



**FMUC**  
FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



# VOICE MED #47 | Set-Dez' 2023



**4'33"**

*Tedros Adhanom Ghebreyesus*

O diretor-geral da Organização Mundial da Saúde fala sobre a atribuição do grau de Doutor Honoris Causa pela Universidade de Coimbra, a pandemia de COVID-19 e o seu percurso académico e profissional.

pag.7



**Do Curso de Medicina**

*Alunas do 1º ano do MIM*

Nesta edição da *newsletter*, damos voz a quatro alunas que ingressaram, este ano letivo, no Mestrado Integrado em Medicina da FMUC, e ficamos a conhecer melhor os seus percursos e as suas expetativas.

pag.11

## Isto é FMUC PicNic com Saúde @CBR

pag.16-20



# Editorial

Depois de um interregno mais longo do que o previsto, estamos de volta, com mais uma edição da Voice\***MED**, esta em versão Natalícia. Antecipando o final deste texto, quero começar por desejar a todos umas Festas Felizes, com um Natal pleno de alegria, felicidade, fraternidade, paz e muita saúde. Porque “o Natal é quando uma pessoa quiser”, aproveito para estender este desejo a todos os dias que enchem o calendário até ao próximo Natal oficial.

É verdade, é outra vez Natal [...]

Henrique Girão

pag.3

## FMUC em notícias

pag.4-5

## GGI

Gabinete de gestão de investigação

pag.25-29

## Publicações em destaque

**Isabel Santana** – Trabalho avaliou a qualidade do sono e a capacidade cognitiva geral de 70 doentes com defeito cognitivo ligeiro e 78 doentes com doença de Alzheimer em estado de demência ligeira a moderada. Os resultados deste estudo suportam a importância da interação entre sono, cognição e neurodegeneração.

pag.21

**Paulo Matafome** – Investigação em obesidade e diabetes tipo 2 identificou alterações no hipocampo e no córtex visual resultantes destas doenças metabólicas. Os resultados obtidos demonstraram a necessidade da deteção de sequelas neurometabólicas e neurovasculares no cérebro em fases iniciais de doença, antes que alterações irreversíveis possam ocorrer.

pag.22

**Paulo Moura** – Trabalho avaliou o poder de diagnóstico e prognóstico do rácio sFlt-1/PIGF na população de grávidas do CHUC. Os resultados do estudo demonstraram que esta relação, quando utilizada em situações de suspeita de pré-eclampsia, apresenta um melhor desempenho em termos de confirmação de diagnóstico comparando com critérios de diagnóstico clássicos, como a relação proteína/creatinina na urina ou a pressão arterial sistólica e diastólica.

pag.23

**Tânia Martins-Marques** – Através de diversas abordagens, investigação demonstrou que a proteína Conexina43 está presente na membrana do núcleo de diversos tipos de células, incluindo células cardíacas. Os resultados permitem avançar na compreensão dos mecanismos através dos quais as células regulam a expressão de determinados genes que podem estar na origem de várias doenças cardiovasculares.

pag.24

## Lucerna



**Marcelo Queiroz**

O estudante do Programa de Doutoramento em Ciências da Saúde da FMUC fala sobre o que pauta o percurso de um cientista: a busca incessante por novas respostas.

pag.30

## Prescrito por



**Lara Ximenes**

Livro | Música ou Álbum  
Filme ou Série | Local

pag.31

## Fora da Medicina



**A ANAI e a sua Missão**

A Associação Nacional de Apoio ao Idoso (ANAI) foi constituída no dia 12 de julho de 1994...

pag.32

Depois de um interregno mais longo do que o previsto, estamos de volta, com mais uma edição da Voice\*MED, esta em versão Natalícia. Antecipando o final deste texto, quero começar por desejar a todos umas Festas Felizes, com um Natal pleno de alegria, felicidade, fraternidade, paz e muita saúde. Porque “o Natal é quando uma pessoa quiser”, aproveito para estender este desejo a todos os dias que encham o calendário até ao próximo Natal oficial. É verdade, é outra vez Natal. Parece que foi ontem que estávamos a planear a consoada, a escolher as prendas a oferecer, a pensar nas mensagens a enviar. O filme repete-se. Passa rápido, numa sequência vertiginosa de imagens, cenários, ações. Assim é a vida. Com enredos tantas vezes difíceis de representar, ora dramáticos, ora cómicos, sem tempo para conhecimento prévio do guião. Sem duplos, sem maquilhagem, sem edição. Atuação de improviso, sem possibilidade de grandes encenações, disfarces ou efeitos especiais. A representação da vida tal qual ela é, emocionante e tumultuosa, bela e sombria, vibrante e penosa.

Mas é esta mesma vida que tantas vezes se nos apresenta com cenas perfiladas de maneira cadenciada e previsível, com uma narrativa aparentemente banal, monótona, desinteressante, repetitiva, decalcada de outras vidas já vividas. A sensação de que estamos sempre a preparar e celebrar o mesmo ritual, seja ele o dia presente ou o amanhã. Parece que está sempre a ser sexta-feira, que está sempre a ser Natal. Pode haver quem encontre algum conforto nesta previsibilidade. Seja como for, expectável ou surpreendente, tudo passa tão depressa que muitas vezes não há tempo para apreciar e viver o momento, para depois conseguir recordar. O Natal é uma boa altura para parar, rebobinar o filme e perceber o que deixámos passar. Revisitar cenários que não tivemos oportunidade de gozar, espreitar momentos que negligentemente nos escaparam, recuperar emoções que não conseguimos sentir. Parar momentaneamente de contracenar com o presente, sair de cena e olhar para a vida de forma a perceber o que de bom, belo e prazeroso ela nos pode proporcionar.

Bem a propósito, temos um novo mandato do Diretor da FMUC, que seguramente contará com TODOS, para levar por diante este desafio de colocar a FMUC no lugar que esta merece. A tarefa não se avizinha fácil, mas, com a contribuição empenhada de cada um, estaremos mais próximos do sucesso. Temos de ser ambiciosos e não recuar de lutar para estar entre os melhores. É esse o nosso lugar. Não deve ser por direito, mas conquistado pelo mérito. Não é triste mudar de ideias, triste é não ter ideias para mudar.

Como já devem ter reparado, a Voice\*MED mudou e apresenta-se com um novo formato. Na sua 48ª edição, quisemos inovar por forma a tornar a *newsletter* mais fácil de ler, guardar e partilhar. A forma mudou, mas a matriz, o espírito, a alma, mantêm-se, ou seja, dar voz à FMUC. Para celebrar esta mudança, temos um convidado de luxo, o Dr Tedros Ghebreyesus, Diretor Geral da OMS, que de forma tão amável nos concedeu uma entrevista, especialmente para a Voice\*MED. É uma lição de generosidade e humildade, encontrar tempo, numa agenda tão preenchida, e quando o Mundo tanto necessita da sua atenção e dedicação, para nos “receber”. Para aqueles que se julgam grandes e ocupados, importantes e poderosos, notáveis e influentes, aqui fica o exemplo, para que sirva de inspiração. A começar pelos nossos estudantes. Em “Do Curso de Medicina”, fomos conhecer alguns dos novos estudantes da FMUC que um dia, seguramente, levarão bem alto nome da sua Faculdade. Quem sabe se algum daqueles que temos agora a frequentar as nossas aulas, não estará um dia a receber um Prémio Nobel. Fomos conhecer alguns destes fortes candidatos. Como sempre disse, uma Escola Médica é muito mais do que uma “fábrica” de novos médicos. Uma Faculdade de Medicina deve ser uma instituição aberta à sociedade, não apenas com o “fornecimento” de profissionais competentes, capazes de tratar os males dos seus doentes, mas também contribuindo para cidadãos mais informados, conscientes e capacitados, capazes de evitar os males que os levam aos médicos. Entre as inúmeras iniciativas lançadas pela Faculdade, em “Isto é FMUC” fomos visitar e deambular pelos cantos do “PicNic com Saúde@CBR”. Em “Lucerna”, Marcelo Queiroz, aluno do Programa de Doutoramento em Ciências da Saúde, fala-nos da sua aventura na ciência, desde os seus projetos pioneiros na arte de bem semear milho, sob supervisão sábia e atenta dos seus primeiros mentores, até às questões mais inquietantes sobre o que é ser cientista. Em “Fora da Medicina”, vamos conhecer a Associação Nacional de Apoio ao Idoso (ANAI), uma jovem e dinâmica Instituição de referência na cidade, de apoio à população sénior. Por fim, Lara Ximenes, a nova colaboradora do Laboratório de Comunicação em Saúde, da FMUC, prescreve uma overdose de amor e uma abordagem para encarar a solidão, mesmo quando rodeados por uma multidão.

