relativa ao exercício dos direitos dos doentes em matéria de cuidados de saúde transfronteiriços;
- O Despacho n.º 3571/2013, de 6 de março, que determina que os serviços e estabelecimentos do SNS devem intensificar a utilização das tecnologias de informação e comunicação de forma a promover e garantir o fornecimento de serviços de telemedicina aos utentes;
- O Despacho n.º 8445/2014, de 30 de junho, que reforça a implementação da estratégia para uma Rede de Telemedicina no Serviço Nacional de Saúde;
- A Resolução do Conselho de Ministros n.º 67/2016, de 26 de outubro, que determina a criação do Centro Nacional de Telesaúde;
- A Resolução Conselho Ministros 62/2016, de 17 de outubro, que aprova a Estratégia Nacional para o Ecossistema de Informação de Saúde 2020 – ENESIS 2020, nela se incluindo a Telesaúde;
- O Despacho n.º 3156/2017, de 13 de abril, que determina o modelo de funcionamento e coordenação operacional com vista à realização dos objetivos da ENESIS 2020;
- O Despacho n.º 6280/2018, de 28 de junho, que determina que a referenciação para a primeira consulta de especialidade hospitalar de dermatovenereologia, realizada pelos cuidados de saúde primários do SNS, seja efetuada obrigatoriamente através da utilização de telerastreio dermatológico;
- O Despacho n.º 5314/2020, de 7 de maio, que determina que os órgãos dirigentes das entidades prestadoras de cuidados de saúde primários e hospitalares do Serviço Nacional de Saúde devem assegurar a identificação e reagendamento de toda a atividade assistencial programada não realizada por força da pandemia COVID-19, designadamente garantindo que a realização da atividade assistencial ocorre com recurso a meios não presenciais, utilizando mecanismos de telesaúde, designadamente programas de telerastreio, teleconsulta, telemonitorização e teleconsultadoria, exceto quando tal não for clinicamente adequado ou tecnicamente possível.

**NESTES TERMOS, AO ABRIGO DAS DISPOSIÇÕES LEGAIS
E REGIMENTAIS APLICÁVEIS,
OS DEPUTADOS ABAIXO ASSINADOS,
DO GRUPO PARLAMENTAR DO PARTIDO SOCIAL DEMOCRATA,
APRESENTAM O PRESENTE PROJETO DE RESOLUÇÃO:**

A Assembleia da República resolve, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição da República Portuguesa, o seguinte:

1. Recomendar ao Governo que:

- a) Promova, nos hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS) que disponham de programas de hospitalização domiciliária, a complementaridade com os programas de teleassistência, com recurso a telemonitorização;
- b) Crie condições que garantam o acesso universal dos utentes do SNS aos respetivos médicos de família ou outro médico assistente, através de teleconsulta com recurso a imagem;
- c) Crie uma Equipa de Missão com fun-

ção técnica de Implementação do Plano Estratégico Nacional de Telesaúde (PENTS), em articulação com as ordens profissionais na área da saúde, associações de doentes e sociedades científicas;

- d) Assegure o apoio aos utentes dos grupos de maior risco e doentes crónicos por meio da implementação de uma Rede de Apoio Domiciliário que integre a Telesaúde (Rede de Teleassistência Domiciliária);
- e) Crie mecanismos que permitam a reformulação por parte dos vários colégios de especialidade da forma de prestação de cuidados de qualidade e em segurança aos doentes, integrando a Telesaúde nos fluxogramas de atuação das Normas de Orientação Clínica e Processos Assistenciais Integrados das diversas pa-

tologias e contextos clínicos, visando as boas práticas clínicas;

f) Promova a regulamentação, a divulgação, a elaboração e a atualização de Normas de Orientação Clínica na área da Telesaúde;

g) Assegure, em articulação com a Entidade Reguladora da Saúde (ERS), mecanismos de auditoria, com vista à regulação das atividades relacionadas com Telesaúde no setor público e privado, de forma a serem garantidas as boas práticas clínicas e de cibersegurança, bem como da demais regulamentação existente;

h) Assegure a criação de Redes Nacionais de Telesaúde ao nível das diversas especialidades médicas, reforçando a articulação entre cuidados primários e hospitalares, bem como entre as unidades de saúde dos setores público, privado e social, no sentido de promover a comunicação, referência e fluxo de informação, com recurso à partilha de informação em condições de cibersegurança;

i) Determine como obrigatória a integração dos conhecimentos de Telesaúde nos cursos de formação dos vários grupos profissionais ligados à Saúde;

j) Valorize a investigação a nível das tec-

nologias de suporte à Telesaúde, concebendo e aprovando de forma participada uma agenda de investigação, desenvolvimento e inovação (ID & I) para financiamento de soluções custo-efetivas e promovendo a colaboração entre instituições de saúde, instituições académicas e indústria;

k) Apoie as associações e federações de doentes, incentivando a sua participação na elaboração de políticas de saúde que integrem a Telesaúde e, em especial, na implementação do PENTS;

l) Aprove legislação sobre o direito à Telesaúde, como parte do conjunto de direitos dos cidadãos.

2. Dê cumprimento às recomendações constantes da presente Resolução nos prazos seguintes:

a) Até ao final do primeiro semestre de 2021, as previstas nas alíneas a) e b) do ponto anterior;

b) Até ao final do segundo semestre de 2021, as previstas nas alíneas c) a k) do ponto anterior;

c) Até ao final do primeiro semestre de 2022, a prevista na alínea l) do ponto anterior.

DELL Technologies

ARROW

DELL TECHNOLOGIES VIRTUAL HEALTH SOLUTIONS

Transforme os processos e o atendimento
ao paciente.

FCSUBI:**NA PROMOÇÃO DE UMA NOVA ABORDAGEM NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS E NA MEDICINA GERAL E FAMILIAR**

JOSÉ AUGUSTO SIMÕES, COODENADOR DA ÁREA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR DA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR, EXPLICA COMO A FCS APOSTA NA FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO NA ÁREA DA MEDICINA GERAL E FAMILIAR, ONDE SE DESTACAM OS PROJETOS QUE PRETENDEM IMPLEMENTAR.



José Augusto Simões

Coordenador da área de Medicina Geral e Familiar

www.ubi.pt/Sites/fcsaude

De que forma a Faculdade de Ciências da Saúde da UBI aposta nesta área?

A aposta da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior nos Cuidados de Saúde Primários e na Medicina Geral e Familiar, em particular, é forte e traduz-se na sua presença ao longo de todo o ciclo formativo do novo médico e remonta ao início do curso de Medicina na Universidade da Beira Interior em 2001.

Sendo que o médico especialista em Medicina Geral e Familiar tem especificidades muito concretas, porque acompanha a família ao longo da vida. Qual a oferta da UBI em relação à investigação e quais os projetos em execução?

Atualmente, os doutorados da área da Medicina Geral e Familiar da Universidade da Beira Interior, criaram o Grupo de Investigação em Gestão da Doença Crónica (CCRG-Chronic Condition Research Group) do Núcleo de Investigação Clínica da Faculdade de Ciências da Saúde, com o objetivo de promover o desenvolvimento, avanço e difusão do conhecimento sobre gestão da doença crónica e multimorbilidade, por meio da definição de uma agenda de investigação em Medicina Geral e Familiar. Neste momento, o Grupo desenvolve projetos, com alunos de 2º e 3º ciclo de Medicina, em temas de diabetes, doença cardiovascular, doença respiratória, multimorbilidade, polifarmacoterapia, desprescrição, relação médico-doente e adesão terapêutica.

Como entidade de ensino superior ao nível das ciências da saúde. O que considera que falta no nosso sistema de saúde e que a faculdade pode colmatar apostando na formação e investigação como ferramenta destinada aos futuros profissionais?

Considero que a Faculdade pode promover a criação de Redes de Investigação com as Unidades de Saúde no âmbito dos Cuidados de Saúde Primários, que possibilite a realização de estudos multicêntricos, promovendo assim a realização da investigação na área da Medicina Geral e Familiar, nomeadamente através do Centro Académico Clínico das Beiras.

NESTE MOMENTO, O GRUPO DESENVOLVE PROJETOS, COM ALUNOS DE 2º E 3º CICLO DE MEDICINA, EM TEMAS DE DIABETES, DOENÇA CARDIOVASCULAR, DOENÇA RESPIRATÓRIA, MULTIMORBILIDADE, POLIFARMACOTERAPIA, DESPRESCRIÇÃO, RELAÇÃO MÉDICO-DOENTE E ADESÃO TERAPÊUTICA.

Em relação ao ensino da Medicina Geral e Familiar, o que deve ser diferenciador na formação em relação às outras especialidades?

Deverá apostar em ter o foco numa medicina centrada na pessoa, centrada na família e na comunidade, com aquisição

DEVERÁ APOSTAR EM TER O FOCO NUMA MEDICINA CENTRADA NA PESSOA, CENTRADA NA FAMÍLIA E NA COMUNIDADE, COM AQUISIÇÃO E TREINO DE SOFT SKILLS.

e treino de soft skills, como por exemplo: saber ouvir o paciente, saber falar com qualquer pessoa, saber como gerir a incerteza, saber como capacitar o outro e saber escrever de forma clara.

Em Portugal existem utentes e núcleos familiares que não têm médico assistente, por isso, é natural um crescente na formação de clínicos nesta área. A Faculdade de Ciências da Saúde da UBI, está a preparar alguma formação neste âmbito?

Relativamente a essa questão, com o programa e a abordagem definida pretende-se criar disponibilidade nos alunos para considerarem a Medicina Geral e Familiar como uma especialidade de primeira escolha para o seu futuro clínico.

De uma forma geral e num futuro próximo, qual a resposta que a Faculdade poderá dar neste sentido?

Deverá ser implementando uma reestruturação das Unidades Pedagógicas (UP) do seu plano curricular que privilegie maior contacto com a realidade e a prática da Medicina Geral e Familiar, possibilitando que a mesma esteja presente nos 6 anos do curso de Medicina. Como por exemplo:

DEVERÁ SER IMPLEMENTANDO UMA RESTRUTURAÇÃO DAS UNIDADES PEDAGÓGICAS (UP) DO SEU PLANO CURRICULAR QUE PRIVILEGIE MAIOR CONTACTO COM A REALIDADE E A PRÁTICA DA MEDICINA GERAL E FAMILIAR.



a integração de 1 Unidade Pedagógica no bloco de “Iniciação à Medicina” referente ao 1º Ano, antes da ida ao Centro de Saúde de forma a abordar os seguintes elementos: a caracterização dos cuidados de saúde primários; a sua evolução em Portugal; a organização e funcionamento dos Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS); o funcionamento das várias unidades funcionais dos ACeS e as atividades desenvolvidas no seu âmbito de intervenção. Assim como, manter as 4 UPs já existentes no 2º Ano, reestruturando os seus conteúdos e promovendo o treino das já referidas soft skills; como saber ouvir o paciente e saber falar com qualquer pessoa.

Outra das respostas seria, integrar 1 UP no bloco de “Aprendizagem em Meio Clínico” do 3º Ano, prévia ida ao Centro de Saúde para realização da avaliação familiar, onde se abordará a descrição da dinâmica familiar, a importância da família e da comunidade na relação saúde/doença.

Deste modo, mantém-se o esquema de residências no 4º, 5º e 6º anos, dando ênfase à aquisição/treino de soft skills como: saber ler informação médica, resolver uma multiplicidade de problemas, como gerir a incerteza, escrever de forma clara e como capacitar o outro.

Há outros projetos a destacar que pretendam implementar?

Considero que pode haver uma maior proximidade e articulação entre a Faculdade e as Coordenações de Internato de Medicina Geral e Familiar, quer seja através da criação de formações dirigidas aos mesmos, bem como a colaboração dos internos no ensino pré-graduado, por exemplo no treino e aquisição das soft skills mencionadas, uma vez que se encontram numa posição privilegiada, por terem terminado o curso há menos tempo e trazerem novas ideias e abordagens para o ensino.

FCSUBI: TELEMEDICINA, MAIS ACESSIBILIDADE, MAIS PROXIMIDADE, MAIS RACIONALIDADE.

MIGUEL CASTELO-BRANCO, DIRETOR DA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR, REFERE OS PROJETOS QUE ESTÃO A DESENVOLVER NA ÁREA DA TELESÁUDE, MAS TAMBÉM, COMO ESTE MÉTODO PODE AGILIZAR O CONTATO MÉDICO DOENTE E PERMITE “QUE OS CUIDADOS POSSAM SER PRESTADOS DE FORMA MAIS FREQUENTE OU MESMO COM MONITORIZAÇÃO QUASE CONTÍNUA.”

Quais as mais valias que a telemedicina pode trazer ao Serviço Nacional de Saúde?

Mais acessibilidade, mais proximidade, mais racionalidade.

A telemedicina tem esta utilidade, um complemento aos serviços de prestação de cuidados diretos, que não substitui, permite é ampliar esses serviços, torná-los mais frequentes e disponibilizar o acesso a especialidades/cuidados que podem de outra forma ser difíceis de aceder.

Mais acessibilidade ao possibilitar acesso de uma forma generalizada e independente da localização, seja em grandes cidades, seja em localidades dispersas na geografia. Se bem organizado, com envolvimento dos melhores especialistas e de uma rede diversificada, permite consultoria que pode melhorar a qualidade de cuidados de saúde. Não deve ser confundido com consulta telefónica que abundou durante a pandemia, foi importante, porque permitiu a manutenção da ligação entre os doentes, os seus médicos e enfermeiros, mas não esgota a telemedicina, mais racionalidade porque permite que os cuidados possam ser prestados com contatos mais frequentes, ou mesmo com monitorização quase contínua, com um melhor uso dos recursos e menos obrigação de deslocações.

Em que situações considera que pode ser aplicada?

Já está a ser aplicado em diversas situações, lembro a teledermatologia, o rastreio da retinopatia diabética, as reuniões de decisão terapêutica dos IPOs, a tele imagem, a telepatologia. E ainda, em diversas for-

mas de teleconsulta quer no setor público ou no privado. Pode ainda ser expandido em muitas áreas: consultoria, videoconferência, diagnóstico, monitorização. Sendo que ainda podem ser aplicadas os seguintes contextos; teleintervenção, quando permite a participação de uma intervenção cirúrgica à distância, assim como, a teleformação que inclui sistemas de informação destina a sensibilização da sociedade civil, formação clínica de profissionais de saúde.

Continuando ainda nesta área. Quais os projetos de formação ou investigação que a FCS UBI tem neste âmbito?

De formação temos o curso avançado de telemedicina, um curso não conferente de grau, mas também, atualmente existem unidades curriculares de telemedicina em diversos cursos: medicina, biomedicina.

“COM A TELEMETRIA ESSAS MEDIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS EM TEMPO REAL, OU MAIS FREQUENTEMENTE. E PODEMOS TER SISTEMAS INTELIGENTES QUE QUANDO OS VALORES DE REFERÊNCIA SÃO ULTRAPASSADOS ALERTAM OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE QUE AS MEDIÇÕES ESTÃO MUITO ALTAS OU BAIXAS.”

Relativamente ao projeto de telemonitorização que estão a desenvolver, em que consiste e em que contexto está a ser executado?

Atualmente estamos a desenvolver um projeto de telemonitorização, que visa criar um mecanismo de apoio suplementar aos doentes internados, que em caso de avaliação de risco de descompensação sejam identificados como necessitando de mais vigilância que a padrão básico dos



Miguel Castelo-Branco

Diretor da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior

© João Pedro Silva



www.ubi.pt/entidade/Ciencias_da_Saude

locais de tratamento. Este projeto prevê a incorporação de dados provindos de monitores, mas também, de laboratório e tratará os dados usando inteligência artificial. Ao mesmo tempo, criará bases de dados que serão usadas para desenvolver modelos preditivos.

Outra das ferramentas da telesáude é a telemetria. Quais as vantagens deste método e como pode ser usado em contexto hospitalar ou ambulatório?

Já é hoje utilizado em diversas patologias e contextos: Bronquite Crónica, Diabetes, Tensão Arterial (HTA), Insuficiência cardíaca, permite ampliar os cuidados prestados em consulta ou em hospital de dia, acompanhar com maior frequência e sem o incómodo de os doentes se terem que deslocar com mais frequência às unidades de saúde. Vamos pensar no exemplo dos diabéticos, que com frequência têm de fazer as suas medições, mas o médico assistente só tem acesso a esses dados quando os utentes vão as consultas e, se não se esquecerem de levar essa informação.

Com a telemetria essas medições são acompanhadas em tempo real, ou mais frequentemente. E podemos ter sistemas inteligentes que quando os valores de referência são ultrapassados alertam os profissionais de saúde de que as medições estão muito altas ou baixas. É uma vantagem muito importante, sob o ponto de vista de acompanhamento dos doentes. A primeira utilização do sistema de telemonitorização aconteceu com a ida do homem à lua, a seguir passou-se a usar nos Pacemakers, estes dispositivos têm a capacidade de

comunicar, por wireless, e transmitem informações respeitantes ao funcionamento do coração. Mas nos nossos dias, podemos utilizar em relação a outros sintomas ou valores como, por exemplo, a temperatura, principalmente em doentes que podem descompensar com a febre.

Como a bronquite crónica ou insuficiência cardíaca. Podem ter informações em telemetria e com isso permitir que exista uma identificação e uma intervenção mais precoce.

A grande maioria destas soluções de telemetria, nos casos em que têm que ser utilizadas, demonstram que são efetivas e eficazes ao ponto de permitirem que os doentes não tenham tantas descompensações, e por consequência deslocar-se ao hospital. Assim podemos ter um acompanhamento mais continuado e intervir mais precocemente.

“VAMOS PENSAR NO EXEMPLO DOS DIABÉTICOS, QUE COM FREQUÊNCIA TÊM DE FAZER AS SUAS MEDIÇÕES, MAS O MÉDICO ASSISTENTE SÓ TEM ACESSO A ESSES DADOS QUANDO OS UTENTES VÃO AS CONSULTAS E, SE NÃO SE ESQUECEREM DE LEVAR ESSA INFORMAÇÃO, COM A TELEMETRIA ESSAS MEDIÇÕES SÃO ACOMPANHADAS EM TEMPO REAL.”

Quais são as soluções inovadoras em desenvolvimento ou já em fase de execução na FCSUBI na área da telesáude?

Existem grupos de engenharia que têm estado a trabalhar na área de desenvolvimento dos sensores, assim como, grupos de trabalho que estão dedicados à análise de informação ou dados. Neste sentido, o seu desempenho visa identificar padrões dentro das patologias e da análise de valores, por exemplo, na insuficiência cardíaca analisa as curvas do eletrocardiograma de forma a identificar padrões em que o doente pode entrar em arritmia.

Neste momento, estamos a desenvolver um projeto que engloba a monitorização na área da bronquite crónica, esta foi uma iniciativa de uma empresa privada e que envolveu a UBI, tem como objetivo a monitorização na Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, este projeto tem a parceria com as instituições de saúde da região.

Outra vertente essencial na telesáude ou da telemedicina é a formação dos estudantes, os alunos têm que ter a noção do que é a telesáude, do seu contexto, e em que situações pode ser aplicado. Ter uma aprendizagem de como se faz uma consulta por telemedicina; como se utiliza os equipamentos; as questões éticas e técnicas aplicadas também fazem parte da formação e abordamos esta temática no curso avançado de telesáude.

OFERTA FORMATIVA PÓS GRADUADA

CANDIDATURAS ABERTAS

2021/2022

2.º CICLO DE ESTUDOS – MESTRADOS

Mestrados área científica predominante em Psicologia

Mestrado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Psicologia Clínica e da Saúde

Mestrado em Neuropsicologia Clínica: Avaliação e Reabilitação

Mestrado em Psicologia Clínica Forense

Mestrado em Psicologia Clínica Sistémica e da Saúde

Mestrado em Psicologia Organizacional

Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento

Mestrado Interuniversitário em Neuropsicologia Clínica e Experimental (UL / UM / UC)

Mestrado em Psicologia do Trabalho, das Organizações e dos Recursos Humanos (EMJMD | WOP-P - Consórcio europeu)

<https://www.erasmuswop.org/deadlines-for-students-application/>

Mestrados área científica predominante em Ciências da Educação

Mestrado em Ciências da Educação

Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Sociais

Mestrado em Administração Educacional (reingresso)

Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária (reingresso)

Mestrados área científica predominante em Serviço Social

Mestrado em Serviço Social

Mestrado em Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo (FE-UC / FPCE-UC)

3.º CICLO – DOUTORAMENTOS

Doutoramentos em Psicologia

Doutoramento em Psicologia, áreas de especialização em:

Neurociência Cognitiva

Neuropsicologia

Psicologia Clínica e da Saúde

Psicologia Forense

Psicologia Social e Cognitiva

Psicologia da Educação e do Desenvolvimento

Psicologia das Organizações, do Trabalho e dos Recursos Humanos

Doutoramentos em Ciências da Educação

Especialidade em:

Educação, Desenvolvimento Comunitário e Formação de Adultos

Organização do Ensino, Aprendizagem e Formação de Professores

Doutoramentos em Serviço Social

Programa Interuniversitário de Doutoramento em Serviço Social (FCH-UCP / FPCE-UC)

Mestrado em Serviço Social



FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

DOENÇA VENOSA CRÓNICA: O QUE DEVE SABER!



Joana Ferreira
Médica especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular

A DOENÇA VENOSA CRÓNICA MANIFESTA-SE ATRAVÉS DE SINTOMAS COMUNS, AGRAVANDO-SE NOS PERÍODOS DE MAIOR CALOR. A PANDEMIA, E O SEDENTARISMO PROVOCADO PELA MESMA, EMBORA TENHA AGRAVADO ALGUNS DESTES SINTOMAS, DEIXARAM OS PACIENTES MAIS ATENTOS ÀS QUEIXAS DO SEU CORPO. EM ENTREVISTA, JOANA FERREIRA, MÉDICA ESPECIALISTA EM ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR, EXPLICA TUDO O QUE DEVE SABER SOBRE ESTA PATOLOGIA.

O que é a Doença Venosa Crónica?

A Doença Venosa Crónica consiste num conjunto de sintomas (queixas) causados por alteração da função das veias. É uma patologia crónica e evolutiva. Nas fases iniciais os doentes apresentam “derrames” (cujo nome técnico é telangiectasias) e nas fases mais avançadas os doentes podem apresentar úlcera venosa.

A PANDEMIA TEVE UM IMPACTO TANTO NEGATIVO COMO POSITIVO NA DOENÇA VENOSA CRÓNICA. SE POR UM LADO, O CONFINAMENTO E O TELETRABALHO PERMITIRAM QUE AS PESSOAS PASSASSEM MAIS HORAS SENTADAS, DEIXANDO AS PERNAS “INCHADAS”, POR OUTRO, O FACTO DE MUITOS DOENTES ESTAREM MUITAS HORAS EM CASA DEIXOU-OS MAIS OBSERVADORES E ATENTOS AO SEU CORPO, NOMEADAMENTE ÀS SUAS PERNAS.

Quais os principais sintomas da doença?

Os sintomas mais comuns são perna cansada, pesada e inchada (edemaciada). Estas queixas agravam-se quando o doente está muitas horas em pé ou com o calor. Os sintomas melhoram com a elevação dos membros inferiores. As câibras, o prurido (“comichão”) e o calor nas pernas também são manifestações da Doença Venosa Crónica.

De que forma se faz o diagnóstico desta patologia?

O diagnóstico é realizado através da história clínica do doente e do exame objetivo. O médico através das queixas do doente e observando as suas pernas consegue fazer o diagnóstico. Para comprová-lo pode solicitar exames que contribuem para o diagnóstico como o eco-Doppler. Trata-se de uma ecografia que permite perceber a morfologia e o funcionamento das veias.

Os sintomas são sazonais?

Efetivamente os doentes têm mais sintomas no verão ou na primavera, porque as queixas agravam com o calor. Mas a doença é crónica. Por isso, os doentes devem adotar medidas terapêuticas todo o ano.

Que limitações encontra uma pessoa com esta doença?

Muitos dos doentes têm a sua qualidade de vida severamente comprometida. Têm dificuldade em executar profissões que exijam elevadas horas na posição de pé. De acordo com os dados disponíveis, pensa-se que a Doença Venosa Crónica é responsável por um milhão de dias de trabalho perdidos por ano. Cerca de 21% dos doentes pedem para mudar de posto de trabalho devido à sintomatologia. Esta patologia é responsável por cerca de 8% das reformas antecipadas.

Qual o impacto da pandemia para os doentes com esta patologia?

Com a pandemia assistimos a uma redução significativa na referenciação e no tratamento de doentes com Doença Venosa Crónica, particularmente nos períodos de confinamento. Curiosamente nos períodos de desconfinamento verifiquei um aumento da procura. Muitos doentes por estarem muitas horas em casa começaram a olhar mais para as suas pernas e estavam mais atentos aos sintomas da doença venosa. Outros, por passarem elevadas horas na posição sentada apresentavam as pernas “inchadas”, razão pela qual procuraram a Cirurgia Vascul.

Como prevenir a doença ou evitar o seu agravamento?

É importante um estilo de vida saudável: alimentação cuidada, evitar a obesidade, uma prática regular de exercício físico e não fumar. Existem alguns estudos científicos que demonstram que alguns medicamentos podem minimizar a evolução da doença. Os tratamentos mais invasivos, como a cirurgia, a radiofrequência ou o laser também visam evitar o agravamento da Doença Venosa Crónica. Contudo, em alguns doentes não conseguimos travar totalmente a progressão da doença.

Quais os tratamentos disponíveis?

Devemos tratar a Doença Venosa Crónica desde as suas fases iniciais. Atualmente existem várias opções terapêuticas. O tratamento é adaptado à fase da doença e ao doente. É um tratamento personalizado. Os pacientes são frequentemente tratados com medicação para a parede das veias (fármacos venoativos) e meia elástica. Outros também fazem tratamen-

COMO A DOENÇA VENOSA É CRÓNICA O TRATAMENTO DEVE SER CONTÍNUO. NO ENTANTO, VERIFICA-SE UM AUMENTO DE SINTOMATOLOGIA NAS ESTAÇÕES DO ANO MAIS QUENTES. DESTE MODO, OS TRATAMENTOS REALIZADOS DURANTE O INVERNO EM CONJUNTO COM UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PERMITEM CONTROLAR DE FORMA EFICAZ OS SINTOMAS QUE SE AGRAVAM NO VERÃO.

to com escleroterapia líquida ou espuma, laser, radiofrequência ou cirurgia minimamente invasiva. O médico especialista em Cirurgia Vascul decide qual é a melhor opção para cada doente. Na maior parte das vezes um doente precisa de uma combinação de tratamentos.

PARA PREVENIR A DOENÇA OU EVITAR O SEU AGRAVAMENTO É IMPORTANTE ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: TER UMA ALIMENTAÇÃO CUIDADA, EVITAR A OBESIDADE, UMA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO E NÃO FUMAR.



Doente com varizes tronculares



Doente com varizes e telangiectasias

ARTIGO DE MEHMET UNGAN, PRESIDENTE REGIONAL DA WONCA EUROPA - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE FACULDADES, ACADEMIAS E ASSOCIAÇÕES ACADÉMICAS DE CLÍNICOS GERAIS E MÉDICOS DE FAMÍLIA.

MÉDICO DE FAMÍLIA & PANDEMIA

Esta pandemia continua a prejudicar quase toda a Europa. Esta situação sem precedentes, levou-nos a reaprender as lições das pandemias de gripe, há cem anos atrás.

Existe uma "infodemia" associada à pandemia COVID-19, "epidemia de informação", o que significa a rápida propagação e amplificação de vastas quantidades de informação válida e inválida na Internet ou através de outros canais de comunicação. Algumas personagens apareceram nos meios de comunicação causando a "infodemia" e tantas caras novas apareceram todos os dias nos ecrãs de televisão com conhecimentos questionáveis, atitudes de showman, apresentações coloridas. Falam, irresponsavelmente, como se estivessem a comentar jogo de futebol, cheio de informação recolhida de fontes pouco fiáveis. Ao nível individual, a infodemia criou confusão sobre a identificação de informação fidedigna. Os Médicos de Família, ao mesmo tempo que tentam lutar contra os vírus, também gastam energia para corrigir essa informação errada. As luzes da ribalta estão agora nos Médicos de Família (FDs/GPs), que estão na linha da frente na luta contra o Covid. Para dizerem a última palavra, os "FD fazem a diferença", a prova está nos sistemas de saúde dos países da Europa.

Os sistemas de cuidados de saúde têm sido o centro das atenções em toda a Europa. Os mais bem-sucedidos nesta luta foram aqueles que tinham mais FM & cuidados de saúde primários (PHC) no seu programa de saúde pública. Os cuidados de UCI hospitalares são sem dúvida muito importantes, primordiais, mas sem uma boa PHC, nenhum dos sistemas de saúde é sustentável, contando apenas com o número e a capacidade dos hospitais. O Dr. Hans Kluge, diretor da OMS Europa, mencionou 3 objetivos-chave alcançáveis nos meses seguintes.

O que nos entristece é que, nem sempre em todo o lado, a população se comportou de forma tão responsável como os profissionais de saúde. A melhor evidência é o distanciamento social, como meio eficaz de reduzir a transmissão e atrasar a propagação, mas as pessoas nem sempre têm essa atitude.

A violência contra os profissionais de saúde, as questões legais desmotivam-nos,



Mehmet Ungan

Presidente Regional da WONCA Europa



AO NÍVEL INDIVIDUAL, A INFODEMIA CRIOU CONFUSÃO SOBRE A IDENTIFICAÇÃO DE INFORMAÇÃO FIDEDIGNA. OS MÉDICOS DE FAMÍLIA, AO MESMO TEMPO QUE TENTAM LUTAR CONTRA OS VÍRUS, TAMBÉM GASTAM ENERGIA PARA CORRIGIR ESSA INFORMAÇÃO ERRADA.

os médicos de família prestam um serviço notável à comunidade, valorizamos os imensos profissionais que se expõem ao vírus a cumprir o seu dever profissional e acabam sendo vítimas. Como WONCA Europa, lembraremos -nos desses FD para sempre em:

www.woncaeurope.org/m/obituaries

OS FDS FORAM OS PRIMEIROS A CHEGAR E SERÃO PROVAVELMENTE OS ÚLTIMOS A SAIR QUANDO ESTA PANDEMIA TERMINAR.

Os aplausos, só por si, não são suficientes quando se pensa no seu risco. A pandemia progrediu o efeito de mutação ocorreu rapidamente e veio ainda mais forte. Os FD falam sobre a cobertura de doenças profissionais e destacam os fundos de segurança social ou a cobertura adicional de fundos de apoio. Os membros dependentes da família (por exemplo, cônjuges e filhos) dos FD que morrem de COVID-19 devem ter direito a prestações pecuniárias ou compensações financeiras.

Os FD viram que as Vacinas foram distribuídas de forma desigual entre os demais países. Embora possam estar sob pressão para obter o máximo de vacinas

administradas, o mais rapidamente possível, como a WONCA Europa informamos a OMS Europa, a EMA, a indústria de vacinas e aqueles que definem a política na região OMS-Europa, para não deixar para trás a equidade. Os FD na Europa não devem fugir ao trabalho árduo e às escolhas difíceis para permitir uma distribuição equitativa das vacinas.

Como FD estamos a atentos no acompanhamento dos Doentes Não Covid (câncer, coração, diabetes e etc.), os cuidados com as pessoas com sinais de alerta estão atrasados e sentimos que estamos provavelmente a olhar para um iceberg. A telemedicina foi posta, por defeito, em prática na Europa com esta pandemia, embora não exista uma regulamentação eficaz em alguns países. Surgem problemas com as tecnologias de fácil utilização, a fraca rede de Internet nas zonas rurais, a falta de consultas tradicionais na formação de FD e estudantes de medicina, e a ameaça de substituição de serviços regulares em FM, normalmente por parte dos governos, foram situações usuais durante este período. Os FDs enfrentaram muitas preocupações, enquanto se discute acerca das depressões e a saúde mental entre os médicos de família. O World Book of Family Medicine 2020, menciona que as consultas de acompanhamento podem prevenir o esgotamento.

O PAPEL DO MÉDICO DE FAMÍLIA EM PORTUGAL

O médico de família em Portugal é o médico que cuida da sua saúde pessoal e da saúde da família. O médico de família pode fazer atendimento nos centros de saúde ou a domicílio. É recomendável que todos os membros do agregado familiar sejam acompanhados pelo mesmo médico de família. É o médico que sabe todo o histórico de doenças e é a ele que as pessoas recorrerem caso não se sintam bem. Ele acompanha durante a doença e depois, criando um vínculo real com o paciente. Acompanha em todos os momentos poderá encaminhar o paciente para um especialista caso haja necessidade. Ele é o responsável pelo pedido de exames, por analisar os resultados, pela medicação e acompanhamento da sua saúde e por atribuir uma baixa médica em caso de necessidade.

QUEM TEM DIREITO A UM MÉDICO DE FAMÍLIA

Ter um médico de família em Portugal é um direito de todos os cidadãos. Atenção que é um direito e não uma obrigação, portanto as pessoas podem optar por não ter um médico de família, se assim desejarem. Os cidadãos estrangeiros que residam legalmente em Portugal também têm direito a um médico de família. Para ter direito a um médico de família o cidadão tem que se inscrever no centro de saúde da sua residência. Depois de inscrito no centro de saúde, você poderá escolher um médico de família ou então será atribuído um. A partir do momento que lhe for atribuído um médico de família, ele será responsável por atender em todas as consultas que forem marcadas e acompanhar todo o histórico do paciente.



Os FDs foram os primeiros a chegar e serão provavelmente os últimos a sair quando esta pandemia terminar. Por isso, mantenha-se saudável até ao fim, sinta-se responsável perante os outros, tenha uma sociedade mais saudável em prol do futuro dos seus filhos.

CELEBRAR E REFLETIR SOBRE UM MAR DE OPORTUNIDADES



Ricardo Serrão Santos
Ministro do Mar

O OCEANO É UMA FONTE INESGOTÁVEL DE FASCÍNIO PARA OS SERES HUMANOS PELO POTENCIAL DE BEM-ESTAR MATERIAL E EMOCIONAL QUE LHE OFERECE, SENDO UM TESOURO DA HUMANIDADE QUE EXIGE SUBSTANCIAL COOPERAÇÃO DE TODOS PARA O CONHECER, GERIR E PRESERVAR EM NOME DAS ATUAIS COMUNIDADES E DAS GERAÇÕES FUTURAS. OU SEJA, A FONTE INESGOTÁVEL DE FASCÍNIO NÃO É EQUIVALENTE A UMA FONTE INESGOTÁVEL DE RECURSOS. A CONSCIENCIALIZAÇÃO DESSE FACTO EXIGE UM TRABALHO DIÁRIO NOS ESPAÇOS ACADÉMICOS, NA IMPRENSA, NOS EVENTOS DE LAZER E CULTURA, MAS AO DEDICAR-LHE DIAS ESPECIAIS PODEMOS “RENOVAR A VAGA” DE PAIXÃO EM TODOS OS CIDADÃOS.