Aproveito para desejar a todos um novo ano 2024 repleto de alegrias e muitos sucessos.

*Henrique Girão*





## FMUC em notícias

### ● 6 de dezembro

**Carlos Miguel Marto distinguido com a ON/ESSKA Literature Grant Future of Cartilage**

O docente e estudante de doutoramento da FMUC ganhou o ON/ESSKA Literature Grant Future of Cartilage. A bolsa foi atribuída pela Orthoregeneration Network (ON) Foundation para suportar o desenvolvimento e publicação do trabalho “Cartilage regeneration technologies: a scoping review and future directions”.

[LINK](#)

### ● 29 de novembro

**Atratividade e investigação são estrelas no Dia da FMUC**  
Os dois temas foram destacados no dia da FMUC, comemorado no passado dia 29 de novembro.

[LINK](#)

### ● 27 de novembro

**Professores da FMUC distinguidos com a Medalha de Mérito da Ordem dos Médicos**

Carlos Freire de Oliveira, professor catedrático jubulado, e Duarte Nuno Vieira, professor catedrático e anterior diretor da FMUC, foram condecorados com a Medalha de Mérito da Ordem dos Médicos no Congresso Nacional

da Ordem dos Médicos, que decorreu a 25 de novembro, no Porto.

[LINK](#)

### ● 22 de novembro

**Duarte Nuno Vieira distinguido com o Prémio de Direitos Humanos da Associação Internacional de Ciências Forenses**

O professor catedrático da FMUC foi galardoado com o Prémio de Direitos Humanos da Associação Internacional de Ciências Forenses pela sua contribuição notável na aplicação das ciências forenses na proteção e promoção dos direitos humanos. A distinção foi entregue no decurso da cerimónia de abertura do 23º Congresso Trienal desta associação, que decorreu a 11 de novembro em Sidney, Austrália, contando com a participação de mais de 1.700 especialistas forenses de 76 diferentes países.

[LINK](#)

### ● 20 de novembro

**Carlos Robalo Cordeiro reeleito diretor da FMUC**

O professor catedrático da FMUC foi reeleito, por unanimidade, em reunião de Assembleia, diretor da FMUC para o biênio 2023-2025.

[LINK](#)



### ● 16 de novembro

**Investigação revela novas informações que podem contribuir para diagnosticar e tratar a infertilidade masculina de origem desconhecida**

Uma equipa de investigação liderada pela UC conduziu um estudo para aprofundar o conhecimento sobre a infertilidade masculina de origem desconhecida. Conduzida em estreita colaboração com o Serviço de Medicina da Reprodução do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, a investigação contou com a participação de cientistas, médicos, embriologistas, psicólogos e bioestatísticos, tendo envolvido três faculdades da UC (Faculdade de Ciências e Tecnologia, Faculdade de Medicina e Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação).

[LINK](#)

### ● 15 de novembro

**Cientistas da UC conquistam Prémio Pfizer 2023 por investigação sobre a doença de Parkinson**

A investigadora e professora da FMUC Sandra Morais Cardoso e o investigador Nuno Empadinhas lideraram um estudo que demonstrou uma relação direta entre o intestino e a doença de Parkinson, que está na base da atribuição do Prémio Pfizer 2023 de investigação básica aos cientistas.

[LINK](#)

### ● 14 de novembro

**Nova spin-off da UC, RDefine, aposta no bem-estar animal**

A spinoff nasceu da colaboração entre dois investigadores do iCBR-FMUC, Sofia Viana e Flávio Reis, e tem como missão desenvolver uma abordagem inovadora que promova o bem-estar em experimentação animal. A equipa inclui também a investigadora Sara Nunes e Pedro Vieira, bolseiro e estudante de doutoramento na FMUC.

[LINK](#)

### ● 14 de novembro

**Área de Medicina Dentária em destaque no Congresso Anual da Ordem dos Médicos Dentistas**

A Área de Medicina Dentária da FMUC obteve cinco primeiros prémios em oito categorias possíveis, com os trabalhos científicos e clínicos desenvolvidos na FMUC e apresentados no 32º Congresso da Ordem dos Médicos Dentistas, que decorreu no Porto, nos dias 9, 10 e 11 deste mês.

[LINK](#)

### ● 14 de novembro

**Cândida Cancelinha distinguida com o Prémio Investigador Júnior da Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos**

A docente da FMUC e membro do grupo de investigação em Cuidados Paliativos, Fim de Vida e Luto do iCBR-FMUC venceu o prémio Investigador Júnior da Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos. O prémio reconhece o trabalho de investigadores clínicos em cuidados paliativos, particularmente aqueles que se destacam no desenvolvimento da investigação em cuidados paliativos em Portugal.

[LINK](#)

### ● 3 de novembro

**José Nascimento Costa e Manuel Santos Rosa distinguidos com título de Professor Emérito**

A UC atribuiu o título de Professor Emérito aos professores catedráticos jubilados, propostos pela FMUC, José Manuel Nascimento Costa e Manuel Santos Rosa, “em reconhecimento dos serviços prestados à Universidade de Coimbra”.

[LINK](#)

### ● 30 de outubro

**Investigadores da UC apostam na criação de sistema para prever tipo de parto**

A equipa de investigadores do Departamento de Engenharia Informática da FCTUC, em conjunto com a FMUC, aposta no desenvolvimento de um sistema que tem como objetivo prever, através de análise computacional, a possibilidade/probabilidade de um parto vaginal após a indução do mesmo.

[LINK](#)

### ● 12 de outubro

**Docentes da FMUC e investigadores do iCBR/CIMAGO ganham Bolsa de Investigação em Mieloma Múltiplo**

O projeto “Relevância clínica das plaquetas como biomarcadores não invasivos no Mieloma Múltiplo - Um estudo piloto», liderado por Ana Bela Sarmento Ribeiro, professora da FMUC e Hematologista CHUC, é o vencedor da Bolsa de Investigação em Mieloma Múltiplo, uma iniciativa da Associação Portuguesa Contra a Leucemia (APCL) e da Sociedade Portuguesa de Hematologia (SPH), com o apoio da Amgen Biofarmacêutica.

[LINK](#)



### ● 11 de setembro

Professora da FMUC preside ao Conselho Nacional de Ética e de Deontologia Médica da Ordem dos Médicos  
Margarida Silvestre é a nova presidente do Conselho Nacional de Ética e de Deontologia Médica da Ordem dos Médicos.

[LINK](#)

### ● 8 de agosto

Estudante de Medicina da FMUC conquista duas medalhas de prata nos Jogos Mundiais Universitários

Camila Rebelo conquistou duas medalhas de prata nos Jogos Mundiais Universitários FISU, que se realizaram em Chengdu, na China, de 28 de julho a 8 de agosto.

[LINK](#)

### ● 27 de julho

Francisco do Vale eleito Regente do International College Of Dentists (ICD)

A eleição do Professor da FMUC ocorreu durante o encontro anual do European Section Board of Regents, em Amesterdão. O ICD é uma prestigiada organização de médicos dentistas fundada em 1927 e representada por mais de 100 países e 12.000 Fellows. A secção europeia é composta por 15 Distritos, que representam 40 países, e Francisco do Vale é agora o representante máximo do Distrito 11 (Portugal).

[LINK](#)

### ● 18 de julho

Fernando Guerra designado Membro Honorário da Oral Reconstruction Foundation

O Professor Catedrático da FMUC foi designado Membro Honorário da Oral Reconstruction Foundation, numa cerimónia que decorreu em Roma, integrada no programa do seu Simpósio Internacional, que reuniu mais de mil participantes de 42 países.

[LINK](#)

### ● 17 de julho

Cientistas analisam argumentos anti-vacinas para criar estratégias que sensibilizem para a importância da vacinação

Com base na identificação de 11 tipos de formação de atitudes de oposição à vacinação, os investigadores lançaram uma ferramenta online gratuita que permite a identificação rápida de argumentos anti-vacina e, em simultâneo, a refutação desses argumentos de forma construtiva.

[LINK](#)





4'33"

Tedros Adhanom Ghebreyesus

A 28 de junho deste ano, Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), recebeu o grau de Doutor *Honoris Causa* pela Universidade de Coimbra (UC). À VoiceMED, faz o balanço dos seis anos de intenso trabalho à frente desta organização.

**Recebeu o doutoramento *honoris causa* da UC no passado dia 28 de junho. Como foi a cerimónia e qual a importância que tem para si a atribuição deste grau?**

Foi um grande privilégio receber o doutoramento *honoris causa* de uma das universidades mais prestigiadas e veneradas do mundo e onde se realizaram tantas descobertas e trabalhos científicos importantes.

A cerimónia em si foi grandiosa, cheia de tradição e solenidade, e senti o peso do passado e do futuro da Universidade nas paredes e nas luminárias à minha volta. Foi também um evento cheio de grande simpatia e todos os envolvidos fizeram-me sentir como se eu fizesse parte da sua família.

O diploma foi o testemunho do trabalho de liderança feito pela Universidade e por Portugal antes e, especialmente, durante a COVID-19.

**Está atualmente no seu segundo mandato como diretor-geral da OMS, cargo que assumiu pela primeira vez em 2017. Qual é o balanço que faz destes seis anos de trabalho intenso? Não está cansado?**

Este período de seis anos foi um período de intensa mudança, progresso e exigência para a OMS. Embora tenha havido tensões para todos na OMS, incluindo para mim, sinto verdadeiramente que consegui manter o meu trabalho graças à dedicação, excelência e espírito dos meus colegas.

Após a minha tomada de posse, a OMS lançou o seu processo de transformação em curso, a fim de a tornar apta a produzir um verdadeiro impacto na saúde, especialmente a nível nacional, de cada país.

A impulsionar este trabalho, tem estado o esforço, a criatividade e o empenhamento na melhoria constante por parte dos meus colegas. Tem sido o pessoal da OMS que tem proposto e liderado mudanças organizacionais e soluções sistémicas para fazer da OMS a organização que precisa de ser para cumprir o seu vasto mandato, atingir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável relacionados com a saúde e



promover a saúde para todos.

A transformação da OMS inclui sete grandes áreas de trabalho: ter uma estratégia centrada no impacto e orientada para os dados; implementar os melhores processos; criar novas abordagens às parcerias; construir uma cultura de colaboração e centrada nos resultados; alinhar todos os níveis da OMS em torno de um modelo operacional funcional e sem discontinuidades; assegurar um financiamento previsível e sustentável para as nossas operações; e, por último, apoiar o desenvolvimento de uma força de trabalho motivada e adequada à sua finalidade.

Estas mudanças em grande escala, profundas e disruptivas, são inovadoras para a OMS. É de salientar que as mudanças estão a acontecer em simultâneo, uma vez que os processos, como a reforma dos contratos e o financiamento sustentável das nossas operações, estão interligados e têm de avançar em conjunto.

Vimos também que as mudanças decorrentes desta transformação apoiaram as nossas operações, como o reforço do Programa de Emergências da OMS, que desempenhou um papel fundamental na resposta global à pandemia de COVID-19.

De facto, durante a pandemia e as exigências de outras grandes crises sanitárias, desde a MPOX à resposta a conflitos, o ambiente transformado na OMS ajudou a dar origem a novas iniciativas e formas de trabalhar.

Estas incluíram a criação do Centro de Informação sobre Pandemias e Epidemias da OMS em Berlim, colaborações inovadoras com parceiros e eventos desportivos para chegar a milhares de milhões de pessoas em todo o mundo com mensagens de saúde e uma nova estratégia para um financiamento sustentável, previsível e de melhor qualidade para as operações da OMS, com uma maior incidência no impacto nos países.

Este trabalho e o impacto das emergências sanitárias, principalmente a COVID-19, elevaram ao mais alto nível a importância da saúde para todos os sectores da sociedade, a necessidade de fazer tudo o que estiver ao nosso alcance, em conjunto, para proteger e promover a saúde pública e o papel essencial que a OMS deve poder desempenhar para que tal aconteça.



**Alguma vez pensou que iria declarar uma emergência de saúde pública ao mais alto nível durante o seu mandato?**

Não, não esperava declarar o nível de alarme mais elevado da OMS – uma emergência de saúde pública de âmbito internacional – durante o meu mandato como diretor-geral. Mas, ao mesmo tempo, sabia que tal acontecimento era possível, e sublinhei este risco no meu primeiro discurso como diretor-geral, em 2017, dizendo que um surto de potencial pandémico era possível e que o mundo não estava preparado



para lidar com ele. Não se tratava de uma questão de saber se uma pandemia poderia ocorrer, mas sim de saber quando ocorreria. E antes de a COVID-19 ter tomado conta do mundo, afirmei que uma potencial pandemia de um agente patogénico respiratório era o que me mantinha acordado à noite.

Como referi antes, a OMS trabalhou arduamente para desenvolver capacidades novas e transformadoras para responder a todas as necessidades de saúde, incluindo as emergências. Este trabalho beneficiou o mundo durante a pandemia, desde a deteção e notificação dos primeiros sinais de casos em Wuhan, na China, na véspera de Ano Novo de 2019, até à declaração de uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, ao abrigo do Regulamento Sanitário Internacional, pouco depois, em 29 de janeiro de 2020.

Embora estejamos mais bem preparados para a próxima pandemia e tenhamos aprendido muitas lições, não estamos totalmente preparados. Muitas das desigualdades, lacunas e divisões a que assistimos durante a pandemia continuam a existir atualmente.

**Ainda assim, depois de a pandemia de COVID-19 ter assolado o mundo, acredita que a sociedade está mais bem preparada para enfrentar mais eficazmente futuras pandemias?**

Temos de trabalhar mais para preparar o mundo para a próxima pandemia. Se não nos prepararmos, devemos estar preparados para falhar. Vimos como o mundo subestimou o quão devastadora seria a pandemia de COVID-19, não só nas suas consequências para a saúde, mas também nas suas consequências sociais e económicas.

O mundo não estava preparado, e continua a não estar preparado para a próxima pandemia. Mas podemos estar se tomarmos medidas, incluindo o reforço da colaboração e da cooperação a nível mundial, com base na equidade, investindo na preparação, prevenção e resposta a pandemias.

Para tal, os países de todo o mundo estão a tomar uma iniciativa histórica para desenvolver e adotar um acordo jurídico internacional destinado a evitar uma repetição da COVID-19. Este processo de elaboração de um acordo sobre pandemias constitui um esforço e uma oportunidade verdadeiramente geracionais para proteger milhões de pessoas do sofrimento e das perturbações que já vimos que as pandemias são capazes de provocar.

Temos duas opções: proteger melhor o mundo através de um pacto global que permita trabalhar melhor em conjunto para prevenir, ou responder, à próxima pandemia, ou optar por manter o *status quo*, faltando assim à nossa responsabilidade moral de honrar a memória de todos os que morreram durante a pandemia e deixando conscientemente o mundo vulnerável para que as nossas gerações futuras sofram com a inevitável próxima pandemia.

O mundo inteiro, e todas as pessoas que o compõem, podem beneficiar deste Acordo sobre Pandemias, que os Estados-Membros propuseram que fosse considerado para adoção na próxima Assembleia Mundial da Saúde, em maio de 2024.



A adoção do acordo, o investimento na preparação global e nas capacidades que tornam os países mais fortes, a criação de parcerias de colaboração mais sólidas entre os governos, a sociedade civil e as organizações internacionais como a OMS e o reforço dos sistemas de deteção e comunicação de ameaças de surtos e pandemias garantirão que todos estejamos mais bem preparados para a próxima pandemia.

**Tem uma licenciatura em Biologia, um mestrado em Imunologia das Doenças Infeciosas e um doutoramento em Saúde Comunitária. O que o levou a enveredar por este caminho na área da saúde?**

Desde muito cedo, senti de perto a vulnerabilidade da vida e a importância da saúde. Em criança, vivi conflitos e bombardeamentos. Conheço muito bem os sons, as cenas e os cheiros da guerra. O meu irmão mais novo também morreu de uma doença que provavelmente podia ser evitada, possivelmente sarampo. Uma outra recordação que ficou foi a de ver um cartaz com o logótipo da OMS na parede de uma farmácia numa aldeia. Este símbolo deixou-me curioso sobre a tal “Organização Mundial de Saúde”.

Estas influências orientaram-me no sentido de uma carreira na área da saúde. Estudei biologia na Universidade de Asmara e, mais tarde, na *London School of Hygiene & Tropical Medicine*. Obtive um mestrado em Imunologia das Doenças Infeciosas na Universidade de Londres e um doutoramento em Saúde Comunitária na Universidade de Nottingham pela investigação sobre os efeitos das barragens na transmissão da malária na minha região natal de Tigray.

O controlo da malária foi um dos meus primeiros grandes interesses e continua a ser uma paixão. A minha primeira função no Ministério da Saúde da Etiópia foi participar no controlo de um grande surto de malária no sul da Etiópia no final da década de 1980.

Mas as minhas experiências no estrangeiro também me abriram os olhos para a importância do acesso à saúde e, especialmente, da cobertura universal de saúde. Vi na Escandinávia, no Reino Unido e noutros países o empenho dos governos em investir na saúde pública e na prestação de serviços a todos os membros da população. Perguntei-me então por que razão esse empenhamento na saúde para todos não fazia parte da estratégia de saúde de todos os governos.