PENSAR O FUTURO EUROPEU NO MAR

No **Dia Europeu do Mar**, assinalado, anualmente, a 20 de maio, realizam-se um conjunto de conferências e eventos para debater o Mar na Europa. Este ano, o programa tem sido liderado pelo governo dos Países Baixos e as reuniões que, por razões de saúde pública, serão essencialmente virtuais, irão debater o futuro e a sustentabilidade da economia azul e o seu importante papel na recuperação económica, após a crise pandémica. Cientistas, empresas, governos e organizações não-governamentais de várias geografias da Europa trocarão impressões em conferências e workshops que alimentam o debate para o resto do ano.

No âmbito da Presidência portuguesa do Conselho da União Europeia, o Ministério do Mar lança, nesse dia, um website sobre vários eventos dedicados à Política Marítima Integrada. Entre estes, uma reunião ministerial e uma conferência de alto-nível, a 8 de junho (Dia Mundial dos Oceanos), e vários workshops e webinars, que focarão a importância da economia azul sustentável na recuperação económica europeia.

ACARINHAR A BIODIVERSIDADE GLOBAL

Este espírito de partilha e reflexão também marca o **Dia Internacional da Biodiversidade**, a 22 de maio, para recordar a importância da diversidade biológica, em termos da variedade de organismos no mundo, das relações complexas entre os seres vivos e entre eles e o ambiente.

A rápida destruição dos habitats e a ameaça ou o efetivo desaparecimento de algumas espécies criaram a necessidade urgente de se intensificarem esforços para proteger a natureza. O oceano, em particular, detém espécies que fornecem serviços indispensáveis à vida na Terra. É fundamental que se aumente a consciência sobre a diversidade da vida marinha e a importância crucial das espécies marinhas para o desenvolvimento sustentável.

O secretário-geral da ONU, António Guterres, afirmou, no ano passado, que a preservação e a gestão sustentável da biodiversidade são necessárias para mitigar as perturbações climáticas, garantir a segurança alimentar, garantir a água e até mesmo prevenir pandemias. A União Europeia, por sua vez, adotou a 20 de maio de 2020 a nova Estratégia de Biodiversidade 2030, um dos pilares do Pacto Ecológico Europeu.

NO DIA EUROPEU DO MAR, ASSINALADO, ANUALMENTE, A 20 DE MAIO, REALIZAM-SE UM CONJUNTO DE CONFERÊNCIAS E EVENTOS PARA DEBATER O MAR NA EUROPA.

REINVESTIR NO CONHECIMENTO DO ATLÂNTICO

A investigação e a inovação são cruciais para estes desígnios e para orientar a ação política, algo que se pretende fomentar no evento “Cooperação Atlântica em Investigação e Inovação para um Oceano Sustentável: Conferência Ministerial de Alto-nível e de partes interessadas”, que decorre de 2 a 4 de junho, em Ponta Delgada, nos Açores. Este evento será coorganizado pela Presidência portuguesa do Conselho da União Europeia e pela Comissão Europeia.

O Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, o Ministério do Mar e o Governo Regional dos Açores pro-

FOI PARA FAZER FACE A ESTES DESAFIOS QUE O GOVERNO APROVOU, NO PASSADO DIA 6 DE MAIO, A ESTRATÉGIA NACIONAL PARA O MAR 2021-2030, QUE VISA POTENCIAR O CONTRIBUTO DO MAR PARA A ECONOMIA DO PAÍS, A PROSPERIDADE E O BEM-ESTAR DE TODOS OS PORTUGUESES.

movem um diálogo entre Ministros, representantes de alto-nível, investigadores, jovens, empresários, académicos, sociedade em geral e demais partes interessadas para intensificar os esforços de diplomacia científica que levaram ao lançamento da estratégia atlântica e do seu primeiro plano de ação (2013), bem como à assinatura das declarações de Galway (2013) e de Belém (2017).

Com essa troca intensa sobre a atual cooperação em investigação e inovação marinhas em todo o Atlântico pretende-se fortalecer a visão de “Conectar-Agir-Cooperar para o Oceano Atlântico”, lançar uma plataforma de pledging de todo o Atlântico como nova abordagem para a cooperação e novas soluções para acelerar as transições verde e digital, em prol duma sociedade mais verde, mais justa e mais resiliente.

UM ROTEIRO PORTUGUÊS PARA A PRÓXIMA DÉCADA

Portugal está na linha da frente deste trabalho, já que o potencial económico do espaço marítimo sob a sua soberania está ainda longe de ser plenamente aproveitado. A economia do mar corresponde a cerca de 5% do PIB, 5% das exportações e 4% do emprego nacionais. Estes valores estão entre os mais elevados nos Estados-Membros da União Europeia. Como a pandemia de COVID-19 veio demonstrar, a economia baseada no mar é resiliente. Por exemplo, os pescadores nunca pararam as suas fainas.

A diversificação de modelos e atividades económicas, a formação profissional e a facilitação da mobilidade entre profissões ligadas ao mar (a pesca, o transporte marítimo, a aquicultura, o turismo e a nova bioeconomia azul) afiguram-se como instrumentos cruciais para a resiliência destas comunidades e para o desejável crescimento económico, sustentável e inclusivo.

Foi para fazer face a estes desafios que o Governo aprovou, no passado dia 6 de maio, a Estratégia Nacional para o Mar 2021-2030, que visa potenciar o contributo do mar para a economia do país, a prosperidade e o bem-estar de todos os portugueses. Pretende ainda dar resposta aos grandes desafios da década, reforçando a posição e visibilidade de Portugal no mundo enquanto nação eminentemente marítima.

CELEBRAR OS OCEANOS

Este instrumento é, de certa forma, um presente antecipado para o país celebrar o Dia Mundial dos Oceanos, a 8 de junho, que foi instituído em 1992, durante a Cimeira da Terra, no Rio de Janeiro, e formalmente proclamado pelas Nações Unidas em 2008. O tema do Dia Mundial dos Oceanos em 2021 é a vida e a subsistência que o oceano providencia. Este evento decorre ainda na senda do que foi anunciado pelo Primeiro-Ministro António Costa, no passado dia 9 de maio, na Conferência sobre o Futuro da Europa: “Portugal irá propor que se trabalhe na União Europeia para uma agenda global para os oceanos 2050, dada a sua necessidade urgente de proteção.”

abril 2021

5 591

projetos
aprovados

702 M€

investimento
apoiado

462 M€

apoio público

FAZ ACONTECER COM SUSTENTABILIDADE!

Cofinanciado por:

Desenvolver o sector da pesca, da aquicultura e da transformação e comercialização dos produtos da pesca e da aquicultura: uma aposta com futuro!

Um sector cada vez mais competitivo e resiliente, que usa o conhecimento e a inovação, promove a eficiência no uso dos recursos, incluindo os energéticos, e cria emprego, em particular, nas comunidades piscatórias.

O Mar 2020 é um programa operacional que integra o Acordo de Parceria firmado com a Comissão Europeia – designado por Portugal 2020 – que, consiste na programação, em Portugal, da execução dos fundos europeus estruturais e de investimento, no período 2014-2020.

Em concreto, o programa Mar 2020 tem por objetivo o desenvolvimento do sector da pesca, da aquicultura e da transformação e comercialização dos produtos da pesca e da aquicultura, incentivando o seu crescimento de forma inteligente, sustentável e inclusiva.



GREENFLOW: SOLUÇÕES INOVADORAS RUMO À SUSTENTABILIDADE



www.greenflow.pt/pt/inicio-2/



Carlos Cardoso
CEO da Greenflow

CARLOS CARDOSO, CEO DA GREENFLOW, APRESENTA O GRUPO QUE DESENVOLVE SOLUÇÕES INOVADORAS NA DIMINUIÇÃO DA PEGADA ECOLÓGICA EM CENÁRIO MARÍTIMO. COM LARGA EXPERIÊNCIA NACIONAL E INTERNACIONAL QUE POTENCIA A ECONOMIA CIRCULAR COM SERVIÇOS NA RECICLAGEM DE RESÍDUOS, APRESENTA A M CONCEPT, QUE COMBINA “TECNOLOGIAS EXISTENTES, MAS APLICADAS DE FORMA INOVADORA, E IMPLEMENTADAS EM SISTEMAS CONTENTORIZADOS, QUE PERMITEM UM FÁCIL TRANSPORTE E CONSTRUÇÃO/DISPOSIÇÃO NO TERRENO, EM QUALQUER GEOGRAFIA.

Como poderemos apresentar a Greenflow enquanto grupo?

A Greenflow é um grupo ainda em construção e crescimento, de empresas vocacionadas na sua essência para tecnologias e serviços focados na reciclagem de resíduos, com vista a obtenção de novos produtos. Agrega uma equipa com uma larga experiência nacional e internacional, e que permite uma diferenciação no mercado, por centrar a sua atuação no reaproveitamento de resíduos enquanto matéria-prima, potenciando a economia circular e, no que toca a projetos ou tecnologias fornecidas, acompanhando os seus clientes para garantir os resultados. Este último ponto, é para nós um valor central.

Quais as valências e abrangência de mercado?

Prestamos serviços no âmbito da convenção MARPOL, recolhendo resíduos em navios (essencialmente resíduos de combustíveis), e reciclando esses mesmos resíduos em instalações licenciadas com vista a produção de combustíveis industriais novos (fuelóleo), regenerados.

PROJETAMOS E EXECUTAMOS INSTALAÇÕES DE TRATAMENTO DE RESÍDUOS, ESSENCIALMENTE NO ÂMBITO DE RESÍDUOS DE HIDROCARBONETOS E RELACIONADOS. CRIAMOS E DESENVOLVEMOS UM CONCEITO MODULAR, O M- CONCEPT, QUE PERMITE A INSTALAÇÃO RÁPIDA E SIMPLES, DE MÓDULOS DE TRATAMENTO EM QUALQUER PARTE DO MUNDO. É A NOSSA APOSTA PARA O MERCADO INTERNACIONAL.

Em seguida comercializamos esses produtos.

Por outro lado, projetamos e executamos instalações de tratamento de resíduos, essencialmente no âmbito de resíduos de hidrocarbonetos e relacionados. Criámos e desenvolvemos um conceito modular, o M- CONCEPT, que permite a instalação rápida e simples, de módulos de tratamento em qualquer parte do mundo. É a nossa aposta para o mercado internacional.

Qual a estratégia para o mercado nacional e as áreas de intervenção?

Estamos essencialmente vocacionados para o mercado de exportação. Em território nacional, maximizamos as nossas parcerias, para a produção industrial dos produtos reciclados. A Greenflow Marine tem um acionista, a CARMONA, que é uma referência nacional na área da reciclagem de hidrocarbonetos, e inaugurou no final de 2020 em Setúbal uma unidade industrial de excelência a nível Europeu, com tecnologias recentes, que garantem um produto de qualidade.

Relativamente ao mercado internacional como se posiciona e em que áreas geográficas está presente?

O mercado internacional é a nossa grande aposta, nomeadamente para o nosso M-CONCEPT. Estamos presentes em Malta há vários anos, com várias soluções tecnológicas em operação, e temos vários projetos em desenvolvimento na costa Africana (Benin, Gambia, Gana, Nigéria). Na Ásia, esperamos poder ter um projeto operacional no Bangladesh já em 2022. Neste preciso momento, estamos a construir duas instalações de reciclagem de hidrocarbonetos em Espanha em áreas portuárias, e a remodelar/modernizar uma terceira.

O M-CONCEPT É UMA SOLUÇÃO QUE COMBINA TECNOLOGIAS EXISTENTES, MAS APLICADAS DE FORMA INOVADORA, E IMPLEMENTADAS EM SISTEMAS CONTENTORIZADOS, QUE PERMITEM UM FÁCIL TRANSPORTE E CONSTRUÇÃO/DISPOSIÇÃO NO TERRENO, EM QUALQUER GEOGRAFIA, POR MAIS REMOTA QUE POSSA SER.

A sustentabilidade e pacto ecológico estão na agenda política e social a nível nacional e europeu. A Greenflow apresenta soluções inovadoras para diminuir a pegada ecológica de setores chave da economia. Qual o conceito das soluções apresentadas pela Greenflow neste âmbito e a importância que tem para a empresa na contribuição para um planeta mais verde?

As soluções que propomos e implementamos, visam sempre a minimização do envio de resíduos para eliminação, reintroduzindo esses resíduos no mesmo ciclo económico. Dessa forma, permitimos também evitar o uso de recursos naturais. É economia circular no seu sentido mais lato. Depois, há que pensar que atuamos em mercados relacionados com resíduos produzidos por navios, ou seja, providenciamos soluções que evitam eventos de poluição marítima. Quanto maior o valor acrescentado da solução proposta (quer tecnológico que comercial), maior o volume de resíduos recolhidos em portos, e menor a probabilidade de poluição no mar.

Em que consiste o M CONCEPT?

O M-CONCEPT é uma solução que combina tecnologias existentes, mas aplicadas de forma inovadora, e implementadas em sistemas contentorizados, que permitem um fácil transporte e construção/disposição no terreno, em qualquer geografia,



Cisterna Greenflow em operação



Contentor M-Press



Navio em operação de descarga

por mais remota que possa ser. Cada módulo foi desenvolvido para ter um custo similar, e por outro lado, cada módulo resolve um problema específico: tratamento de emulsões oleosas; tratamento de águas oleosas; filtração e remoção de sedimentos em hidrocarbonetos; filtração de águas pré-tratadas; remoção de ácido sulfídrico de águas oleosas, etc... Podemos aplicar o M-CONCEPT para melhorar instalações existentes (com um ou mais módulos), ou podemos aplicar o M-CONCEPT para construir instalações de tratamento completas, nomeadamente instalações de receção de resíduos marítimos em áreas portuárias.

O M-CONCEPT foi também desenhado para trabalhar de forma automática, controlada por computador, e com base numa reduzida intervenção humana. Temos acesso remoto aos nossos módulos, e podemos resolver alguns problemas operacionais por essa via. Por outro lado, a nossa filosofia não se centra somente no fornecimento das soluções, mas também no acompanhamento operacional dos clientes para garantir o correto funcionamento e os resultados pretendidos.



Navio em operação de descarga

NESTE MOMENTO, ESTAMOS A CONSTRUIR DUAS INSTALAÇÕES DE RECICLAGEM DE HIDROCARBONETOS EM ESPANHA EM ÁREAS PORTUÁRIAS, E A REMODELAR/MODERNIZAR UMA TERCEIRA.

Relativamente aos novos projetos, o que podemos adiantar?

Próximos projetos serão todos fora do país, e pensamos que o Bangladesh por ser uma instalação completa para resíduos marítimos, será um marco importante para o próximo ano.

Quais os projetos realizados mais emblemáticos?

O projeto mais emblemático foi sem dúvida a instalação em 2019 de dois módulos M-STRIP + M-SCRUB, que



Instalação de tratamento de resíduos marítimos no mediterrâneo.

permitiram resolver um problema complexo de ácido sulfídrico presente em águas oleosas em Malta, cuja solução técnica não estava disponível no mercado e impedia o seu tratamento pelas tecnologias usuais. Conseguimos atingir os objetivos pretendidos, removendo 99% do contaminante da fase aquosa, e transformando-o numa lama inócua. O desafio técnico era enorme, e o sucesso do projeto permitiu uma fidelização do cliente para outros módulos.

INSTALAÇÕES DE TRATAMENTO DE RESÍDUOS MARÍTIMOS

TRATAMENTO DE RESÍDUOS DE OIL&GAS

SOLUÇÕES MODULARES



OFERECEMOS SOLUÇÕES PARA TRATAMENTO DE RESÍDUOS EM INSTALAÇÕES PORTUÁRIAS, COM FORMATOS MODULARES, O EXCLUSIVO **M-CONCEPT**.

M-CONCEPT

O **M-CONCEPT** é uma solução técnica pronta a utilizar como instalação de tratamento de resíduos marítimos (PRF), capaz de tratar todo o tipo de resíduos líquidos, no âmbito da convenção MARPOL.

POLUIÇÃO ZERO + ECONOMIA CIRCULAR

ESCREVO ESTAS LINHAS NO DIA EM QUE PORTUGAL ESGOTOU O NOSSO “ORÇAMENTO” AMBIENTAL (13 DE MAIO), OU SEJA, O BALANÇO ENTRE A CAPACIDADE PRODUTIVA E A CAPACIDADE DE REGENERAÇÃO E ABSORÇÃO DE EMISSÕES, EFLUENTES E RESÍDUOS A NÍVEL NACIONAL. UMA DATA QUE SE ANTECIPOU 12 DIAS EM RELAÇÃO À DATA DE 2020, E 13 DIAS EM RELAÇÃO À DATA DE 2019.

Dinamarca, Suécia, Finlândia, Noruega, Holanda: países que vemos como líderes da causa ambiental há muito que esgotaram o seu orçamento, em março e abril. Se todos vivêssemos e consumíssemos como um cidadão da Dinamarca, seriam necessários quatro planetas para suportar as nossas necessidades.

Quero com este exemplo dizer que é preciso redefinir a maneira como medimos o “ser sustentável”. Infelizmente, ainda estamos demasiado presos à definição que Kuznets pareceu indicar nos anos 50: de que é preciso ser rico primeiro, para depois reduzir as desigualdades e cuidar do ambiente.