Esta necessidade de equidade, saúde pública e saúde comunitária tornou-se a missão da minha vida. Testemunhei no meu país, e noutros, como soluções simples de saúde pública podem resolver muitas ameaças à saúde. Podem proteger as crianças da malária e da diarreia. Podem prevenir ou salvar as mães de hemorragias pós-parto. Podem assegurar que os agentes comunitários de saúde essenciais estejam equipados e disponíveis para trabalhar nas zonas mais remotas, através de um compromisso com os cuidados de saúde primários.

Todas as experiências são importantes na vida de uma pessoa e contribuem para o seu desenvolvimento e apreciação dos problemas e da sua capacidade de os resolver. O meu trabalho como malariologista na Etiópia rural mostrou-me o valor dos serviços de cuidados de saúde primários em todo o lado. A minha experiência como diretor de um serviço regional de saúde mostrou-me e ensinou-me a gestão dos serviços de saúde pública. Enquanto Ministro da Saúde da Etiópia, pude implementar uma reforma global do sistema de saúde do país, assente na cobertura universal dos cuidados de saúde e na prestação de serviços a todas as pessoas, mesmo nas zonas mais remotas. Enquanto Ministro dos Negócios Estrangeiros, tive a experiência de trabalhar e de me relacionar a nível mundial, defendendo a importância da saúde noutros sectores e no âmbito das relações internacionais.

Acima de tudo, o que fiz foi seguir o meu coração. Este simples conselho é algo que partilho com os jovens que conheço, quando me pedem conselhos sobre o seu futuro.





## Do Curso de Medicina Alunas do 1º ano do Mestrado Integrado em Medicina

### A viagem começa agora

Em 2004, Linda B. Buck e Richard Axel eram premiados com o Nobel de Fisiologia ou Medicina, pelas suas descobertas de recetores de odor e organização do sistema do olfato. No ano de 2005, foi a vez de John Robin Warren e Barry J. Marshall receberem este prémio, por terem descoberto que a gastrite e as úlceras de estômago e duodeno eram causadas pela bactéria *Helicobacter pylori* e não, como até então se acreditava, pelo stress ou pelo estilo de vida.

Não sabemos se, algum dia, serão agraciadas por este prémio, mas sabemos que 2004 e 2005 foram, também, os anos de nascimento de Joana Pinto, Maria Soares, Mariana Campos e Raquel Freire. E, para já, sabemos também que, este ano, receberam, todas elas, uma notícia em comum, que as marcou e que deverão guardar para sempre como um importante momento das suas vidas: a de que tinham entrado no Mestrado Integrado em Medicina (MIM) da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC).

### Ser estudante de Medicina é... “uma responsabilidade”

Nascida a 29 de abril de 2004, em Coimbra, Joana Pinto nem sempre quis ser médica. Astronauta, escritora e cantora foram profissões que, ao longo da infância e da adolescência, lhe ocuparam o pensamento sonhador de quem tem todas as possibilidades pela frente.



“Sinto que o interesse pela Medicina surgiu, para mim, mais tarde do que para a maioria das pessoas que querem tirar este curso”, começa por indicar. “Quando comecei a pensar nessa possibilidade, já estava a frequentar o ensino secundário”, complementa.

Foi também desde o início do ensino secundário que Joana Pinto começou a nutrir um especial interesse pela Geologia. “É uma área de que, ainda hoje, gosto muito, mas confesso que, quando comecei a pensar naquilo que queria fazer no futuro, senti que essa não seria uma área em que me veria a trabalhar”, refere.

Ao pensar noutras áreas que a interessavam, a Medicina ganhou destaque e, por isso, quando soube que tinha entrado no MIM o sentimento de satisfação foi grande. “Antes, ainda frequentei um ano da licenciatura em Bioquímica, mas optei por fazer de novo os exames para tentar entrar em Medicina. Era mesmo algo que queria. Então, quando descobri que tinha conseguido entrar, fiquei muito feliz, porque fiz um esforço grande para conseguir chegar até aqui”, salienta.

A experiência destes primeiros tempos enquanto estudante de Medicina tem sido positiva. “Eu tinha muito medo de me sentir pouco inteligente aqui, rodeada de tanta gente inteligente”, brinca, “mas está a ser bem mais tranquilo do



que aquilo que eu pensava”.

O MIM está, assim, a corresponder às suas melhores expectativas. “Fiquei surpreendida pela sensibilidade dos professores em fazer com que consigamos absorver o máximo de informação e conhecimento”, observa.

Joana Pinto ainda não sabe, ao certo, que especialidade gostaria de seguir no futuro, mas é possível que a Cirurgia venha a fazer parte do seu dia-a-dia profissional. “Sou fascinada pela Cirurgia, e talvez o facto de ter amigos que estão a passar pelo processo de redesignação sexual, com todas as dificuldades que têm enfrentado, me faça sentir um apelo especial por esta especialidade, por querer, de alguma forma, ajudar. Entrei para Medicina também por isso mesmo, por essa vertente mais humanística, de tentar sempre ajudar, de alguma forma”, afirma

Por agora, vai manter-se focada no curso e tentar aproveitar os tempos livres da melhor forma. “Já pertenci a um grupo de dança de *hip hop*, que, entretanto, deixei, mas gosto bastante de dançar”, conta. “Também costumo ir ao ginásio e, sempre que possível, estou com os meus amigos”, acrescenta.

Quando questionada acerca dos sonhos que tem para concretizar, Joana Pinto confessa que, um dia, a maternidade será um deles. Mas, antes de verbalizar esta resposta, respondeu primeiro com um sorriso. Depois, prosseguiu: “passei tanto tempo com o sonho de entrar em Medicina que, agora que consegui concretizá-lo, senti que precisei de pensar mais um pouco na resposta a essa questão”.



### Ser estudante de Medicina é... “inacreditável”

Nasceu em Coimbra, a 13 de dezembro de 2005, e entrou no MIM antes mesmo de atingir a maioridade. “Ainda tenho 17 anos”, esclarece Raquel Freire, enquanto indica, em tom de brincadeira, que só veio a Coimbra nascer, dado que toda a sua infância e adolescência foram passadas em Pombal.

“Em criança, costumava brincar muito com o meu irmão mais velho... e chateá-lo também. Era uma criança assim um bocado... rebelde!”, indica, embora confesse que os tempos de infância e adolescência foram pautados sobretudo por uma sensação de estabilidade. “Foi em Pombal que frequentei a escola até ao 12º ano e, até há uns dois ou três anos, vivi sempre na mesma casa. Por isso, sinto que sempre tive muita estabilidade”, observa.



“Acho que essa estabilidade tem também muito a ver com o meu ambiente familiar. Fui muito acompanhada pelos meus avós que também viviam em Pombal, que são quase como pais para mim e que cuidaram muito de mim na infância enquanto os meus pais trabalhavam”, complementa.

“Tenho também avós em Castelo Branco. Todos são muito especiais e sempre me encorajaram a seguir Medicina. Eram eles que me diziam ‘Vais conseguir!’... Sempre me apoiaram muito, em tudo”, destaca.

Para Raquel Freire, a vontade de querer ser médica surgiu cedo, por volta dos nove anos de idade. Mas isso não significa que não tenha havido tempo para sonhar com outras profissões durante a infância.

“Quando andava no primeiro ano da escola, dizia que queria ser cabeleireira, porque queria ter cabelos bonitos!”, conta. Logo depois, ainda quis ser professora, tal como a mãe. “Gostava muito de explicar a matéria aos colegas antes dos testes, e ficava feliz pelo facto de virem ter comigo e confiarem em mim para pedir ajuda”, conta.

“Foi logo a seguir a essa fase em que queria ser professora que surgiu o interesse pela Medicina. No quarto ano, adorava ciências e saber mais sobre o corpo humano”, indica, “e, por isso, por volta dos 10 anos de idade já sabia que, quando fosse para o ensino secundário, queria ir para a área das Ciências, embora pensasse muito que ia ser difícil e talvez não conseguisse entrar em Medicina”.

Mas conseguiu e, este ano letivo, passou a ser estudante do MIM na FMUC. “Querida mesmo vir para aqui, e fiquei muito feliz quando soube que tinha conseguido”, salienta. “Sempre vim muito cá e a minha família também gosta muito



da cidade. Aliás, o meu pai também estudou aqui, por isso agora até já sabe de algumas coisas que lhe falo da vida de estudante”, menciona.



E para Raquel Freire, a vida de estudante universitária tem sido, até agora, surreal. “Surreal no sentido positivo, de que há sempre coisas boas a acontecer que me deixam feliz”, assegura. “Parece que, numa semana na faculdade, acontece a mesma quantidade de coisas que aconteciam para aí em dois meses no secundário”, observa.

O bom acolhimento por parte dos colegas mais velhos é algo que também nota. “As pessoas em Coimbra, no geral, e os estudantes, em particular, e falando mais concretamente dos estudantes do MIM, são pessoas muito simpáticas, que nos recebem muito bem e que estão sempre disponíveis para ajudar-nos”, destaca.

Sobre as especialidades médicas que mais captam a sua atenção e o seu interesse, Raquel Freire assegura nunca ter pensado muito nisso, até pelo receio que tinha de colocar muitas expectativas no sonho de entrar em Medicina e de, depois, não o ver concretizado. Mas agora que o sonho se realizou, afirma que talvez venha a querer seguir Dermatologia ou Oftalmologia.

Para já, e uma vez que se mudou recentemente para Coimbra, indica que ainda se está a tentar adaptar à vida de estudante universitária e à gestão das aulas e dos tempos livres. “Quando agora estou em casa, gosto de ver séries e de ouvir música. Às vezes, até tento ouvir música enquanto estudo, mas nem sempre resulta! É uma coisa em que ainda estou a trabalhar!”, brinca.

Quanto a sonhos a realizar no futuro, Raquel Freire é pragmática. “A nível mais pessoal, acho que gostava de ter e criar uma família. A nível profissional, o sonho é conseguir, depois de terminar o curso da melhor forma possível, ter uma carreira bem-sucedida. Mas, obviamente, o grande sonho é ser feliz e estar satisfeita e realizada na vida. Por agora, a verdade é que às vezes ainda dou por mim a pensar: eu estou mesmo em Medicina... eu consegui!”, confidencia.

Não só conseguiu como, de certa forma, ganhou uma espécie de aposta. “Há uns anos, contei a um amigo do meu pai que queria ir para Medicina, e ele ficou muito feliz com essa ideia. Então, disse-me que, se eu entrasse, me oferecia a bata”, conta. “Quando saíram os resultados das colocações, telefonei-lhe a dizer que ele ia ter de comprá-la. Se não me der a bata, vou ficar chateada!”, graceja.

### Ser estudante de Medicina é... “desafiador”

Mariana Campos nasceu a 15 de setembro de 2005 em Coimbra, onde a mãe decidiu ser acompanhada durante a gravidez, mas com poucos meses de vida foi viver para Faro. “Sou do Algarve e vivi lá até agora. Os meus pais são retornados de África e, quando vieram para Portugal, a família da minha mãe veio aqui mais para a zona de Coimbra e a do meu pai para a zona de Foz Côa. Depois os meus pais conheceram-se aqui, em Coimbra, e foram viver para Faro”, explica.

Apesar de garantir ter uma forte ligação à família mais alargada, o facto de ter crescido em Faro com os pais e o irmão mais novo fez com que os quatro tenham sido, desde sempre, muito unidos. “No fundo, éramos a única parte da família que vivia no Algarve”, conta, “e, por isso, as minhas memórias mais vivas da infância são com os meus pais e o meu irmão”.



O interesse pela Medicina surgiu de forma inconsciente, afirma, e já depois de ter desenvolvido o gosto pela pintura. “Sempre gostei de pintar e de desenhar, de tudo o que tenha a ver com arte, na verdade”, contextualiza. “Mas acho que o facto de ter uma irmã, filha do meu pai, que é 11 anos mais velha do que eu, que admiro e que entrou em Medicina aqui em Coimbra, me influenciou na escolha do curso”, admite.

Quando estava prestes a entrar no 10º ano e se viu confrontada com a necessidade de escolher entre a área de Artes Visuais e a de Ciências e Tecnologias, Mariana Campos achou por bem seguir o caminho que considerou mais seguro. “Lembro-me de dizer à minha mãe que ia seguir Ciências e, possivelmente, algo na área da Saúde mais tarde, porque



achava que era o que assentava mais comigo e que me daria um futuro melhor”, refere.

Agora que está já a frequentar o MIM da FMUC, assume que gosta muito de estar a viver na cidade. “Apesar de ser um pouco assustador, de certa forma, e de sentir saudades de casa, dos meus pais e do meu irmão. Somos muito unidos e, por isso, esta distância é um pouco complicada”, indica.

Para o futuro profissional, Mariana Campos diz que ainda mantém todas as possibilidades em aberto. “Penso só que devo seguir a parte clínica e não a investigação. Admiro imenso as pessoas que fazem investigação, acho que são génios brilhantes e que eu nunca iria conseguir ter as ideias que elas têm nem fazer as descobertas e invenções que fazem!”, assegura.

A Ginecologia e Obstetrícia é uma especialidade de que sempre gostou muito, mas Mariana Campos diz que, até para evitar eventuais futuras desilusões, prefere manter a mente aberta quanto à especialidade na qual vai trilhar o seu caminho profissional.

“Além disso, eu não sei ainda, na verdade, o que cada especialidade é realmente. Posso achar que é uma coisa e, quando a for estudar, perceber que é completamente diferente daquilo que eu imaginava. E também posso vir a gostar de especialidades que nunca imaginei que iria gostar”, menciona.



Nestes primeiros tempos de adaptação à vida de estudante universitária, Mariana Campos assume que, por vezes, fica um “bocadinho em pânico” quando tenta ir estudando aquilo que vai dando nas aulas, mas que, nesse âmbito, a ajuda dos alunos mais velhos tem sido muito importante. “Ajudam-nos imenso e dão-nos muito material de estudo. São todos mesmo muito simpáticos”, garante.

As aulas começaram há poucos meses, mas Mariana Campos diz já ter ouvido uma frase de um professor que considera que ficará para sempre na sua memória. “O professor disse-nos «Eu não sei quando é que vocês acharam que vinham para Medicina curar pessoas. Na esmagadora maioria das vezes, nós só tratamos as pessoas». E eu fiquei a pensar naquilo, numa frase que ouvi no primeiro mês do primeiro ano de curso... Aliás, penso nisso todos os dias”, assegura.

“Acho que, enquanto médica, vai ser isso que mais me vai custar. Saber que vou querer ver os meus pacientes curados, mas que, em alguns casos, não vou ter como fazer com que isso aconteça, não vou poder mandá-los para casa perfeitamente bem. Vou ter de ir assimilando essa ideia e aceitá-la...”, indica.

“O que eu quero, acima de tudo, é ser uma boa médica e poder ajudar as pessoas, nem que por vezes o faça só com uma palavra ou com a minha presença”, admite. “Não tenho grandes ambições, a não ser a ambição de poder, de certa forma, fazer a diferença na vida das pessoas, uma de cada vez”.

### Ser estudante de Medicina é... “um orgulho”

De acordo com os sonhos e as vontades que tinha em criança, podia vir a ser polícia, bombeira, cabeleireira ou assistente de bordo, mas ao que tudo indica, Maria Soares será, daqui a alguns anos, médica.

Nascida a 21 de fevereiro de 2005 em Coimbra, viveu sempre em Águeda, onde estudou até ingressar na FMUC este ano. A infância, garante, foi muito boa. “Tenho um irmão mais velho, com quem brincava muito em criança! Além disso, sempre tive muitos animais em casa e um grande contacto com a natureza, que é algo de que gosto muito. Houve uma altura em que até cheguei a pensar seguir Medicina Veterinária, pelo gosto que tenho pelos animais”, indica.

A parte preferida do ano era a das férias escolares. “Era quando os meus tios e os meus primos que vivem em França nos vinham visitar, e era sempre incrível! Também sou muito ligada aos meus avós, com quem cresci e passei muito tempo”, conta.



Foi quando estava a frequentar o ensino secundário que decidiu que queria seguir Medicina. E não se arrepende, agora que é aluna do MIM da FMUC. “Está a ser muito bom estudar e viver aqui. Coimbra é uma cidade de que gosto muito e estou habituada a vir cá desde pequena”, afirma.

“Agora estou é mais longe de casa e da família... Adoro os meus pais e sou muito apegada a eles e também aos meus amigos, por isso custa-me um pouco. Mas vou tentando gerir as saudades”, admite.

Ser estudante da FMUC é, para Maria Soares, uma roda-viva de emoções. “De alegria, surpresa, nervosismo, medo, tudo! É bom conhecermos tanta gente e estarmos no ambiente que sempre sonhámos estar, mas não deixa de ser assustador, por ser tudo completamente novo e por nos sentirmos pequeninos no meio de tanto conhecimento e de tantas pessoas!”, observa.