Claramente, descarbonizar a economia já não passa apenas pela transição para energias renováveis, baterias e mobilidade elétrica ou pela gestão da floresta. Toda a literatura demonstra que o crescimento, a nível global, permanece ligado às emissões de Gases com Efeito de Estufa e deterioração dos sistemas naturais que nos suportam. Na Europa queremos inverter essa tendência, demonstrando que é possível crescer com menos emissões.

Mas, o que a data do nosso “dia zero” - e da esmagadora maioria dos países do hemisfério norte - nos diz é que a degradação ambiental continua de mãos dadas com um crescimento que extrai e degrada, ao invés de preservar e regenerar os componentes básicos que suportam a nossa vida no planeta: biodiversidade; solo; água; ar; clima.



Inês dos Santos Costa
Secretária de Estado do Ambiente

A ECONOMIA CIRCULAR É SOBRETUDO SOBRE AS MUDANÇAS NECESSÁRIAS NA ARQUITETURA ECONÓMICA E SOCIAL PARA REDUZIR O CONSUMO DE MATÉRIAS-PRIMAS E DE ENERGIA, E POR ESSA VIA TAMBÉM CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DE RESÍDUOS, DE POLUIÇÃO, E A DEGRADAÇÃO DE SERVIÇOS AMBIENTAIS, PODENDO INCLUSIVAMENTE PROMOVER A SUA REGENERAÇÃO.

Não sou eu que o afirma. Afirmam os cientistas desde, pelo menos, os anos 70. Afirmam as Nações Unidas. Afirmam o Banco Mundial. Afirmam a Comissão Europeia. Afirmam o Fórum Económico Mundial, que no último Relatório dos Riscos Económicos Mundiais pinta de riscos ambientais o top 10, quer em termos de probabilidade como de magnitude, dos riscos económicos. A par do risco de falha da ação climática, acompanha a perda de biodiversidade, as crises de recursos materiais, e a poluição causada pela atividade humana. Isto demonstra quão perto destes colapsos poderemos estar, quando até a “elite” de Davos o reconhece.

É também por isso que não deixo de fazer este alerta, e faço-o de novo; há uma tentação para “reduzir” a discussão da concretização dos objetivos do Acordo de Paris à transformação do nosso sistema energético e das medidas transversais – nas políticas, na indústria e tecnologia, nas cidades e cidadãos – que

é preciso tomar. A energia é um tema que, pela sua natureza e impacto, acaba por tomar a atenção política, mediática e da comunidade; mas, não deve ser encarada ao ponto de parecer que todos os nossos problemas ambientais podem ser resolvidos apenas focando a transição energética. Ter uma economia ou uma mobilidade alimentada a “energia verde” não pode ser um cheque em branco para produzir e consumir tal como produzimos e consumimos hoje, quer em ritmo, quer em substância.

Mas não tem a tecnologia e a inovação aqui um papel? Claro que sim. A inovação tecnológica é fundamental para melhorar

processos, produtos e serviços, tornando-os cada vez mais eficientes no uso de recursos, materiais e energéticos. Também o design e a conceção (do produto ou mesmo do serviço) são fundamentais, para que se reduza o impacto ambiental ao longo do ciclo de vida. Mas é importante que, a par da eficiência, se considere também a eficácia e a suficiência que devem estar associadas, para que seja possível capturar benefícios ambientais totais, ao invés de relativos. De outro modo, há sempre o risco de serem gerados efeitos contraditórios, o chamado Paradoxo de Jevons: à medida que as melhorias tecnológicas aumentam, a eficiência com a qual um recurso é usado, o consumo total

desse recurso pode, na verdade, aumentar ao invés de diminuir. Mais do que uma tecnologia ou uma política, é claro que a mudança fundamental se opera ao nível comportamental – quer da população, quer das instituições. Podemos insistir que é preciso reduzir, reutilizar, repa-

rar, remanufaturar, devolver à terra o que é da terra, tudo ações que fazem sentido, eficazes e racionais, mas que nunca serão verdadeiramente prosseguidas como alternativa, enquanto não soubermos abordar o que está “abaixo da superfície”.

A economia circular é sobretudo sobre as mudanças necessárias na arquitetura económica e social para reduzir o consumo de matérias-primas e de energia, e por essa via também contribuir para a redução de resíduos, de poluição, e a degradação de serviços ambientais, podendo inclusivamente promover a sua regeneração. E isso passa por uma mudança no modelo de desenvolvimento económico,

que aponte para o bem-estar social, observando os limites do sistema natural. E é precisamente para esse caminho que apontam os princípios da eficiência, eficácia e suficiência da economia circular. Não é apenas falar de gestão de resíduos e reciclagem – essa é, como se costuma dizer, a ponta do iceberg.

Sim, é preciso desenhar, conceber, usar e gerir apontando para a durabilidade, para a suficiência, a localidade, para ciclos não tóxicos, que funcionam com energia renovável e cuidam da origem dos materiais, e que devolve mais do que aquilo que tira: estes são os princípios que devem orientar a mudança do nosso sistema de produção e consumo, no produto, no processo, no modelo de negócio, no modelo de consumo, na gestão para um novo ciclo, isto se queremos ter uma oportunidade de chegar à neutralidade carbónica, ou ao limite de +1,5°C até ao final do século, sem comprometer os restantes limites naturais.

Se visarmos a preservação e regeneração – material, energética e humana – estamos a mudar o modo como valorizamos determinado produto, serviço ou mesmo ocupação. Não apenas o seu contributo em moeda, mas também o seu contributo em poupança (económica, ambiental) e o seu contributo em saúde ambiental e humana, precisamente aquilo que a Declaração do Porto se propõe a fazer, nomeadamente ao acolher uma proposta conjunta de indicadores alternativos para medir o progresso económico, social e ambiental, em complemento do PIB como medida do bem-estar para um crescimento inclusivo e sustentável.

Por isso, só teremos êxito nesta transformação se colocarmos as pessoas no centro desta transição, sendo os principais beneficiários das medidas e transformações que estamos a conceber e a implementar. Mas, principalmente, no centro como principais atores e promotores de mudanças de comportamento que permitirão que esta mudança aconteça.

O gráfico da oferta e da procura não flutua no infinito; o círculo do sistema natural limita-o, e subsidia a sociedade e a economia. Aos dias de hoje, um economista, um gestor, um decisor que não entende, ou não queira entender, essa relação, não é um economista, um gestor ou um decisor que possa atender aos desafios a que já estamos a ser sujeitos.

Há sempre um momento, no nosso sistema de valor, em que podemos ter a visão de sustentabilidade que se exige. A ação individual e local tem o poder transformador da familiaridade social; mas mudar um modelo económico exige políticas ousadas, gestores modernos e transformação industrial, o que é difícil, mas necessário.

E estas responsabilidades não são permutáveis ou transferíveis.

SE VISARMOS A PRESERVAÇÃO E REGENERAÇÃO – MATERIAL, ENERGÉTICA E HUMANA – ESTAMOS A MUDAR O MODO COMO VALORIZAMOS DETERMINADO PRODUTO, SERVIÇO OU MESMO OCUPAÇÃO.

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DO MEIO AQUÁTICO (CMA) DO ICBAS, UNIV. PORTO

Praia da Aguda, um dos locais de estudo de CMA
Foto Prof. Mike Weber

CMA: UM MAR DE CONHECIMENTO!

É COM O CONCEITO UNIVERSALISTA ONE HEALTH QUE O INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR (ICBAS) DA UNIVERSIDADE DO PORTO SE DESTACA COMO ENTIDADE DE FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO. A LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DO MEIO AQUÁTICO ABRE, ASSIM, UM MAR DE NOVAS OPORTUNIDADES NO ÂMBITO DA GESTÃO, INVESTIGAÇÃO, ALIMENTAÇÃO, BEM-ESTAR ANIMAL E VERTENTE EDUCACIONAL. PAULO VAZ-PIRES, DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE PRODUÇÃO AQUÁTICA; ADRIANO BORDALO E SÁ, MEMBRO DO GRUPO DE TRABALHO ONEHEALTH; ALEXANDRE LOBO DA CUNHA, DIRETOR DA LICENCIATURA EM CMA, EM ENTREVISTA CONJUNTA, DESTACAM OS PRINCIPAIS DESAFIOS DE QUEM DECIDE ABRAÇAR ESTA ÁREA.

O ICBAS abraça o conceito de “uma saúde”, integrando a saúde humana, animal e ambiental. Nesse sentido, quais os objetivos e a área de abrangência da licenciatura em Ciências do Meio Aquático?

Apesar do conceito ser relativamente novo a nível mundial, há muito que o ICBAS é a única Escola a nível nacional e das poucas no mundo a lecionar os três ramos do conceito One Health: Medicina, Veterinária e Ambiente (CMA), agora numa perspetiva de Uma Saúde e de modo transversal. Na realidade, sem uma boa saúde ambiental não será nunca possível ter boa saúde animal e, no limite, boa saúde para os mais de 8 mil milhões de pessoas do Planeta. Deste modo será possível combater melhor e preventivamente muitas doenças, incluindo epidemias e pandemias, em vez de ser apenas reativo, pois os recursos não chegam a todos, como a COVID-19 veio mostrar. Os diferentes profissionais começam hoje a compreender esta necessidade e a licenciatura CMA, com a devida adaptação já efetuada em diversas disciplinas, está na linha da frente.

Uma das principais preocupações dos alunos antes de escolher um percurso académico prende-se com saídas profissionais. Nesse âmbito, quais as oportunidades de carreira disponíveis para os licenciados em CMA e onde se encontram os que já estão no mercado de trabalho?

As principais carreiras profissionais seguidas pelos licenciados em CMA enquadram-se nas áreas da investigação, do ambiente aquático e da sua gestão, da alimentação (sobretudo em segurança, qualidade, bem-estar animal e gestão de desperdícios, desde a produção até à distribuição, passando pelo processamento industrial), e da educação (parques aquáticos e aquários, incluindo instalações aquáticas com fins científicos).

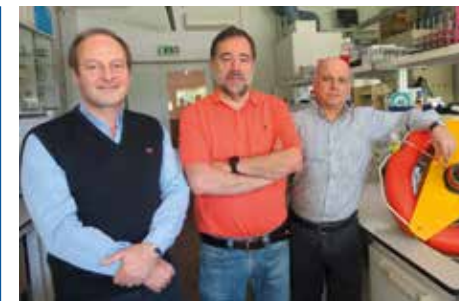
Quanto aos licenciados em CMA, estão a trabalhar como gestores altamente qualificados em parques aquáticos, aquários públicos, fábricas da indústria alimentar (sobretudo congelados e conservas), empresas de distribuição, fábricas de alimentos para aquacultura, empresas de produção (pesca e aquacultura), entidades da área do ambiente e da consultoria ambiental (públicas e privadas), na comunicação da ciência, e em laboratórios de investigação (muitos deles com trabalhos no mar, estuários e rios) em todas estas vertentes, em carreiras científicas de reconhecido mérito.

Que cursos existem no ICBAS para dar continuidade à formação universitária na área das Ciências do Meio Aquático?

As atuais licenciaturas de apenas 3 anos conferem uma formação de base que deverá ser completada com um curso de mestrado de 2 anos. Este modelo de formação universitária (3+2) segue as diretrizes do processo de Bolonha e foi adotado na generalidade dos países Europeus para muitas áreas do conhecimento. No ICBAS, o Mestrado em Ciências do Mar - Recursos Marinhos é a nossa principal oferta para permitir continuidade de estudos aos licenciados em CMA. Além disso, os nossos licenciados adquirem uma preparação geral que lhes permite ingressar numa grande diversidade de mestrados em áreas da biologia e do ambiente. Para aqueles que queiram progredir, ainda mais, na sua formação universitária, temos no ICBAS o Doutoramento em Ciências do Meio Aquático: Biologia e Ecologia.

Em relação à investigação e ao mercado empresarial, quais as parcerias existentes com entidades públicas ou privadas e centros de investigação, de modo a potenciar a cooperação institucional?

Apostamos no encontro de sinergias, na cooperação com diversas entidades. Nesse sentido, a licenciatura em CMA do ICBAS tem parcerias institucionais de longa data com entidades públicas como: o Centro Interdisciplinar de Investigação Marinha e Ambiental (CIIMAR) da Universidade do Porto; a Estação Litoral da Aguda (ELA) da Câmara Municipal de Gaia; o Aquamuseu do Rio Minho da Câmara Municipal de V. N. de Cerveira; o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA); a Docapesca Portos e Lotas, e colabora com as instituições do ensino superior portuguesas e muitas estrangeiras. A nível privado, há uma colaboração estreita e, em alguns casos, protocolos formais de colaboração com empresas de reconhecido nome no mercado como as fábricas de conservas: Ramirez, Portugal Norte, Pinhais e La Gondola. E também com empresas da área dos produtos salgados e/ou congelados como: a Rui Costa e Sousa & Irmão, Soguima, Brasmar, Gelpeixe, Friopesca e Mar Ibérica; empresas de certificação e gestão alimentar como a APCER, Certif e SGS; empresas da distribuição como a SONAE e Jerónimo Martins; parques zoológicos privados como o Sealife, o Oceanário de Lisboa e



Da direita para a esquerda, os professores: Paulo Vaz-Pires, Adriano Bordalo e Sá, Alexandre Lobo da Cunha

icbas.up.pt/cma/

CMA através do programa Erasmus com as universidades de Bergen (Noruega), Zadar (Croácia), Roma La Sapienza (Itália), Vigo, Las Palmas de Gran Canaria, Corunha e Múrcia (Espanha). Temos, também, recebido estudantes de países de língua portuguesa e de outras nacionalidades, e estamos a desenvolver esforços para aumentar a nossa internacionalização.



Sara Santos

Estudante do 3º ano da LCMA

CMA: DESDE 1981 A APOSTAR NA FORMAÇÃO EM BIOLOGIA DO MEIO AQUÁTICO

o Zoomarine; empresas de aquacultura como Coelho e Castro, Quinta do Salmão, Sea8 e Acuinova, e de aquariofilia como a Aquastation, Propet e TMC Ibéria.

Uma das apostas das instituições de ensino superior é a captação de estudantes estrangeiros, mas também a ida de estudantes portugueses para universidades de outros países. Qual a estratégia do ICBAS nesta vertente?

A internacionalização é um fator fundamental no ensino universitário e o ICBAS tem um serviço dedicado à mobilidade de estudantes. Temos protocolos específicos para mobilidade dos estudantes de

Testemunho de Sara Santos, estudante de Ciências do Meio Aquático

Desde muito nova me interessei por toda a biodiversidade do meio aquático e por todos os recursos que este nos pode oferecer. Posto isto, não foi muito difícil perceber que caminho seguir no ensino superior e, então, candidatei-me à licenciatura em Ciências do Meio Aquático com o objetivo de ser bióloga marinha.

Atualmente encontro-me no terceiro ano da licenciatura e não podia estar mais feliz com a minha escolha.

Um curso feito a pensar nos alunos, que aborda as mais variadas áreas das Ciências Biológicas, focado em temas bastante importantes para o nosso futuro. É ainda de salientar a boa relação entre os estudantes e os docentes que contribuiu para o bom funcionamento do mesmo.

FECHANDO O CICLO DA ECONOMIA CIRCULAR. O PAPEL-CHAVE DA GESTÃO DE RESÍDUOS



Valérie Plainemaison
Secretária-Geral da FEAD



Peter Kurth
Presidente da FEAD



A FEAD, a Associação Europeia de Gestão de Resíduos, representa a indústria privada de gestão de resíduos e recursos em toda a Europa, está a abraçar a estratégia de crescimento da Europa, o Acordo Verde Europeu (EGD), juntamente com a sua ambição de poluição zero. A EGD é um compromisso para alcançar uma transformação verde e uma economia circular, reduzir as emissões de CO₂, combater a perda de biodiversidade, criar empregos e simplificar o crescimento verde.

As emissões de gases com efeito de estufa provenientes da extração de matérias-primas e do fabrico/processamento devem ser reduzidas enquanto o consumo de recursos é minimizado.

Uma gestão adequada dos resíduos em que os materiais reciclados são reutilizados no fabrico de produtos, pode reduzir significativamente a pegada de carbono, melhorar a eficiência global dos materiais, fazendo assim uma grande diferença ao longo de toda a cadeia de valor do produto.

No entanto, a economia circular vai para além da gestão de resíduos. Para fechar o ciclo, alcançar a circularidade total e a sustentabilidade dos produtos e serviços, precisamos da responsabilidade dos produtores e dos instrumentos legais corretos que permitam promover práticas de gestão de resíduos ambientalmente sãs.

Por isso pedimos aos legisladores da UE que deem sinais mais fortes exortando à recuperação de materiais de resíduos recicláveis, bem como reconhecendo plenamente o papel positivo da recuperação de energia para os resíduos não recicláveis.

No que diz respeito à reciclabilidade e à obtenção de reciclados de alta qualidade, solicitamos regras vinculativas sobre a conceção ecológica dos produtos, incluindo a eliminação gradual de substâncias que suscitam elevada preocupação, o estabelecimento de uma metodologia adequada sobre a forma de lidar com

ESPERAMOS VÊ-LO NO PRÓXIMO EVENTO ONLINE, 1 DE JUNHO, NA SEMANA VERDE DA UE 2021, INTITULADO "GESTÃO DE RESÍDUOS: COMBINAR A ECONOMIA CIRCULAR COM A AMBICÃO DE POLUIÇÃO ZERO". MAIS INFORMAÇÕES EM: WWW.FEAD.BE.

substâncias legadas, bem como requisitos de fácil desmontagem e a limitação do número de materiais nas embalagens. É ainda necessário um verdadeiro choque de mercado na procura de "reciclados", o que pode ser conseguido utilizando material reciclado obrigatório nos produtos e regras de contratos públicos ecológicos. Destacamos a importância das regras de transferência de resíduos da UE para assegurar exportações seguras, uma vez que nenhum Estado-Membro dispõe de todas as instalações adequadas para a cadeia de tratamento de resíduos.