A receção por parte dos alunos mais velhos, garante, tem sido espetacular. “Todos nos recebem de braços abertos... Melhor era impossível”, afirma. E, no fundo, Maria Soares já sabia que o acolhimento seria algo a destacar pela positiva, pela experiência que teve quando participou na Universidade de Verão no ano passado.

“Se eu, um dia, cheguei a ter alguma dúvida quanto a vir para a FMUC, depois de ter participado na Universidade de Verão ela deixou de existir”, faz saber. “Quando essa semana terminou, lembro-me de estar a voltar para casa no carro com os meus pais e de lhes ter dito que vinha estudar para cá. Aliás, até lhes disse que já tinha conhecido a minha madrinha”, conta.

E é verdade. Foi na Universidade de Verão que Maria Soares conheceu a monitora que, hoje, é a sua madrinha de curso. “Fiz uma amiga para a vida e estou mesmo feliz”, assegura.

Maria Soares nota que “a Medicina é muito vasta” e que, por esse motivo, considera que ainda vai descobrir muitas paixões. Por agora, uma delas é a Cardiologia. “Também tenho um interesse especial pela Oncologia, pelo facto de a minha mãe ter tido um problema oncológico quando eu era muito pequenina”, relata.



Agora, é tempo de habituar-se à sua nova vida, e, a par dos estudos, de estar também com os amigos e de fazer aquilo que mais gosta de fazer nos tempos livres: ver filmes, séries, ler livros e estar na natureza.

Um sonho que gostaria de concretizar é o de viajar com uma amiga de longa data até Itália, e esse talvez seja um sonho que conseguirá concretizar ainda durante o curso. Mas, mais do que um sonho, Maria Soares garante ter uma esperança.

“Acho que é algo que me vai acontecer, porque todas as pessoas com quem falo que aqui estudaram me dizem que isso aconteceu com elas. Dizem que Coimbra muda as pessoas. Que as faz crescer, nos momentos bons e maus, e que deixa a sua marca especial. E eu tenho esperança de que isso me aconteça a mim também”, conclui.

Se, como se costuma dizer, a vida é uma viagem, o ano de 2023 mostrou a FMUC como um destino que Joana Pinto, Maria Soares, Mariana Campos e Raquel Freire jamais esquecerão. Afinal, esta será também a sua casa nos próximos seis anos, nos quais colecionarão conhecimentos, experiências, memórias e bons momentos. A viagem só agora começou.

por Luísa Carvalho Carreira (texto e fotografia de topo)  
fotografias gentilmente cedidas pelas entrevistadas





## Isto é FMUC PicNic com Saúde @CBR

Quem por acaso passasse perto do Polo das Ciências da Saúde da Universidade de Coimbra (UC) bem cedo na fresca e silenciosa manhã do passado dia 30 de setembro, pouco poderia antever que, logo a partir das 10 horas, o cenário seria bem diferente: em temperatura e em som ambiente.

Apesar de, em teoria, ser já outono, o facto é que, nesse dia, as temperaturas chegaram a ultrapassar os 35°C. Nada que tenha demovido as cerca de duas centenas de pessoas que, à semelhança do ano passado, decidiram passar por este polo universitário nesse dia para participarem na segunda edição do ‘PicNic com Saúde’, uma iniciativa conjunta da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC) e do Instituto de Investigação Clínica e Biomédica de Coimbra (iCBR-FMUC).

### ■ A origem do evento

A primeira edição do ‘PicNic com Saúde’ aconteceu a 9 de julho de 2022. “Este é um evento que surge para tentar dar resposta a uma das estratégias da nossa faculdade: a de promover a literacia em saúde. Vejo a faculdade como uma entidade que tem esta missão de educar não apenas os seus alunos, mas também a sociedade, abrindo as suas portas e mostrando o que faz a todas as pessoas”, evidencia Henrique Girão, diretor do iCBR-FMUC, subdiretor para a área de Investigação Científica e Desenvolvimento Tecnológico da FMUC e quem está por detrás da criação deste evento de divulgação e comunicação de ciência.

Face ao sucesso da primeira edição, que contou também com aproximadamente 200 visitantes, o evento voltou a acontecer este ano, um pouco mais tarde, na tentativa de evitar o intenso calor que se fez sentir em 2022 – embora este tenha sido, igualmente, um dia bastante quente – mas também para servir como momento de integração e ambientação dos alunos recém-chegados à FMUC.



O conceito de piquenique manteve-se, e a ideia é a de que assim continue nas futuras edições deste evento. “Acredito que, quando queremos comunicar ciência e promover a literacia dos cidadãos, neste caso a literacia em saúde de modo especial, temos de fazer com que essa comunicação venha acompanhada de uma componente atrativa, que consiga atrair as pessoas”, evidencia Henrique Girão.

“Daí chamarmos o evento de ‘PicNic com Saúde’. E este é, de facto, um evento que acontece num espaço aberto, desprezioso e informal, onde há música e comida e onde se vive um ambiente de festa e alegria,



no qual temos a possibilidade de transmitir conteúdos científicos e sobre saúde”, remata.

Assim, o ‘PicNic com Saúde’ é uma iniciativa de promoção da literacia em saúde e que pretende divulgar não apenas a ciência e a investigação desenvolvidas na FMUC, mas também “ser a montra daquilo que se faz em termos de desenvolvimento científico e tecnológico de outros parceiros” da UC da área das Ciências da Saúde, tais como o Instituto de Ciências Nucleares Aplicadas à Saúde (ICNAS), a Faculdade de Farmácia (FFUC), o Instituto Multidisciplinar do Envelhecimento (MIA-Portugal) e o Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC-UC).

### ■ A comissão organizadora

São cerca de 30 os membros da atual comissão organizadora do ‘PicNic com Saúde’, a maior parte desde a primeira edição. Estes são investigadores e estudantes de doutoramento do iCBR-FMUC e colaboradores da FMUC que, de forma voluntária, dedicam parte do seu tempo à organização deste evento desde os meses que o antecedem até ao momento em que este termina. Ou melhor, em que este termina e que todos os equipamentos utilizados são desmontados e arrumados.

É o caso de Pedro Marques, estudante de doutoramento da FMUC. “É bastante gratificante ver a forma como os investigadores conseguem reinventar-se para criar um evento desta natureza, saindo dos laboratórios para um ambiente mais informal, dando a conhecer os seus trabalhos de investigação à população em geral”, destaca.

Nesta edição do ‘PicNic com Saúde’, e à semelhança dos outros membros da comissão organizadora deste evento, Pedro Marques participou nas reuniões que antecedem o evento. No dia, ajudou na organização dos *stands* – que envolve a montagem de tendas, colocação de mesas e cadeiras em cada um e disposição de todo o material a ser mostrado aos visitantes – e esteve também presente no stand do iCBR-FMUC dedicado às Doenças Cardiometabólicas, “com algumas demonstrações relacionadas com as plantas medicinais e os medicamentos a que deram origem e, por consequência, a patologia em que atuam”.



Por seu turno, Tânia Marques, investigadora do iCBR-FMUC, teve a seu cargo algumas importantes tarefas ainda antes do evento, como o pedido da necessária licença especial de ruído e do licenciamento para a utilização de música e a criação do *design* do cartaz do evento, dos *flyers* e da sinalética disposta no recinto.

No seu entender, a organização desta edição do ‘PicNic com Saúde’ foi pautada pela tranquilidade advinda da experiência adquirida no ano passado. “Na primeira edição, como era tudo novo, havia muito mais nervosismo associado”, conta, “por não sabermos como ia ser, se viriam pessoas ou não, ou como decorreriam as tertúlias dos oradores que convidámos, entre tantas outras coisas que nos deixavam com algum stress...”.

Uma opinião corroborada por Maria Cardoso, estudante de doutoramento da FMUC. “O ano passado havia muita



coisa que não sabíamos fazer. Fomos aprendendo! Este ano, já sabíamos o que a casa gastava”, diz, em tom de brincadeira, “ou seja, quanto tempo demoraríamos a montar os *stands* de divulgação científica, por exemplo, para além de já termos o programa do evento semiestruturado, uma vez que seguiu os moldes do ‘PicNic com Saúde’ de 2022”.

Além da montagem dos *stands*, Maria Cardoso ajudou na organização do recinto, a garantir que o mesmo se mantinha limpo e a assegurar o cumprimento das solicitações que, ao longo do dia, foram surgindo por parte dos participantes do evento, tendo também marcado presença no *stand* do seu grupo de investigação.

Joana Jorge, estudante de doutoramento da FMUC, esteve, igualmente, no *stand* do seu grupo de investigação, e participou em atividades relacionadas com a logística do evento, como a venda de copos do ‘PicNic com Saúde’.