A transferência segura de resíduos não perigosos, é crucial para garantir que existem pontos de venda suficientes para a recolha seletiva e a triagem de resíduos, porque a procura global de reciclados é mais vasta do que os mercados da UE. Por exemplo, a UE produz 15 Mt de papel reciclado, enquanto a procura europeia é de apenas 8Mt.

Além disso, uma questão importante para o nosso sector é que os resíduos para a energia sejam considerados como um passo essencial e sustentável na hierarquia dos resíduos, uma vez que são parte integrante da cadeia de reciclagem no que diz respeito aos resíduos não recicláveis.

Os resíduos para a energia contribuem claramente para a mitigação do clima e da economia circular, porque constituem uma alternativa segura para os resíduos que de outra forma seriam depositados em aterros (não recicláveis), e removem os poluentes nocivos do ciclo ecológico.

A SUSTENTABILIDADE É UM CAMINHO SEM VOLTA



Carlos Silva Filho
Presidente da ISWA



www.iswa.org

A ISWA - International Solid Waste Association, principal entidade internacional com atuação no setor de resíduos sólidos, trabalha há mais de 50 anos para promover o desenvolvimento sustentável e profissional da gestão de resíduos ao redor do mundo e a transição para uma economia circular. Com sede em Rotterdam, Holanda, a ISWA conta com membros em mais de uma centena de países, com uma rede de cerca de 40 mil profissionais ao redor do mundo, sendo uma referência na área em que atua, principalmente por meio de parcerias com as mais importantes instituições.

Aqui, é importante destacar que grande parte do sucesso ao longo destas cinco décadas é justamente o resultado de uma atuação baseada na cooperação. Uma Associação só é possível por meio de cooperação entre os seus membros, esse é o espírito associativo. E a ISWA tem o gene da cooperação em seu DNA, visto que foi fundada a partir da união de duas outras associações, que deram início à atual composição da entidade.

A causa defendida pela ISWA é pelas pessoas, não pelos resíduos, e a nossa visão é trabalhar por um mundo melhor, no qual não exista lixo, nem desperdício, mas resíduos sendo reutilizados e reduzidos ao mínimo, para então serem coletados, reciclados e tratados adequadamente. A entidade atua com base nos princípios da promoção do uso eficiente de recursos através da produção e consumo sustentáveis; apoio às economias emergentes e em desenvolvimento; evolução da gestão de resíduos por meio da educação e capacitação; promoção das melhores práticas e tecnologias mais apropriadas; e profissionalização por meio de programas de qualificação.

O desafio é tornar o tema gestão de resíduos uma prioridade na agenda global e viabilizar que recursos de assistência e financiamento sejam também direcionados para adequar as práticas atuais, que causam problemas à saúde de centenas de milhões de pessoas ao redor do mundo. A gestão de resíduos é uma das barreiras mais importantes para a proteção sanitária, ambiental e de saúde, sendo também um dos protagonistas para a nova economia que está sendo estruturada.

O setor de resíduos sólidos é uma indústria cujas atividades são essenciais durante todos os dias e em todos os locais, ainda mais atualmente a partir de uma perspectiva mais otimista, que considera os resíduos sólidos não como um mero resto de atividades humanas, mas como um recur-

so, que pode ser aproveitado em diversas finalidades.

Diversos países ao redor do mundo estão divulgando os seus planos de recuperação para o período pós pandemia, e muitos deles já anunciaram que a "economia verde" será um dos pilares para a retomada, a sustentar um novo ciclo de crescimento. A indústria da moda está cada vez mais integrando conceitos e materiais sustentáveis. Até mesmo o mundo das finanças voltou os olhos (e os cheques) para a sustentabilidade. A nova sigla adorada é o ESG, que diz respeito a práticas Ambientais (Environment), Sociais e de Governança, sendo que fundos milionários estão orientando a aprovação apenas de projetos que estejam alinhados com esses três princípios.

O cenário atual nos mostra que isso não é uma tendência, o caminho da sustentabilidade não tem volta. A era pós COVID será definitivamente sustentável, onde os resíduos sólidos serão importantes recursos para a recuperação e crescimento econômico, principalmente numa época em que a cada dia surgem novos temas e novas demandas, por parte de uma geração que se desenvolve em uma velocidade nunca antes registrada.

A ERA PÓS COVID SERÁ DEFINITIVAMENTE SUSTENTÁVEL, ONDE OS RESÍDUOS SÓLIDOS SERÃO IMPORTANTES RECURSOS PARA A RECUPERAÇÃO E CRESCIMENTO

Pelo lado da ISWA, estamos preparados e apoiando nossos membros para que sejam líderes desse processo de recuperação e promotores da mudança observada, com uma crescente valorização das práticas ambientais, mediante a estruturação e desenvolvimento de projetos que sejam um legado positivo para a sociedade, a exemplo das campanhas pelo encerramento dos lixões a céu aberto, ações de prevenção e combate à poluição marinha, redução de emissões de gases de efeito estufa e poluentes, além de promover o desenvolvimento tecnológico e as melhores práticas nesse setor que é essencial para a preservação do meio ambiente e proteção da saúde das pessoas.

CAETANOBUS: H2.CITY GOLD - AUTOCARRO CAETANO INVADE A EUROPA!



A CAETANOBUS É O MAIOR FABRICANTE DE CARROÇARIAS E AUTOCARROS EM PORTUGAL

Nesse âmbito, produz chassis e autocarros com diferentes especificações para serviços tão como: transporte urbano, turismo, aeroporto e miniautocarro. Por isso, é líder no mercado de autocarros de aeroporto com a marca COBUS, a CaetanoBus apresenta uma clara vantagem competitiva a nível mundial neste segmento, onde possui uma frota superior a 4000 veículos em operação nos aeroportos de mais de 100 países em todo o mundo. Tendo um longo legado, as origens remontam a 1946, quando Salvador Fernandes Caetano estabeleceu uma fábrica de produção de carroçarias de autocarros em Vila Nova de Gaia, a empresa que evoluiu tornando-se uma das mais inovadoras e modernas da Europa.

A visão e missão da empresa têm-se transformado ao longo dos anos, fruto da evolução das necessidades das Pessoas, e é na mobilidade zero emissões que encontra o futuro.

EM PROL DA MOBILIDADE COM EMISSÕES ZERO NASCE UMA PARCERIA

Assim, tendo em vista o desenvolvimento da Mobilidade Elétrica, a contribuição para a redução da poluição atmosférica global, a expansão dos mercados da CaetanoBus e a globalização dos seus produtos, a Mitsui & Co., Ltd. (adiante designada por "Mitsui") concretizou a 15 de dezembro de 2017 a sua participação minoritária no capital social da CaetanoBus.

A Mitsui é um aglomerado de empresas, que se dedica a negócios ligados à venda de produtos e logística à escala mundial, bem como ao financiamento e desenvolvimento de grandes infraestruturas internacionais.

A aliança entre a CaetanoBus e a Mitsui concretiza-se com o objetivo de utilizar a rede de contactos da Mitsui, o conhecimento acumulado com os seus investimentos nas áreas tecnológicas, das comunicações, infraestruturas modernas e da energia e dessa forma alavancar a promoção dos autocarros elétricos da CaetanoBus na Europa, Ásia e o resto do mundo. A CaetanoBus, ao lançar o seu autocarro de aeroporto elétrico em 2015 e o seu autocarro elétrico urbano em 2016, captou a atenção da multinacional japonesa.



Adriana Carvalho
Strategy & Marketing Manager

www.caetanobus.pt

H2.City Gold

O impacto económico e ambiental destas soluções de transporte público, o papel destas nas cidades inteligentes e a visão futurista da CaetanoBus foram os pontos chave para a concretização desta aliança estratégica.

Em julho de 2019, a CaetanoBus começou a colher os frutos desta aliança com a encomenda de 34 autocarros elétricos para duas linhas de autocarros em Londres. A encomenda foi feita pela operadora de transportes públicos, Abellio, com quem a Mitsui já opera dois comboios no Reino Unido.

Por outro lado, o relacionamento de longa data da Mitsui e da CaetanoBus com a gigante empresa japonesa Toyota, foi, também, um dos motivos que promoveu esta aliança. A Mitsui, responsável pela monta-

EM JULHO DE 2019, A CAETANOBUS COMEÇOU A COLHER OS FRUTOS DESTA ALIANÇA COM A ENCOMENDA DE 34 AUTOCARROS ELÉTRICOS PARA DUAS LINHAS DE AUTOCARROS EM LONDRES.

gem e distribuição de veículos Toyota em vários países do mundo, o Grupo Salvador Caetano, empresa-mãe da CaetanoBus, responsável pela primeira fábrica de montagem da Toyota na Europa desde 1968. A excelente relação entre as três empresas, proporcionou o codesenvolvimento de autocarros a pilha de combustível a hidrogénio com a tecnologia da Toyota.

Esta parceria permitiu à CaetanoBus tornar-se na primeira empresa, em Portugal a desenvolver um autocarro movido a hidrogénio e a primeira da Europa a usar a tecnologia de pilha de combustível da Toyota.



Demonstração Oviedo Spain

H2.CITY GOLD - O AUTOCARRO CAETANO ELÉTRICO A HIDROGÉNIO

Hoje, o autocarro Caetano elétrico a hidrogénio - H2.City Gold - já se encontra totalmente desenvolvido e, neste momento, está disponível em dois modelos diferentes, adaptando-se facilmente a qualquer ambiente urbano. Para o mercado europeu foi desenvolvido o H2.City Gold de 12 metros, volante à esquerda; e para mercados como o do Reino Unido - o H2.City Gold de 10.7 metros, volante à direita com o objetivo de responder à crescente procura internacional.

Neste sentido, no futuro, a estratégia da empresa passará por utilizar esta tecnologia inovadora (célula de combustível a hidrogénio) e aplicá-la a outros produtos atualmente produzidos pela CaetanoBus, tais como: autocarros de turismo e de aeroporto.

O H2.City Gold destaca-se pela sua modularidade, autonomia, elevada lotação, segurança e simplicidade de utilização. Este novo autocarro oferece maior flexibilidade à operação uma vez que não existe necessidade de paragem para carregamento durante a mesma no caso de rotas mais longas. Além disso, associa uma melhor performance à eliminação de emissões gasosas nocivas, comparativamente aos autocarros a gasóleo ou

até mesmo aos autocarros híbridos, uma vez que apenas emite vapor de água. Esta solução inovadora exponencia os benefícios económicos e ambientais do hidrogénio rumo a uma sociedade descarbonizada e simboliza mais um passo significativo no desenvolvimento de soluções de mobilidade, para o transporte coletivo de passageiros, com zero emissões.

As atuais redes urbanas exigem meios de transporte mais verdes, seguros e economicamente sustentáveis. Com a implementação do presente projeto, a CaetanoBus, enquanto "first mover" no setor dos veículos pesados de passageiros movidos a energia verde, em Portugal, promove não só o desenvolvimento de soluções ambientalmente sustentáveis, mas também, responde ao aumento da procura de veículos "eco-friendly". O desenvolvimento e comercialização do autocarro Caetano elétrico a hidrogénio é uma oportunidade de merca-

do que nos permite a colocar Portugal na linha da frente da mobilidade elétrica devido à pouca oferta ainda existente deste tipo de produtos.

A CRESCENTE PROCURA INTERNACIONAL EM SOLUÇÕES DE MOBILIDADE SUSTENTÁVEL FAZ AUMENTAR AS VENDAS DO H2.CITY GOLD.

A crescente procura internacional possibilitou um incremento sustentado das vendas de autocarros H2.City Gold, para várias cidades da Europa fazendo com que 2020 se tornasse no ano de afirmação do hidrogénio. Até hoje, já foram vendidas mais de 35 unidades para diferentes cidades da Alemanha, Espanha, França e Arábia Saudita. De momento, estão a ser, também, realizadas demonstrações com o autocarro Caetano elétrico a hidrogénio com diferentes operadores na Europa, Inglaterra e a Irlanda do Sul, o que demonstra o interesse dos operadores em abraçar energias limpas e em renovar as suas frotas.

Na senda desta aposta, em 2020 a Toyota Caetano Portugal (TCAP), joint-venture da Toyota Motor Europe (TME) e da Salvador Caetano, reforçou a sua aliança estratégica com a CaetanoBus. Esta aliança

ESTA PARCERIA PERMITIU À CAETANOBUS TORNAR-SE NA PRIMEIRA EMPRESA, EM PORTUGAL A DESENVOLVER UM AUTOCARRO MOVIDO A HIDROGÉNIO E A PRIMEIRA DA EUROPA A USAR A TECNOLOGIA DE PILHA DE COMBUSTÍVEL DA TOYOTA.

impulsionará a expansão das soluções de mobilidade com zero emissões da Toyota no caminho para a sociedade do hidrogénio. À medida que mais países e cidades europeias anunciam políticas estratégicas para promover a descarbonização da mobilidade, este é um passo fulcral para o sólido crescimento da CaetanoBus e para o cumprimento dos objetivos de descarbonização até 2050 definidos pela União Europeia, líder mundial na regulamentação e inovação tecnológica ambiental.

Hoje, a CaetanoBus demonstra a capacidade e o potencial da indústria portuguesa em repensar o futuro das cidades através de uma oferta consolidada em mobilidade elétrica. As frotas mais amigas do ambiente devem fazer parte de um futuro onde todos queremos viver. Em tempos de mudança, o desafio e a oportunidade andam de braço dado e a CaetanoBus está aqui para agarrar o futuro da melhor forma.



Demonstração Londres



Demonstração Lorient França

MOLDAR A EUROPA DE 2050: MAIS SAUDÁVEL, MAIS LIMPO E MAIS RESILIENTE

Um ano depois de viver com a COVID-19 e os seus impactos, a Europa continua a apresentar pacotes políticos para os seus ambiciosos objetivos delineados no Acordo Verde Europeu. É essencial, que a Europa se mantenha no rumo dos seus objetivos e assegure que em 2050 seja uma sociedade resiliente construída sobre a solidariedade, proporcionando um ambiente saudável para todos nós.

Passou exatamente um ano desde que muitos países na Europa, e em todo o mundo, estabeleceram restrições para abrandar a propagação do coronavírus. A COVID-19 veio com um enorme custo social e económico. Mais de 120 milhões de pessoas no mundo foram infetadas até agora e mais de 2,6 milhões perderam as suas vidas. A pandemia também atingiu duramente muitos sectores económicos - turismo, atividades culturais, a restauração - e a subsistência das pessoas dependentes desses setores. Desde as nossas interações sociais às rotinas diárias - como e onde trabalhamos ou frequentamos as



Hans Bruyninckx

Diretor Executivo da Agência Europeia do Ambiente



Agência Europeia do Ambiente

www.eea.europa.eu/pt

aulas, muitos aspetos das nossas vidas mudaram.

Um ano depois, somos confrontados com uma crise de saúde pública, uma crise económica e uma sociedade com uma coroa de fé. A União Europeia e os Estados-Membros tomaram medidas para atenuar alguns destes impactos negativos através de iniciativas de apoio. A Europa escolheu dar prioridade à saúde dos seus cidadãos e minimizar o número de vidas perdidas. E o tempo é precioso: os programas de

vacinação tentam ganhar tempo contra a propagação de variantes, todos com a esperança de que as nossas sociedades possam regressar de alguma forma à "normalidade" nos próximos meses. Ainda não sabemos quanto tempo isto irá durar e como as gerações futuras irão pagar esta crescente dívida.

O ACORDO VERDE EUROPEU É A RESPOSTA DA EUROPA À CRISE CLIMÁTICA E UMA APOSTA NA BIODIVERSIDADE.

A transição de sustentabilidade da Europa em tempos de COVID-19

É contra este pano de fundo que a UE está a avançar para a sustentabilidade. Foi há pouco tempo, que a Comissão Europeia anunciou o Acordo Verde Europeu, um programa político global, para alcançar uma economia neutra em relação ao carbono e alcançar a sustentabilidade até 2050, através de uma "transição justa", assegurando que "nenhum lugar ou ninguém é deixado para trás".

O Acordo Verde Europeu é a resposta da Europa à crise climática e uma aposta na biodiversidade.

Estes objetivos abrangentes são traduzidos numa série de pacotes políticos, incluindo a Estratégia de Biodiversidade da

UE para 2030, a Estratégia "Da Exploração Agrícola à Mesa", o Plano de Ação da Economia Circular, a Estratégia de Emissões Industriais, a Lei Climática e o Pacto Climático.

Em fevereiro, foi proposta outra peça legislativa vital: a Estratégia de Adaptação Climática da UE, que visa permitir uma adaptação mais inteligente, mais rápida e mais sistemática. Outras iniciativas, tais como a Estratégia para os Produtos Químicos, o Plano de Ação para a Poluição Zero da água, ar e solo, e o "Pacote Adequado a 55" para reduzir as emissões em pelo menos 55% até 2030, continuarão a ser apresentadas.

Mais informações sobre os impactos das alterações climáticas na saúde: Observatório Europeu do Clima e da Saúde. A Agência Europeia do Ambiente apoia estas políticas através de dados fiáveis, avaliações e plataformas de informação. O nosso trabalho abrange uma vasta gama de tópicos e sistemas, incluindo a qualidade do ar, os sistemas de mobilidade, as emissões de gases com efeito de estufa, os impactos das alterações climáticas na saúde e a análise dos ecossistemas. Através destas áreas, destacamos o progresso e identificamos onde é necessário um esforço adicional, posteriormente, comunicamos os nossos dados e conhecimentos aos decisores políticos relevantes e ao público em geral.

NÜWA, UMA CIDADE EM MARTE

A Mars Society, uma organização sem fins lucrativos que tem como objetivo explorar o planeta vermelho, organizou uma competição que faz parte de um trabalho científico, a resposta veio de um atelier de arquitetura, o Abiboo, este revelou conceitos para uma cidade sustentável em Marte.

O Nüwa, nome do projeto, foi classificado como finalista entre os 175 projetos concorrentes a nível mundial para o concurso de 2020.

A proposta apresentada pelo atelier de arquitetura Abiboo foi exibida na convenção Mars Society em outubro, no evento estiveram presentes: Elon Musk da Space X, George Whitesides da Virgin Galactic e Jim Bridenstine da NASA.

Este atelier já tinha participado noutros projetos ao nível global, colaborou com a rede SONet, esta inclui uma equipa de cientistas internacionais e é liderada pelo astrofísico, Guillem Anglada e ianda, outros membros especialistas em astrobiologia, engenharia espacial, entre outros.

Características do projeto Nüwa, 5 cidades em Marte com forma vertical e encaixadas nas encostas.

Este projeto apresenta uma forma vertical embutido na encosta, de forma minimizar os efeitos nefastos das condições atmosféricas.

São cinco cidades, com a previsão total de 250.000 habitantes, à exceção da capital Nüwa, o conceito é torná-la modular, flexível de forma a ser aplicada a várias áreas da superfície do planeta.

Sendo assim, os edifícios são modulares e em forma tubular, estrategicamente inserido nas falésias através de túneis interligados entre si por uma rede 3 D, onde são incluídos espaços residenciais e de trabalho. Os sky lobbies são dosséis translúcidos que permitem a vista sobre a paisagem marciana e a proteção contra a radiação.

As áreas verdes não são esquecidas neste projeto, que conta com jardins urbanos, espaços de arte e áreas de condensação que permitem dispersar o calor. Os espaços verdes comunitários têm animais e uma área com vegetação experimental. Para finalizar, cada módulo mede 10 m por 60 e possuem vários andares, onde têm jardins.



O CONSUMO DE VIDA SELVAGEM DIMINUIU 30%

E um ano depois desde o início da pandemia e após a Organização Mundial da Saúde declarar situação de pandemia que surgiu pela propagação a grande escala da Covid-19, tudo mudou.

O novo relatório da WWF "Covid-19 One year later", revela as perceções e mudanças por parte das populações de Mianmar, Tailândia e Vietname, China e Estados Unidos. De acordo com os resultados, 30% dos inquiridos reduziram ou pararam o consumo de animais selvagens.

Em paralelo, mais de 80% acredita que o fecho dos mercados de animais selvagens é necessário para prevenir a propagação de doenças pandémicas no futuro, e admitem apoiar o Governo e os Ministérios da Saúde no fecho dos mesmos.

Relativamente às compras de espécies selvagens nos mercados nos últimos 12 meses, 14% dos inquiridos afirmam tê-lo feito no Vietname, 11% na Tailândia e 10% na China. As espécies mais compradas correspondem, por ordem decrescente, a pássaros vivos, cobras, tartarugas, morce-



gos, civetas e pangolins.

Por outro lado, mais de 90% - e apenas 68% dos inquiridos dos Estados Unidos - apoiam fortemente os esforços para preservar as florestas e para travar a desflorestação no seu próprio país ou em outros, como meio de prevenir futuras pandemias. Carter Roberts, CEO da WWF dos Estados Unidos, afirma: "O mundo teve um curso intensivo sobre pandemias no ano passado. Prevenir o futuro exige que reparemos o nosso relacionamento estragado com a natureza, e isso começa com o fim do comércio e do consumo de vida selvagem de alto risco e o fim da desflorestação. Esta nova investigação mostra que o público apoia essas mudanças. Na WWF, o nosso próximo passo será trabalhar com governos, empresas e consumidores para converter essas atitudes em ações e garantir que sejam cumpridas".

EUROMASTER: GARANTE A SEGURANÇA DA SUA FAMÍLIA



A Euromaster é uma empresa do grupo Michelin, considerada a rede líder europeia na manutenção de veículos de clientes particulares e profissionais. Com mais de 2.000 centros de serviço, e com um grande domínio do mundo do motor, surgiu em Portugal em finais de 2012 através do formato de Franchising e conta neste momento, com cerca de 80 centros de norte a sul do País. Na Euromaster, a manutenção do veículo tem o objetivo de tornar a vida dos clientes mais fácil, e é um eixo prioritário da organização. A missão de garantir a mobilidade, aliada aos valores de profissionalismo, honestidade e apoio ao cliente são a razão de ser da rede.

Apesar de a origem da rede Euromaster estar associada a serviços de pneus, as oficinas disponibilizam uma vasta oferta de Serviços de Manutenção e Reparação (bateria, amortecedores, travões, discos, ar condicionado, etc), Planos de Manutenção genéricos (mudança de óleo e filtros) e Manutenções Programadas, como é o caso d'A Revisão Oficial.

Quando realizada num dos centros Euromaster, habilitados para o efeito, a Revisão Oficial do veículo, é assegurada a garantia original do fabricante e o carimbo do livro de manutenção. É colocada à disposição dos clientes a melhor equipa de profissionais e peças de primeira qualidade para que conservem a garantia oficial do seu carro e poupe dinheiro na Revisão Automóvel. Todas as revisões oficiais da EUROMASTER cumprem as especificações técnicas do construtor automóvel e são utilizadas peças de origem ou de qualidade equivalente. Na Euromaster, todos os veículos que entram num dos 80 centros, são submetidos a um diagnóstico inicial, o Master Check. Através desta análise, os técnicos verificam 12 pontos essenciais de segurança e de funcionamento do veículo, nomeadamente o estado dos pneus, escovas, óleo, bateria, travões, amortecedores e luzes.

Em tempo de pandemia e de restrições, a Euromaster foi uma das muitas organizações que teve que se reinventar e ir ao encontro das necessidades dos seus clien-



RESPEITAR O MEIO AMBIENTE É UM OBJETIVO IMPORTANTE PARA A EUROMASTER E NOS CENTROS É GARANTIDO O CUMPRIMENTO DE TODOS OS OBJETIVOS DEFINIDOS PELA EMPRESA.

tes. O serviço Master Recolha & Entrega, lançado em pleno confinamento e que continua no portfólio de serviços até aos dias de hoje, permite aos clientes aproveitarem o seu tempo da melhor forma, sem terem que se preocupar em arranjar tempo para ir à oficina. Um serviço bastante simples e facilitador pois o veículo é recolhido na morada indicada pelo cliente, os serviços são realizados e o veículo devolvido ao cliente devidamente higienizado.

Ainda no seguimento das necessidades atuais provocadas pela pandemia, a Euromaster disponibiliza um serviço de higienização com ozono. Este serviço é efetuado através de uma máquina que injecta moléculas de ozono no habitáculo do veículo, que destroem os microorganismos, garantindo a eficácia das desinfecções.

Outro dos serviços disponibilizados pela Euromaster é a Master Garantia. Um serviço diferenciador e exclusivo que oferece ao cliente uma garantia contra danos durante a vida útil do pneu, sem limite de quilometragem, e válido em qualquer centro Euromaster, para que os clientes tenham os seus pneus sempre a salvo. Esta garantia tem como cobertura, a reparação gratuita de furos e a substituição do pneu, no caso de não ser possível reparar, em função do desgaste do pneu. De acordo com os clientes, este serviço é uma mais-valia para os imprevistos do dia-a-dia.

A rede Euromaster disponibiliza uma extensa variedade de campanhas durante todo o ano. Desde campanhas em pneus como em serviços de manutenção e reparação automóvel. No site da Euromaster é possível fazer um agendamento para posterior visita a um centro e, na loja online, é possível fazer a compra de pneus. A Euromaster caracteriza-se como uma rede multi marca e, na loja online é possível encontrar pneus de marcas conhecidas como Michelin, BF-Goodrich, Tigar, Pirelli ou Goodyear.

A Euromaster complementa ainda a sua

oferta, com Acordos Coletivos. Estes acordos, permitem dar condições especiais na aquisição de produtos e serviços na rede Euromaster a um conjunto de pessoas que têm um vínculo comum, neste caso, uma entidade patronal, carteira profissional, ou sociedade.

A satisfação dos clientes é um pilar importante na Euromaster e, por isso, é utilizado o sistema Net Promoter Score (NPS) no sentido de conhecer a opinião que os clientes têm, relativamente ao serviço prestado nos centros. A percentagem de satisfação dos clientes Euromaster situa-se nos 81%, sendo por isso considerada excelente. Além deste sistema, também as Google Reviews são, hoje em dia, muito importantes pois de uma forma mais simples, é possível aceder ao grau de satisfação dos clientes. Atualmente, a Euromaster conta com uma classificação de 4,6 estrelas.

Respeitar o meio ambiente é um objetivo importante para a Euromaster e nos centros é garantido o cumprimento de todos os objetivos definidos pela empresa. São adotadas medidas preventivas necessárias para superar as exigências legais em matéria ambiental. Os resíduos são geridos adequadamente, graças ao investimento e à colaboração com gestores autorizados e com sistemas integrados de gestão de resíduos. A sensibilização ambiental de todos os funcionários é promovida através de ações de formação dirigidas a reforçar o conhecimento da matéria.

A principal chave de êxito da rede, é contar com profissionais altamente qualificados que recebem uma completa formação e uma contínua supervisão, tanto em pneus como em mecânica rápida, garantindo um serviço ótimo em todos os veículos que passam pelas suas mãos.

Durante esta altura de pandemia, os centros Euromaster estiveram sempre abertos adotando todas as medidas de segurança e higiene de forma a garantir a saúde e segurança dos clientes e funcionários.



Rede líder europeia em manutenção automóvel

80 pontos de venda em Portugal



PNEUS



TRAVÕES



LIMPA PÁRABRISAS



MUDANÇA DE ÓLEO



AR CONDICIONADO



AMORTECEDORES



BATERIA



EM MÃOS DE PROFISSIONAIS
euromaster.pt



MARIA DE JESUS FERNANDES, BASTONÁRIA DA ORDEM DOS BIÓLOGOS REFERE NESTA ENTREVISTA A IMPORTÂNCIA E O PAPEL DESTES PROFISSIONAIS PARA A SOCIEDADE E COMO PARES NA CRIAÇÃO DE UMA LEI DE BASES PARA O PATRIMÓNIO NATURAL.

ordembilogos.pt



UMA VISÃO DE ORDEM



Maria de Jesus Fernandes
Bastonária da Ordem dos Biólogos
bastonaria@ordembilogos.pt

O nosso único Parque Nacional, Peneda Gerês, faz 50 anos. Qual a importância desta data ou do seu contexto para a Ordem dos Biólogos?

Não deixa de ser sintomático que a celebração dos 50 anos do único parque nacional (e a primeira área protegida a ser classificada em Portugal), no passado dia 8 de maio, não tenha encontrado eco na nossa agenda política nem mediática.

Foi a única área classificada pelo Estado Novo (na época, ao abrigo de uma lei de bases criada para dar enquadramento a esta figura de protecção da Natureza) mas, cinco décadas depois, se compararmos a mesma efeméride com a de um monumento nacional, este teria honra de telejornais. Este vazio deveria fazer-nos refletir sobre o quão importante e urgente é a valorização e integração das políticas públicas da Conservação da Natureza, da descarbonização, da biodiversidade, na nossa vivência diária.

A ORDEM CONTINUARÁ EMPENHADA NA DEFESA E PROMOÇÃO DO PAPEL DOS BIÓLOGOS EM TODAS AS FRENTES, EM APROFUNDAR O RECONHECIMENTO DAS SUAS CARREIRAS E COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS E DOS SEUS CONTRIBUTOS TÉCNICO-CIENTÍFICOS, PEDAGÓGICOS E ÉTICOS.

Vivemos numa complexa encruzilhada, onde a emergência climática, a crescente perda de biodiversidade, a vertiginosa extinção de espécies, e até a atual pandemia nos deveria levar a avaliar as opções e políticas de Conservação da Natureza – porque tal é essencial para o nosso futuro e condicionará o país que desejamos construir.

Para a Ordem dos Biólogos, é uma prioridade recentrar esta discussão, colocando as políticas de Conservação da Natureza no cerne das políticas públicas de Ambiente e Desenvolvimento Sustentável.

É nossa convicção que urge avançar com uma Lei de Bases do Património Natural (à semelhança do que temos para o património cultural), que incentive e promova consensos nacionais, ao mesmo tempo que ajude a definir o que os diferentes agentes (políticos, económicos, sociais) ambicionam nesta matéria, valorizando-a enquanto identidade nacional e activo patrimonial.

Sendo que a Europa, e Portugal não é excepção, se prepara para a retoma, nomeadamente do turismo, que frequentemente representa alguns malefícios para as áreas protegidas. Considera que os biólogos têm uma palavra a dizer na criação de equipas que pudessem intervir na preservação destas áreas?

Sem dúvida alguma! Legal, ética e historicamente, a Ordem dos Biólogos tem como principal Missão valorizar a profissão e contribuir para a afirmação societal das competências técnicas e científicas destes profissionais. Para conseguirmos implementar o Pacto Ecológico Europeu, por exemplo, há que apostar em políticas locais – e os biólogos têm aqui um papel urgente e determinante. A nossa intervenção nas equipas locais de gestão do território tende a fazer a diferença.

Existe um desconhecimento geral em relação às competências do biólogo, que na verdade é muito abrangente. Quais são as áreas em que o Biólogo pode intervir?

São áreas tão diversas quase como a própria Vida. A

profissão de Biólogo abrange um leque vastíssimo de áreas, desde logo a investigação; mas também na saúde humana – nas análises clínicas, em embriologia e reprodução humana, genética humana. Aliás, a este propósito, não posso deixar de sublinhar a importante participação dos Biólogos na linha da frente do combate à pandemia por SARS-CoV-2, tanto na testagem como na investigação.

Os Biólogos trabalham em laboratórios de medicina forense, de saúde ambiental e de alimentos. Em matéria ambiental, o Biólogo desempenha um muito vasto leque de funções - em Ecologia, na Conservação da Natureza, no Ordenamento do Território, na Avaliação de Impacte Ambiental. Como consultores, quadros técnicos, gestores, et cetera, elaborando estudos, projectos, avaliação e certificação ambiental. Igualmente, somos professores do ensino básico, secundário e Universitário, somos biotecnólogos, bioinformáticos, biólogos marinhos. Somos administradores e direc-

tores de empresas, directores de laboratórios, dirigentes na Administração Pública e em empresas privadas. Em suma, existe uma vastíssima panóplia de áreas e de actividades onde os biólogos, nas suas mais distintas especializações, se enquadram e são vitais.

A formação do Biólogo prima por um elevado sentido de competência, dedicação e ética, conscientes da fragilidade da Vida e da omnipresente obrigação da prestação de contas perante a Sociedade.

Em relação ao reconhecimento da carreira profissional tanto a nível governamental, como da sociedade, qual seria a estratégia de forma a alterar este padrão?

É inevitável reconhecer que ainda existe um considerável desconhecimento sobre a complexidade e abrangência da nossa profissão e o papel, técnico e ético, que os Biólogos têm e devem ter na Sociedade. E tal continua a ser um desígnio prioritário para a nossa Ordem. Naturalmente, honrarmos a forma como sucessivos Governos nos têm reconhecido como parceiro social – no entanto, ainda há muito trabalho a fazer junto dos diversos sectores, públicos e privados, singulares e colectivos, de modo a promover, certificar e dignificar as nossas contribuições.

A Ordem continuará empenhada na defesa e promoção do papel dos Biólogos em todas as frentes, em aprofundar o reconhecimento das suas carreiras e competências profissionais e dos seus contributos técnico-científicos, pedagógicos e éticos.

Qual o papel dos biólogos no contexto das políticas de sustentabilidade e ecológicas ao nível nacional e europeu?

Ao nível do Pacto Ecológico Europeu, os Biólogos têm um papel estratégico em todas as etapas. Na concretização das medidas que permitam atingir os objectivos e metas propostas, de descarbonização e de carbono zero em 2050, na defesa da qualidade de vida das populações, da inclusão e da justiça social; mas também, temos um trabalho urgente no domínio da Literacia Científica e Ambiental.

É fundamental apostar na capacitação dos cidadãos nos mais variados níveis: dos decisores políticos e autarcas, aos empresários e trabalhadores, dos mais



Cascata da Laja, Parque Nacional Peneda-Gerês

jovens ou mais idosos. Nessa perspectiva, urge promover e defender visões modernas e exequíveis de Sustentabilidade, do Paradigma do Desenvolvimento, da finitude dos recursos, da dimensão da Pegada Ecológica, da perda de Biodiversidade, da VIDA. Naturalmente, a Ordem dos Biólogos orgulha-se de congregar os maiores especialistas nessas disciplinas, e continuará a constituir-se como um capital técnico-científico sempre ao dispor da Sociedade.

DUAS NOTAS FINAIS:

- No passado dia 14 de Maio, Portugal começou a viver em crédito ambiental. No dia anterior consumimos os recursos que deveríamos, como Sociedade, usar ao longo de 2021. E, infelizmente, a cada ano, a nossa pegada ecológica aumenta mais e essa data fica cada vez mais curta.