## Os parceiros do evento

Como enfatiza Henrique Girão, o ‘PicNic com Saúde’ tem o “privilégio de poder contar com diversos parceiros que se associam ao evento”. É o caso do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (AEMF), que considera um parceiro muito importante e com o qual o iCBR-FMUC tem conseguido desenvolver uma “estratégia frutífera”.

Com efeito, são vários os investigadores do iCBR-FMUC que, frequentemente, vão ao AEMF proferir palestras e desenvolver atividades de divulgação científica com os alunos. Por outro lado, no ‘PicNic com Saúde’ existe um *stand* destinado a este agrupamento de escolas, no qual este tem a possibilidade de mostrar as atividades desenvolvidas em contexto escolar.

A Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra (EHTC) é outro dos parceiros do evento. “Esta é também uma parceria que já há muito vem sendo fortalecida”, indica Henrique Girão. No ‘PicNic com Saúde’, a EHTC é responsável pela dinamização de dois *workshops* de cozinha saudável, que registam uma ampla adesão e que resultam sempre em momentos com pitadas generosas de animação.

Porque este é um evento que promove a literacia científica, especialmente em saúde, um importante parceiro é também o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC). “O CHUC representa um dos alvos da nossa estratégia enquanto professores e investigadores: o doente”, salienta Henrique Girão. Nesta edição do ‘PicNic com Saúde’, o CHUC foi responsável por uma sessão de exercício físico e por um *workshop* de nutrição dedicado à dieta mediterrânica, para além de ter também um *stand* no recinto.

O ‘PicNic com Saúde’ teve ainda o patrocínio da KELO.CELL e do C3 - Centro Clínico de Coimbra. “Convém salientar que este evento, dinamizado por membros da FMUC e do iCBR, a quem agradeço muito a colaboração, foi também possível graças ao patrocínio destas entidades, através do qual conseguimos ter brindes para oferecer a quem nos veio visitar nesse dia, como é o caso das mantas de piquenique. Sou também profundamente grato a estas instituições”, destaca Henrique Girão.



## O programa diversificado

Nos *stands* distribuídos ao longo de todo o espaço exterior do Polo das Ciências da Saúde da UC, foi possível ficar a conhecer melhor, de forma atrativa, o trabalho e as iniciativas de comunicação e divulgação de ciência e de promoção em saúde de diversas instituições – iCBR-FMUC, CHUC, ICNAS, FFUC, MIA-Portugal, CNC-UC, AEMF, KELO.CELL, Núcleo de Estudantes de Medicina (NEM) e Núcleo de Estudantes de Medicina Dentária (NEMD) da Associação Académica de Coimbra, ACAPO - Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal e Biblioteca das Ciências da Saúde da Universidade de Coimbra (BCSUC).

O ‘PicNic com Saúde’ contou ainda com uma banquinha de hortícolas e frutas da época da Dona Rosa – Agricultura Biológica, e com um programa diversificado ao longo do dia.

Pela manhã, e logo após a abertura do evento, o CHUC promoveu uma sessão de exercício físico, à qual se seguiu a



tertúlia ‘Uma Sociedade mais Informada’, dedicada à Literacia em Saúde. Joana Jorge interessou-se de modo particular por esta tertúlia, que teve oportunidade de assistir com calma, num momento de pausa das tarefas que desempenhou no evento.

“Achei esta tertúlia muito interessante, porque oferecia diferentes perspetivas, não apenas na área do cancro, que é a área em que estou mais focada em termos de investigação, mas também na do autismo. A tertúlia foi muito ao encontro do próprio mote do ‘PicNic com Saúde’, que é o de fazer comunicação de ciência e, acima de tudo, promover a literacia em saúde da população”, destaca.

Ainda antes da pausa para almoço, a EHTC promoveu o seu primeiro *workshop*. Após o almoço, seguiu-se a tertúlia ‘Uma Sociedade mais Inteligente’, dedicada à Inteligência Artificial. Maria Cardoso destaca a pertinência desta tertúlia, revelando que foi um dos momentos do dia de que mais gostou.

“Adorei a tertúlia sobre Inteligência Artificial. Adorei mesmo! Achei que tínhamos ótimos oradores, e gostei da forma como o André Alves e a Daniela Rosendo Silva [estudantes de doutoramento FMUC e membros da comissão organizadora] conduziram a tertúlia”, observa.

Depois, foi tempo para o *workshop* de Nutrição do CHUC, ao qual se seguiu o segundo *workshop* da EHTC. Da parte da tarde, houve também tempo para um *workshop* da EcoX, uma marca portuguesa de detergentes feitos a partir de óleo alimentar usado. E, para finalizar o dia em grande e de forma descontraída, todos os presentes tiveram direito a um concerto intimista de Bossa Nova enquanto o sol se punha.



## ■ A importância de eventos desta índole

A constatação de que é importante a dinamização de eventos que promovam a literacia científica e em saúde de públicos não especializados é, naturalmente, unânime entre todos os membros da comissão organizadora do ‘PicNic com Saúde’.

Como constata Pedro Marques, a maioria da população “desconhece por completo o trabalho que os investigadores desempenham no laboratório”. Por isso, considera que eventos como o ‘PicNic com Saúde’ – para além de reforçarem os “laços de cooperação entre as diversas instituições da cidade de Coimbra comprometidas com a área da saúde e que são convidadas a fazer parte do evento” – permitem demonstrar, de “forma lúdica e objetiva”, o trabalho dos institutos de investigação, sensibilizando ainda a população para a importância da adoção de um estilo de vida saudável.

Já para Joana Jorge, eventos como o ‘PicNic com Saúde’, ao sensibilizarem as pessoas para a investigação científica, permitem também humanizar quem a ela se dedica. “Não somos cientistas malucos!”, brinca. “Tenho primos com 14, 15 anos de idade que não percebem o que faço e sinto, por vezes, dificuldade em explicar-lhes. Por isso, em eventos



deste tipo, em que tens material didático e um apoio físico que ajuda a mostrar o teu trabalho, tudo se torna mais fácil”, menciona.

Para além da importância para audiências não especializadas, Joana Jorge considera que o evento é também muito importante para mostrar aos alunos de Medicina da FMUC o trabalho de investigação que esta instituição desenvolve de forma mais descontraída, fora do contexto de sala de aula.

Tânia Marques é da opinião de que cada vez mais as pessoas se interessam por estas iniciativas de divulgação de ciência e promoção da literacia em saúde, pelo que é importante dar-lhes continuidade. “Noto que as pessoas querem, genuinamente, saber e perceber o que fazemos no laboratório”, observa, considerando, tal como Joana Jorge, que talvez a pandemia de COVID-19 tenha contribuído para que a população esteja hoje muito mais alerta para assuntos relacionados com a ciência.

## ■ Para o ano há mais

“Se, após a edição do ano passado, fiquei convencido de que o evento deveria manter-se, a edição deste ano veio reforçar ainda mais essa minha ideia”, garante Henrique Girão. “Este ano senti que o espaço estava ainda mais bem apetrechado, mais dinâmico, bonito e alegre”, indica.



Passadas duas edições, é agora tempo de começar já a pensar na terceira edição do ‘PicNic com Saúde’ e no que pode ser melhorado. “Mal de nós se, com apenas duas edições, achássemos que o evento já estava perfeito. Temos ainda muito espaço para melhorias, e é o que vamos fazer no futuro”, complementa.

Prevê-se, por isso, um percurso trabalhoso da comissão organizadora nos próximos meses para que, no verão de 2024, o ‘PicNic com Saúde’ seja, uma vez mais, um sucesso.

Mas isso não significa que, ao trabalho, não possa aliar-se a diversão. “Eu até posso reclamar do trabalho que isto dá, mas a verdade é que gosto mesmo muito de participar na organização deste evento”, admite Maria Cardoso. “É ótimo termos a oportunidade de mostrar às pessoas que aquilo que fazemos não é um bicho de sete cabeças e que também nos divertimos... e muito!”, conclui.

por Luísa Carvalho Carreira  
fotografias Comissão Organizadora PicNic com Saúde @CBR



# Publicações em destaque



## Estudo evidencia importância de interação entre sono, cognição e neurodegeneração

### Sobre o estudo

As alterações do sono são bastante frequentes em doentes com doença de Alzheimer, sendo também um achado clínico importante em doentes com defeito cognitivo ligeiro. No entanto, a relação entre as alterações do sono, a cognição e os biomarcadores de líquido cefalorraquidiano de doença de Alzheimer ainda é pouco conhecida. Este trabalho surge no seguimento de uma extensa investigação do grupo na área dos biomarcadores de líquido cefalorraquidiano.