- O Pacto Ecológico Europeu assenta na implementação de Planos de Acção. Em termos de Conservação da Natureza e de preservação da Biodiversidade, as metas europeias apontam para um crescimento, até 2030, de pelo menos 30% do território dedicado à Conservação da Natureza. Em Portugal, tal significa imenso trabalho a realizar nos próximos anos. A Ordem dos Biólogos sempre esteve e continuará disponível para ser parte activa, produtiva e empenhada, neste trabalho; e bater-se-á para que sejam encontrados os consensos necessários, legais, políticos e sociais, para uma Lei de Bases do Património Natural que albergue as soluções necessárias inerentes à sua implementação, permitindo a valorização do Património Natural e da Biodiversidade, a par da implementação das políticas da neutralidade carbónica e de combate às alterações climáticas.

Porto.



Ação de sensibilização

FILIPE ARAÚJO, VICE-PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO E VEREADOR COM OS PELOUROS DA INOVAÇÃO E AMBIENTE ESCLARECE A IMPORTÂNCIA DE A CIDADE INCENTIVAR UMA POLÍTICA DE CIRCULARIDADE, OU SEJA, DIZER NÃO AO DESPERDÍCIO DE RECURSOS, MAS “APOSTANDO FORTEMENTE NA REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO E NA REUTILIZAÇÃO”.

O Porto ambiciona tornar-se uma cidade circular em 2030. O que é que essa meta antevê estrategicamente em termos de mudanças na cidade?

As cidades têm uma importância crucial em termos de sustentabilidade e circularidade pois, devido à grande concentração de pessoas, são responsáveis por maiores consumos de energia e recursos que se traduzem em emissões de gases de efeito de estufa. Como tal, é também nas cidades onde se pode fazer a diferença e mudar o paradigma! Essa visão potenciou a elaboração, no final de 2017, do Roadmap para a Economia Circular 2030 que deixa expressa a estratégia do Porto nesta matéria e que abriu várias opções de intervenção na área do estímulo à circularidade da economia. Ao contrário da economia tradicional, aqui pretende-se fechar o ciclo, garantindo que não se desperdiçam recursos, apostando na Redução do desperdício e na Reutilização. As ambições do plano foram desenvolvidas com diversos stakeholders, nomeadamente a Academia e entidades públicas e

CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO: “É NAS CIDADES ONDE SE PODE FAZER A DIFERENÇA E MUDAR O PARADIGMA.”

privadas pois temos consciência que sozinhos não chegaremos aos objetivos traçados. Tem de haver uma participação do setor público e do privado. A Câmara quer ser facilitadora e liderar pelo exemplo, criando tendência inspirando boas práticas rumo a um Porto Circular em 2030.

E para lá dos objetivos estratégicos em termos de circularidade, em que ações em concreto da cidade do Porto é que podemos ver esta ambição concretizada?

Uma das ações com maior impacto está nas frotas de veículos da cidade. Nos veículos ligeiros, apostamos num contrato de renting de 300 viaturas fazendo a maior eletrificação possível – 70% de veículos elétricos que hoje já carregam com energia de fontes 100% renováveis.

Nos veículos pesados de recolha de resíduos da Porto Ambiente, o mindset foi o mesmo, renovando a frota para veículos mais sustentáveis a gás natural – mais silenciosos e mais amigos do ambiente. Estes veículos estão em constante utilização, maximizando o seu uso, um dos princípios de circularidade. E note-se que na política de compras sustentáveis adotamos boas práticas: no renting de veículos, de máquinas, na exigência de produtos sustentáveis. Hoje, toda a energia consumida no universo municipal é 100% renovável, seja de uma luminária, um semáforo, e toda a energia dos edifícios... É uma exigência contratual nossa! Estamos a criar a primeira comunidade de energia renovável no Porto, permitindo-nos apresentar um modelo sustentável e circular de produção energética para autoconsumo pensado em comunidade – envolvendo habitações públicas, privadas e uma escola, num modelo virtuoso que queremos replicado. Posso referir a aposta continuada na expansão dos espaços verdes na cidade (Parque Oriental, o novo Parque da Asprela em obra, e outros), os programas de plantação nos nós das autoestradas e de distribuição de árvores que contribuem, não só para a fruição das pessoas, mas para os aspe-

tos de resiliência e melhorias na qualidade do ar, na promoção da biodiversidade e de adaptação às alterações climáticas.

As questões da circularidade estão também fortemente relacionadas com os resíduos. No Porto, a Porto Ambiente, empresa municipal de ambiente do Porto, tem a seu cargo a gestão de resíduos urbanos, a limpeza pública e a sensibilização ambiental. De que forma concretizam a ambição de um Porto mais circular nesta matéria?

A Porto Ambiente é o nosso braço armado para a gestão dos resíduos na cidade e tem por base a sustentabilidade em todas as vertentes, aplicando-as de forma transversal nos seus projetos. Podemos orgulhar-nos de termos superado todas as metas a que nos propusemos. A

reciclagem na cidade cresceu cerca de 50% entre 2016 e 2019; a taxa de reciclagem atingiu os 37% em 2019 quando o objetivo era atingir 31% em 2020; a produção de resíduos seletivos superou os 68 kg/habitante.ano e enviamos menos de 1% de resíduos para aterro (face a uma meta de 10%). Estes excelentes resultados permitem-nos querer mais, numa estratégia para a qual a criação desta empresa municipal foi fundamental. A grande aposta passa pela implementação do Projeto Orgânico que nos permitirá dar um salto gigante na reciclagem na cidade e contribuir para a satisfação dos Portuenses. Estamos a levar a separação dos biorresíduos a sua casa.

E a propósito do Projeto Orgânico, como surge a intenção de alargar essa recolha seletiva às habitações?

É uma evolução natural. Nos últimos anos houve uma forte aposta com excelentes resultados na recolha seletiva de orgânicos no setor não doméstico - em restaurantes, hotéis, cantinas e supermercados. Em 2018, implementamos a recolha seletiva porta a porta numa área específica da cidade, constituída por habitações unifamiliares onde, para lá dos fluxos tradicionais passou a recolher-se separadamente

Filipe Araújo

Vice-Presidente da Câmara Municipal do Porto e Vereador com os Pelouros de Inovação e Ambiente



os orgânicos. Neste seguimento, sabendo que da totalidade dos resíduos urbanos produzidos 37% são biorresíduos, torna-se evidente que temos de liderar esse novo eixo de separação. A Porto Ambiente já assegurou o financiamento para implementação deste projeto através de três candidaturas do Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos (PO SEUR) e de uma com o projeto “CityLoops” do H2020. A aposta na valorização dos biorresíduos permite prosseguir com o objetivo da economia circular e fechar o ciclo. Todos os resíduos orgânicos são tratados no Centro de Valorização Orgânica (CVO) da LIPOR e daí resulta um composto de alta qualidade que pode ser utilizado na agricultura biológica, devolvendo a matéria orgânica aos solos.

Quais as principais metas do projeto e como tem sido a aceitação desta iniciativa?

Temos já garantida a abrangência de mais de 60% da população da cidade, prevendo alcançar a recolha de 7 mil toneladas / ano e estamos a trabalhar para assegurar a cobertura total. Durante os próximos meses serão instalados mais de 600 contentores de proximidade com controlo de acesso e abertura por cartão eletrónico de identificação, juntamente com a distribuição de mais de 80 mil contentores de 7 litros para a separação de resíduos orgânicos em casa. Neste momento, tendo iniciado toda a ação há cerca de um mês, temos já mais de 7000 aderentes. Recolhemos, na última semana, cerca de 15 toneladas de resíduos. Estamos satisfeitos com a adesão dos Portuenses. O melhor feedback possível é a utilização do serviço. É um sinal extremamente positivo que corrobora a aposta que fizemos e a vontade dos munícipes de contribuir rumo a uma cidade mais sustentável, a um Porto mais circular!



Ação de sensibilização

A PORTO AMBIENTE É O NOSSO BRAÇO ARMADO PARA A GESTÃO DOS RESÍDUOS NA CIDADE E TEM POR BASE A SUSTENTABILIDADE EM TODAS AS VERTENTES, APLICANDO-AS DE FORMA TRANSVERSAL NOS SEUS PROJETOS.



Natércia Santos

Professora e Pró-Presidente para a Qualidade e Sustentabilidade.

LUIZ OOSTERBEEK PROFESSOR DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE TOMAR (IPT) E COORDENADOR DA CÁTEDRA DE HUMANIDADES E GESTÃO CULTURAL INTEGRADA DO TERRITÓRIO DA UNESCO E NATÉRCIA SANTOS, PROFESSORA E PRÓ-PRESIDENTE PARA A QUALIDADE E SUSTENTABILIDADE DO IPT, REVELAM OS GRANDES DESAFIOS A QUE O INSTITUTO SE PROPÕE NESTA VERTENTE DA SUSTENTABILIDADE.

Qual a estratégia para a Qualidade e Sustentabilidade do Instituto Politécnico de Tomar?

(Natércia Santos) A Presidência que tomou posse em abril de 2019, criou o cargo de pró-presidente para a Qualidade e Sustentabilidade, porque faz parte dos objetivos desta presidência ter um campus mais sustentável, que vincule a qualidade e promova a sustentabilidade. Por exemplo, desde há dois anos todos os eventos internos têm um ou mais ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ONU) associados de forma a promover estes objetivos e as práticas relacionadas.

Em relação ao nosso Campus, gostaria de referir que o IPT é signatário do Compromisso das Instituições de Ensino Superior com o Desenvolvimento Sustentável. Em virtude disso organizámos, em outubro de 2020, a 2ª Conferência Campus Sustentável 2020 (CCS2020) promovida pela Rede Campus Sustentável, Portugal e sob o tema **Iniciativas Inteligentes para um Campus Sustentável**. A CCS2020 constituiu um fórum de discussão e reflexão, com cerca de 150 participantes, sobre os mais recentes avanços na investigação, inovação e práticas na implementação dos ODS nas Instituições de Ensino Superior. Alguns números importantes que marcaram esta iniciativa: 67 Comunicações orais (síncronas e assíncronas); 37 Comunicações póster; Comunicações de 34 instituições (8 estrangeiras) e 10 comunicações do IPT. Neste âmbito, temos uma série de medidas implementadas com o objetivo de melhorar o nosso desempenho ambiental e energético e promovemos ações que, de

POLITÉCNICO DE TOMAR: RUMO À SUSTENTABILIDADE!



alguma forma, são mais um passo rumo à sustentabilidade. Foram instalados painéis fotovoltaicos sobre o maior edifício do campus de Tomar, para produção de energia elétrica que é introduzida na rede, e ao mesmo tempo, estes painéis fazem sombra sobre a cobertura contribuindo para o aumento do conforto térmico no verão sem consumo de energia. Também foram substituídas todas as lâmpadas convencionais por outras de tecnologia LED.

Este ano, candidatámo-nos à bandeira Eco-escolas, e nesse sentido, desenvolvemos um plano de ação que considero ambicioso para tornar o nosso Campus mais amigo do ambiente e que espero nos permita receber o galardão em outubro. Este plano foi aprovado pela ABAE, que é a entidade que gere a bandeira Eco-escolas, sendo que, neste momento, todo o processo está quase concluído.

Que tipo de atividades e iniciativas fazem parte deste plano de ação?

(Natércia Santos) Promovemos ações de sensibilização para toda a comunidade, disponibilizámos no recinto dos Campi múltiplos ecopontos e realizámos uma ação de formação para os colaboradores, em conjunto com a Resitejo, no sentido de melhorarmos as operações de recolha seletiva de resíduos. Também foi realizado pelos Bombeiros Municipais de Tomar um webinar subordinado ao tema - incêndios florestais com o objetivo de consciencializar toda a comunidade académica para este problema. Para assinalar o Dia Mundial da Terra (22 de abril) foi criado um jardim de plantas aromáticas em cada um dos campi e, nestes últimos dois anos, assinalámos o Dia da Floresta Autóctone (23 de novembro) com a plantação de sobreiros no campus de Tomar. Na semana Eco-Escolas que decorrerá entre o Dia Mundial da Energia (29 de maio) e o Dia Mundial do Ambiente (5 de junho) vamos em conjunto com os estudantes: reorientar as luminárias/projetores do Campus para o solo, por forma a reduzir a poluição luminosa que afeta, nomeadamente, as aves noturnas que ficam mais vulneráveis aos predadores; distribuir no refeitório folhetos sobre a importância de uma alimentação saudável e sustentável; recolher beatas no Campus e na cidade para posterior produção de CDR (combustível derivado de resíduos), atividade de que já foi desenvolvida em parceria com a

Missão Beatão, no contexto da Praxe Sustentável em 2019, e que permitiu recolher cerca de 18000 beatas em pouco mais de 3 horas; e recolher roupas usadas para que membros da comunidade estudantil mais carenciados lhes possam dar uma nova vida, atividade que é realizada em parceria com a Cáritas. Ainda este ano, algumas sarjetas do campus vão ser pintadas por voluntários com desenhos alusivos ao tema "O Mar Começa Aqui" com o intuito de alertar os membros da comunidade académica para a problemática dos resíduos que acabam no mar.

Muitas destas atividades são desenvolvidas em colaboração com entidades públicas, privadas e associações de cariz social num contexto de sustentabilidade e responsabilidade social.

CÁTEDRA DE HUMANIDADES E GESTÃO CULTURAL INTEGRADA DO TERRITÓRIO DA UNESCO

Em relação à Cátedra de Humanidades e Gestão Cultural Integrada do Território da UNESCO, em que consiste e qual o seu enquadramento?

(Luiz Oosterbeek) O Instituto Politécnico de Tomar tem a coordenação desta Cátedra, com a parceria de 16 universidades, dos Estados Unidos à China, mas também, autarquias, como a de Mação, onde está a sede ou da Cidade Velha de Santiago, em Cabo Verde, entre outras.

A rede inicial de 37 instituições expandiu-se e o seu grande objetivo foi produzir conhecimento teórico juntando todas as áreas disciplinares, construindo e testando esse conhecimento em cenários concretos, para mudar as estratégias de desenvolvimento sustentável, que têm falhado. Nesse sentido, temos realizado algumas intervenções no Médio Tejo e com algumas autarquias tem sido possível ir mais longe, mas também apoiamos projetos semelhantes em Cabo Verde, Angola, Brasil, China, Taiwan, Senegal, entre outros países. E ajudámos a criar na UNESCO um programa de rede que inclui mais de 60 países. E neste âmbito procuramos convergências, mesmo com divergências que possam existir: de interesses geoestratégicos ou de visões do mundo, existe sempre a vontade de caminhar em conjunto na direção da sustentabilidade. Posteriormente, tentamos construir projetos que sejam mobilizadores e ao mesmo tempo, articulamos projetos parecidos que estavam a ser coordenados na Alemanha ou na Suíça.

CONFERÊNCIA EUROPEIA DAS HUMANIDADES

Quais as medidas e decisões que saíram como resultado da Conferência Europeia das Humanidades?

(Luiz Oosterbeek) A Cátedra tomou a iniciativa de reunir em Mação, em janeiro de 2019, com cerca de 20 coordenadores de grandes projetos mundiais, incluindo a Unesco, em



Luiz Oosterbeek

Professor e Coordenador da Cátedra de Humanidades e Gestão Cultural Integrada do Território da UNESCO

que o ponto de partida foi: porque as Humanidades não são tomadas em consideração aquando dos grandes desafios de um país? A questão é como mudamos este paradigma?

E dessa reunião saíram duas propostas que foram, entretanto, aprovadas.

A primeira foi a criação de um programa que associasse todas as experiências que defendem uma abordagem diferente da sustentabilidade, partindo das Humanidades. A UNESCO aprovou esta em 31 de março deste ano (é o programa que referi há pouco). É com orgulho que dizemos que o ponto de partida deste novo programa da Unesco foi realizado em Mação, este é o primeiro programa sobre sustentabilidade com esta filosofia.

A RESPONSABILIDADE É DE UM SISTEMA QUE PARTIR DOS 13/14 ANOS DIZ ÀS CRIANÇAS PARA ESCOLHER ENTRE CIÊNCIAS OU LETRAS. COMO SE OS DOIS MUNDOS FOSSEM INCONCILIÁVEIS, QUANDO SÃO COMPLEMENTARES.

A outra proposta visou superar a situação atual, que separa, desde a juventude, as Humanidades das Ciências e da Tecnologia, como se fossem assuntos opostos. Hoje, o Ensino forma muito bem pessoas que sabem exatamente como fazer, mas não sabem porquê e outras que sabem exatamente o que é preciso fazer, mas não sabem como. O Ensino Superior, também, tem a sua quota parte de responsabilidade nesta situação, porque aceitou nas últimas décadas dividir a formação especializada em ciências naturais exatas ou área das ciências sociais. Como se os dois mundos fossem inconciliáveis quando na realidade são complementares.

A Conferência Europeia das Humanidades, que incluiu a Unesco, todas as Organizações Internacionais de Ciência, a Fundação para a Ciência e Tecnologia e as principais Fundações de Apoio à Ciência da Europa, aprovou o princípio de que todos os cursos de Ensino Superior até ao doutoramento, devem ter uma unidade curricular de integração entre Ciências e Humanidades. Este é o princípio da mudança.

POLITÉCNICO DE TOMAR

Ensino Superior
e Investigação

nas Áreas de Artes
Ciências e Engenharias
Ciências Sociais Gestão e Economia

CONSTRÓI O TEU
FUTURO

Instituição
abrangida
pela bolsa
+ SUPERIOR
1700€/anuais

Mestrados

- Analítica e Inteligência Organizacional
- Arqueologia Pré-Histórica e Arte Rupestre (*Erasmus Mundus | Dyclam*)
- Avaliação e Gestão de Ativos Imobiliários
- Auditoria e Finanças
- Conservação e Restauro
- Design Editorial
- Engenharia Eletrotécnica
- Engenharia Informática - internet das coisas
- Engenharia Mecânica - projeto e produção mecânica
- Gestão
- Gestão de Recursos Humanos
- Reabilitação Urbana
- Técnicas de Arqueologia
- Tecnologia Química

+ INFO:

t: 249 328 216 . spoc@ipt.pt

+351 913 950 802 (WHATSAPP)

www.ipt.pt



vida
norte

ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO
E DEFESA DA VIDA E DA FAMÍLIA

SEJA NOSSO AMIGO

Com um apoio mensal a partir de 5€, pode fazer toda a diferença na vida das mães e bebés que acompanhamos.

A Vida Norte é uma IPSS que atua nos concelhos do Porto e Braga, que tem como principal missão apoiar grávidas e bebés em situação de vulnerabilidade.

Junte-se a esta causa.

Para se tornar amigo da Vida Norte basta enviar um email para: geral@vidanorte.org

www.vidanorte.org www.facebook.com/associacaovidanorte



Porto: Av. Marechal Gomes da Costa, 516 · 4150-354 Porto · T. 226 063 046

Braga: Hospital S. Marcos, Rua da Escola de Enfermagem · 4700-099 Braga · T. 939 854 105/6

PROGRAMA OPERACIONAL

APOIA A CONTRATAÇÃO E FORMAÇÃO DE DESEMPREGADOS

O Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) anunciou a abertura de candidaturas para estágios profissionais, apoios à contratação e formação de desempregados, todo o processo é realizado através do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) com uma verba de cerca 62 milhões de euros.

Como o objetivo de "integrar, de forma sustentada, desempregados e inativos no mercado de trabalho e melhorar a empregabilidade da população ativa", estas candidaturas estão abertas até 07 de junho, e são promovidos pelo IEFP, refere o comunicado. Pretendem-se que estes estágios profissionais consigam chegar a cerca de 5800 participantes em situação de desemprego, tendo disponível uma verba de 29 milhões de euros.

Em relação à contratação, o concurso pre-

tende alcançar aproximadamente 4275 participantes, com um financiamento previsto em 15 milhões de euros.

Existe também a medida Vida Ativa, que tem como destinatários os desempregados, ao qual tem adicionado uma verba de 18 milhões para uma média de cerca 124.130 participantes.

Esta medida é direcionada a desempregados inscritos no Centro de Emprego e Formação Profissional, promovendo assim a reinserção profissional, nomeadamente a desempregados de longa duração e com habilitações iguais ou superiores ao 12.º ano.

As candidaturas poderão ser efetuadas em www.portugal2020.pt através de um formulário disponível.

A ORDEM CONTINUARÁ EMPENHADA NA DEFESA E PROMOÇÃO DO PAPEL DOS BIÓLOGOS EM TODAS AS FRENTES, EM APROFUNDAR O RECONHECIMENTO DAS SUAS CARREIRAS E COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS E DOS SEUS CONTRIBUTOS TÉCNICO-CIENTÍFICOS, PEDAGÓGICOS E ÉTICOS.

SKILLSPORTUGAL, DIGITAL 2021 – UM SITE DEDICADO PARA UM EVENTO PIONEIRO

A um mês do início do 1.º campeonato nacional de profissões digitais, é lançado o micro site do SkillsPortugal Digital. Aqui é possível encontrar toda a informação técnica e promocional sobre este campeonato e acompanhar as provas, que decorrem de 22 de junho e 8 de julho.

Vai ainda ser possível assistir, em direto, às cerimónias de abertura e de encerramento, que se realizam a 21 de junho e a 9 de julho, respetivamente.

Esta 1.ª edição do SkillsPortugal Digital vai contar com a participação de 193 concorrentes e 122 jurados oriundos de 61 entidades de educação e formação de diversas tipologias – escolas; escolas profissionais; entidades formadoras externas; centros de

ESTA 1.ª EDIÇÃO DO SKILLSPORTUGAL DIGITAL VAI CONTAR COM A PARTICIPAÇÃO DE 193 CONCORRENTES E 122 JURADOS ORIUNDOS DE 61 ENTIDADES DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE DIVERSAS TIPOLOGIAS – ESCOLAS; ESCOLAS PROFISSIONAIS; ENTIDADES FORMADORAS EXTERNAS; CENTROS DE FORMAÇÃO DE GESTÃO DIRETA DO IEFP E CENTROS DE FORMAÇÃO DE GESTÃO PARTICIPADA.

formação de gestão direta do IEFP e centros de formação de gestão participada. Das 18 profissões em competição, as que reúnem o maior número de participantes são:

Animação | Vídeo – 20 concorrentes
Desenho Gráfico – 18 concorrentes
Gestão de Redes Informáticas – 16 concorrentes

Todas as regiões do país, incluindo Açores e Madeira, estão representadas, nesta que vai ser a 1.ª competição da WorldSkills realizada totalmente em ambiente virtual.

Acompanhe todas as novidades no site do SkillsPortugal Digital 2021: <https://skillsportugaldigital.pt/>



Fonte: worldskillsportugal.iefp.pt/

☎ 214 996 440
gustaveeiffel.pt

Tens até 19 anos e o 9.º ano?

Vem Concluir o 12.º ano!

Acesso ao Mercado de Trabalho e Ensino Superior

CURSOS PROFISSIONAIS



ESCOLA PROFISSIONAL GUSTAVE EIFFEL

Sintra | Lisboa | Amadora
Arruda dos Vinhos | Entroncamento

Frequência Gratuita

+ Apoios/Subsídios

Ano Letivo 2021-2022

Estágio Incluído!

CURSOS PROFISSIONAIS

Equivalência ao 12.º Ano
Nível 4 do QNQ

- | | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Gestão e Programação de Sistemas Informáticos | Gestão de Equipamentos Informáticos | Eletrónica, Automação e Computadores |
| Eletrónica e Telecomunicações | Eletrónica, Automação e Comando | Cozinha / Pastelaria |
| Restaurante/Bar | Pastelaria/Padaria | Auxiliar de Saúde |
| Ótica Ocular | Ação Educativa | Animador Sociocultural |
| Multimédia | Desenho Digital 3D | Mecatrónica Automóvel |
| Mecatrónica | Construção Civil - variante Condução de Obra - Edifícios | Logística |
| Proteção Civil | Gestão | Turismo |
| Reccionista de Hotel | Segurança no Trabalho | Instalador de Sistemas Solares Fotovoltaicos |
| Comunicação e Serviço Digital | Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade | Comercial |

Novos!

- | | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Informática, Instalação e Gestão de Redes | Mecânico de Aeronaves e de Material de Voo |
| Manutenção e Operação Ferroviária | Auxiliar de Farmácia |

*a aguardar aprovação do número de vagas pelo Ministério da Educação



© Zoltan Tasi

O homem é sem dúvida o maior poluidor devido ao consumo e ao desperdício que este gera.

Estamos num ponto de viragem, salvar o planeta e os seus recursos é essencial para sobrevivência das espécies, para a manutenção da biodiversidade, assim como, para a qualidade de vida da nossa e das futuras gerações.

Teremos que aprender a reutilizar, a dar uma segunda vida aos nossos desperdícios, a utilizar materiais amigos do ambiente, a consumir menos, a ter uma menor pegada ecológica.

A poluição afeta as nossas vidas, a qualidade daquilo que nos rodeia, o ar que respiramos, a água que bebemos e, obviamente, a terra que cultivamos. E quando a Terra adocece, nós adoecemos também, surgem os problemas de saúde, e não só físicos, as doenças mentais agravam-se muitas vezes nestes cenários, em que este é só mais um problema.

Aliado à pobreza, afeta de modo mais intenso a população que vive em locais contaminados ou onde existe grandes fluxos de tráfego.

A poluição é também uma das principais razões da perda de biodiversidade. Reduz a capacidade dos ecossistemas de exercerem mecanismos como a fixação de carbono e a descontaminação.

Como os olhos postos no futuro e com a intenção de reverter a situação salvando o planeta, o mundo colocou na agenda política e social este tema.

Com o intuito de encontrar soluções, surge o Plano de Ação da UE para uma Ambição de Poluição Zero é uma ação-chave do Pacto Ecológico Europeu previsto para a primavera de 2021.

SEMANA VERDE EUROPEIA 2021:

E AQUI COMEÇA O MUNDO QUE DESEJAMOS CONSTRUIR!

Este conjunto medidas contribuirá para criar um ambiente sem substâncias tóxicas, onde podemos ter um melhor controlo e informação, apostar na prevenção e reparar os malefícios causados pela poluição do ar, da água, do solo e dos produtos que consumimos.

Assim, nasce a Semana Verde Europeia 2021, que tem como objetivo ser uma oportunidade de crescimento global e de participação por parte de todos os atores e cidadãos proativos nestas temáticas.

**TEREMOS QUE APRENDER A REUTILIZAR,
A DAR UMA SEGUNDA VIDA AOS NOSSOS
DESPERDÍCIOS, A UTILIZAR MATERIAIS
AMIGOS DO AMBIENTE, A CONSUMIR MENOS,
A TER UMA MENOR PEGADA ECOLÓGICA.**

De forma a mudar a realidade e ser o motor de mudança em prol da “poluição zero e de um ambiente sem substâncias tóxicas”, esta iniciativa irá, igualmente, analisar outras ações pertinentes do Pacto Ecológico Europeu, tais como, em relação ao clima, a iminente estratégia relativa aos produtos químicos, bem como no domínio da energia, indústria, mobilidade, agricultura, pescas, saúde e biodiversidade.

Sendo assim, o Pacto Ecológico Europeu nasce como uma resposta à emergente necessidade de criar estratégias concretas que nos vão ajudar a superar estes desafios.

É primordial elencar as metas que desejamos atingir. A Europa necessita de uma nova estratégia de crescimento que transforme a União numa economia moderna, eficiente no aproveitamento dos recursos e competitiva, em que:

- Não existam emissões líquidas de gases com efeito de estufa em 2050;
- O crescimento económico seja dissociado da exploração dos recursos;
- Ninguém nem nenhuma região seja deixado para trás.

Este pacto que une a Europa é o roteiro de um “filme” que devemos realizar num futuro próximo, para transformar a economia da UE de forma sustentável, assim alcançaremos o objetivo transformando os desafios climáticos e ambientais em oportunidades em todos os domínios de intervenção e tornando a transição justa e inclusiva para todos.

O Pacto Ecológico Europeu prevê um plano de ação que engloba:

- Impulsionar a utilização eficiente dos

recursos através da transição para uma economia limpa e circular;

- Restaurar a biodiversidade e reduzir a poluição;

■ O plano descreve os investimentos necessários e os instrumentos de financiamento disponíveis, e explica como assegurar uma transição justa e inclusiva; A UE pretende que em 2050 o seu impacto no clima seja neutro. Foi proposto uma Lei Europeia do Clima para transformar este compromisso político numa obrigação jurídica.

Para atingir este objetivo é necessário tomar medidas em todos os setores da nossa economia, incluindo:

Investir em tecnologias não prejudiciais para o ambiente, apoiar a inovação industrial, implantar formas de transporte público e privado mais limpas, mais baratas e mais saudáveis, descarbonizar o setor da energia, assegurar o aumento da eficiência energética dos edifícios e cooperar com parceiros internacionais no sentido de melhorar as normas ambientais globais.



POLUIÇÃO ZERO

para um planeta e pessoas mais saudáveis

#EUGreenWeek
31 de maio - 4 de junho



COM O INTUITO DE ENCONTRAR SOLUÇÕES, SURGE O PLANO DE AÇÃO DA UE PARA UMA AMBÇÃO DE POLUIÇÃO ZERO É UMA AÇÃO-CHAVE DO PACTO ECOLÓGICO EUROPEU PREVISTO PARA A PRIMAVERA DE 2021.

TEM OLHO SECO?

Já experimentou outras lágrimas artificiais e continua a sentir desconforto?

Cationorm®
POSITIVE ATTRACTION



SEM CONSERVANTES
COMPATÍVEL COM
LENTE DE CONTATO!



EXISTE UMA SOLUÇÃO
MAIS INTELIGENTE
PARA MANTER
A HIDRATAÇÃO

Cationorm® é diferente das outras lágrimas artificiais:



Atua de forma mais rápida e consegue maior alívio de sintomas (sensação de areia, ardor, picada) do que com colírios de ácido hialurónico*



Tecnologia catiónica única (com carga positiva) que se une à superfície ocular (que tem carga negativa) para manter a hidratação durante mais tempo



Única lágrima catiónica em nanogotas que atua nas 3 camadas do filme lacrimal e que pode ser utilizada em todos os tipos de olho seco

Encontre Cationorm na sua Farmácia!

* Estudo comparativo com solução de hialuronato de sódio a 0,18%.

1. Instruções de Utilização de Cationorm®.

Para obter mais informações, pode contactar a Santen Pharmaceutical Spain, S.L. - medinfo@santen.pt - www.santen.pt
Cationorm é um dispositivo médico. Aconselhamos a ler as instruções de utilização e a rotulagem antes da sua utilização.

Se as pernas
lhe pesam,
não se deixe
arrastar



Máxima eficácia**, 1 só comprimido
na Doença Venosa Crónica.
Fale com o seu médico ou farmacêutico.

NOME DO MEDICAMENTO*: Daflon® 1000. COMPOSIÇÃO*: Bioflavonoides (Fração flavonoica purificada micronizada). Cada comprimido revestido por película de 1000 mg contém: 90% de diosmina, ou seja 900 mg; 10% de flavonoides expressos em hesperidina, ou seja 100 mg. FORMA FARMACÊUTICA*: Comprimido revestido por película, cor de salmão e de forma oval. INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS*: Tratamento dos sintomas e sinais relacionados com a insuficiência venosa (pernas pesadas, dor, cansaço, edema). Tratamento sintomático da crise hemorroidária. POSOLOGIA E MODO DE ADMINISTRAÇÃO*: Posologia habitual: 1 comprimido por dia. Na crise hemorroidária: nos 4 primeiros dias: 1 comprimido 3 vezes ao dia; nos 3 dias seguintes: 1 comprimido 2 vezes ao dia; em seguida voltar à posologia de manutenção: 1 comprimido por dia. CONTRAINDICAÇÕES*: Hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes. ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO*: A administração deste medicamento no tratamento sintomático da crise hemorroidária não substitui o tratamento de outros problemas anais. Se não houver remissão dos sintomas, deve ser consultado um médico de forma a proceder-se ao exame proctológico e à revisão do tratamento, caso haja necessidade. INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E OUTRAS FORMAS DE INTERAÇÃO*: Não foram realizados estudos de interação. Da experiência de pós-comercialização do medicamento, nenhuma interação medicamentosa clinicamente relevante foi notificada até à data. FERTILIDADE, GRAVIDEZ E ALEITAMENTO*: Gravidez: Os estudos em animais não indicam toxicidade reprodutiva. A quantidade de dados sobre a utilização da fração flavonoica purificada micronizada em mulheres grávidas, é limitada ou inexistente. Como medida de precaução, o tratamento deve ser evitado durante a gravidez. Amamentação: Desconhece-se se a substância ativa/metabolitos são excretados no leite humano. Não pode ser excluído qualquer risco para os recém-nascidos/lactentes. Tem que ser tomada uma decisão sobre a descontinuação da amamentação ou a descontinuação/abstenção da terapêutica com Daflon® 1000 tendo em conta o benefício da amamentação para a criança e o benefício da terapêutica para a mulher. Fertilidade: Estudos de toxicidade em ratos machos e fêmeas não mostraram efeitos na fertilidade. EFEITOS SOBRE A CAPACIDADE DE CONDUIZIR E UTILIZAR MÁQUINAS*. EFEITOS INDESEJÁVEIS*: Frequentes: diarreia, dispepsia, náuseas, vômitos. Pouco frequentes: colite. Raros: tonturas, cefaleias, mal-estar geral, erupções cutâneas, prurido, urticária. Frequência desconhecida: dor abdominal, edema isolado da face, dos lábios e das pálpebras. Excepcionalmente edema de Quincke. SOBREDOSAGEM*: Sintomas: A experiência de sobredosagem com Daflon® 1000 é limitada. Os eventos adversos mais frequentemente notificados em casos de sobredosagem foram eventos gastrointestinais (tais como diarreia, náuseas, dor abdominal) e eventos cutâneos (tais como prurido, erupção cutânea). Tratamento: O tratamento da sobredosagem deve consistir no tratamento dos sintomas clínicos. PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS*: Protetor vascular e venotrópico. Daflon® 1000 exerce uma ação sobre o sistema vascular de retorno: ao nível das veias, diminui a distensibilidade venosa e reduz a estase venosa; ao nível da microcirculação, normaliza a permeabilidade capilar e reforça a resistência capilar. APRESENTAÇÃO: Caixa de 30 comprimidos revestidos por película. TITULAR DA AIM: Servier Portugal - Especialidades Farmacêuticas, Lda, Av. António Augusto de Aguiar, 128, 1069-133 LISBOA. Tel: 213122000. Para mais informações deverá contactar o titular de AIM. Daflon® 1000 é um MNSRM. RCM aprovado em 01.2020. IECRCM 07.02.2020.

*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento.

Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.

**Resumo das Características do Medicamento aprovado em 01.2020