Neste trabalho avaliamos a qualidade de sono e a capacidade cognitiva geral, através de escalas breves de avaliação de fácil utilização em consulta, em 70 doentes com defeito cognitivo ligeiro e 78 doentes com doença de Alzheimer em estágio de demência ligeira a moderada. O sono foi avaliado através do “Pittsburgh Sleep Quality Index” e a parte cognitiva através do Mini-Mental-State Examination e do Montreal Cognitive Assessment. Foi avaliada a relação entre as pontuações destas escalas e os biomarcado-

res de líquido cefalorraquidiano (proteínas beta-amilóide, tau e tau fosforilada).

### Resultados e impacto

A disfunção diurna (dificuldade a manter-se acordado enquanto conduz, nas refeições ou em atividades sociais), foi mais significativa nos doentes com doença de Alzheimer e correlacionou-se com piores resultados nas provas cognitivas e com maiores valores de proteína tau, um marcador de neurodegeneração. Apesar das limitações do estudo, estes resultados vêm suportar a importância da interação entre sono, cognição e neurodegeneração.

A bidirecionalidade entre as doenças neurodegenerativas e as alterações do sono e ritmo circadiano tem sido um tema com grande destaque recentemente, nomeadamente o impacto da disfunção do sono no desenvolvimento e severidade da neurodegeneração. Um melhor conhecimento da relação entre estes fatores levará a um maior destaque dado à importância do sono na população e à necessidade de desenvolvimento de medidas farmacológicas, não farmacológicas e sociais para a sua melhoria.

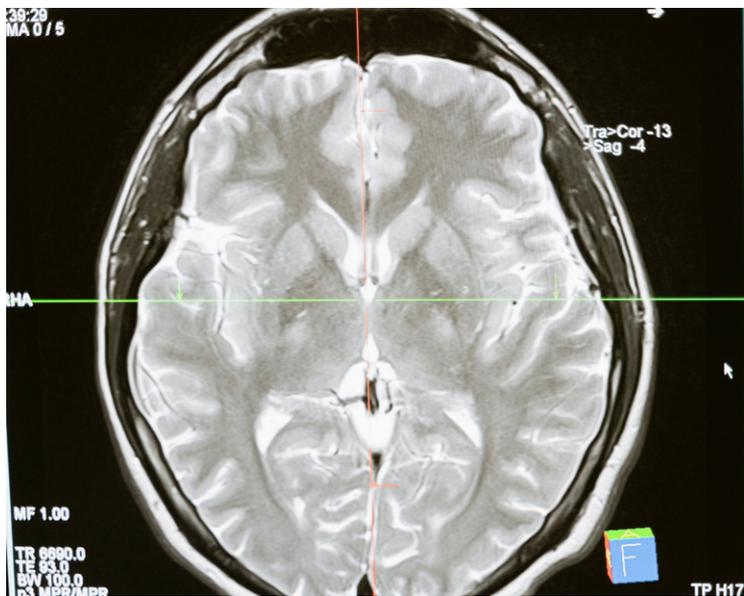
*Isabel Santana*

### Revue Neurologique

Associations between self-reported sleep quality and cerebrospinal fluid biomarkers in mild cognitive impairment and Alzheimer’s disease

Fotografia de *Gregory Pappas @ Unsplash*





## Trabalho comprova importância de diagnóstico atempado de doenças metabólicas

### Sobre o estudo

A obesidade e a diabetes tipo 2 (T2D) contribuem para o desenvolvimento de complicações neurológicas, incluindo a nível do hipocampo e do córtex visual. Estas são afetadas metabolicamente e estruturalmente, o que eventualmente leva a alterações neurovasculares e funcionais. No entanto, a evolução molecular e temporal subjacente a esta disfunção cognitiva não é entendida na sua integridade.

Para tal, MRI funcional, IH-MRS e protocolos bioquímicos foram combinados numa tentativa de responder a esta problemática. No hipocampo, os ratos com obesidade induzida por dieta hipercalórica apresentaram um aumento simultâneo dos níveis de N-acetilaspargilglutamato e glutatona, o que poderá significar a presença de mecanismos compensatórios dos efeitos negativos da obesidade. No entanto, esta resposta está ausente na T2D.

Em contraste, o córtex não demonstra alterações na obesidade, mas o modelo de diabetes tipo 2 apresenta

uma expressão elevada e simultânea da taurina e do receptor de GABA tipo A. Este protege esta área neuronal contra a hiperexcitabilidade do córtex visual primário e dos correspondentes níveis aumentados de glutamato. Estas alterações compensatórias são diferentes em ambas as regiões, ocorrem mais cedo no hipocampo, mas ambas manteceram diversos marcadores de complicações neurológicas diabéticas, incluindo glicação, stress oxidativo e lesões celulares.

### Resultados e impacto

A obesidade e a diabetes tipo 2 vêm a ser classificadas como a nova pandemia do século XXI. Com este aumento, também as complicações neurológicas têm vindo a sofrer um aumento abrupto. No entanto, aquando do momento deste estudo, os procedimentos clínicos para a identificação destas comorbidades exigem a presença de modificações que são atualmente irreversíveis. Existe, portanto, uma urgência no desenvolvimento de novos marcadores para a identificação de sequelas neurometabólicas e neurovasculares de diferentes regiões cerebrais em estágios iniciais destas doenças metabólicas e que, por conseguinte, antecedem estas alterações irreversíveis.

Neste estudo, identificámos modificações dicotómicas no hipocampo e no córtex visual que ocorrem mais cedo no hipocampo num modelo de obesidade sem diabetes, e mais tarde no córtex visual apenas num modelo de diabetes. Estas alterações podem constituir marcadores precoces das consequências das doenças metabólicas nas complicações neurológicas em diferentes áreas cerebrais.

**Paulo Matafome**

### Journal of Neurochemistry

Functional imaging and neurochemistry identify in vivo neuroprotection mechanisms counteracting excitotoxicity and neurovascular changes in the hippocampus and visual cortex of obese and type 2 diabetic animal models

Fotografia de **MART PRODUCTION @ Pexels**





## Teste permite excluir a presença ou desenvolvimento de pré-eclâmpsia

### Sobre o estudo

A Pré-eclâmpsia (PE) define-se pelo desenvolvimento de hipertensão arterial associada a proteinúria e/ou outra disfunção orgânica materna e/ou insuficiência placentária, ocorrendo depois das 20 semanas de gestação. Afeta cerca de 1,1 % das grávidas, estando associada a elevada morbidade e mortalidade materno-fetal e a consideráveis gastos em saúde. Os critérios utilizados para prever a sua ocorrência e a gravidade dos desfechos associados têm baixo valor preditivo.

Fisiopatologicamente, resulta de um remodelamento anómalo das artérias espiraladas no leito placentário, causando hipoperfusão da placenta e disfunção endotelial sistémica: existe um desequilíbrio da angiogénese, com elevação dos níveis séricos do mediador solúvel anti-angiogénico Fms-like tirosina quinase-1 (sFlt-1) e redução do mediador pró-angiogénico fator de crescimento endotelial placentário (PlGF).

Estudos prospetivos sugeriram que o rácio sFlt-1/PlGF é capaz de identificar mulheres em risco de desenvolver PE de início precoce, podendo ser usado como teste de rastreio, como instrumento de confirmação diagnóstica em situações duvidosas e como marcador de prognóstico relativamente aos desfechos materno-fetais.

Os autores procederam à avaliação do valor diagnóstico e prognóstico do rácio sFlt-1/PlGF na população de grávidas do CHUC, onde este rácio tem sido utilizado desde o final de 2018 em todos os casos de suspeita ou diagnóstico de PE.

### Resultados e impacto

Os resultados do estudo demonstraram que o rácio sFlt-1/PlGF, quando utilizado em situações de suspeita de pré-eclâmpsia, apresentava um melhor desempenho em termos de previsão da confirmação diagnóstica do que os critérios de diagnóstico clássicos (relação proteína/creatinina na urina, pressão arterial sistólica e diastólica).

Assim, associado ao exame clínico, o teste permite excluir a presença e/ou desenvolvimento posterior de PE ou, alternativamente, identificar grávidas de alto risco para a doença, ajudando os clínicos a definir com maior precisão a melhor abordagem para o cuidado da grávida em situações de incerteza clínica, podendo evitar hospitalizações desnecessárias e minimizando os gastos em saúde.

Por outro lado, quer nas situações suspeitas, quer nas doenças confirmadas, valores mais elevados deste rácio associaram-se significativamente com a ocorrência de desfechos adversos e complicações fetais, como menor idade gestacional ao nascimento, maior número de partos por cesariana e menor peso ao nascer. Deste modo, o rácio sFlt-1/PlGF configura-se também como um instrumento de avaliação prognóstica, de relevante utilidade na estratificação do risco e no planeamento da abordagem da doença.

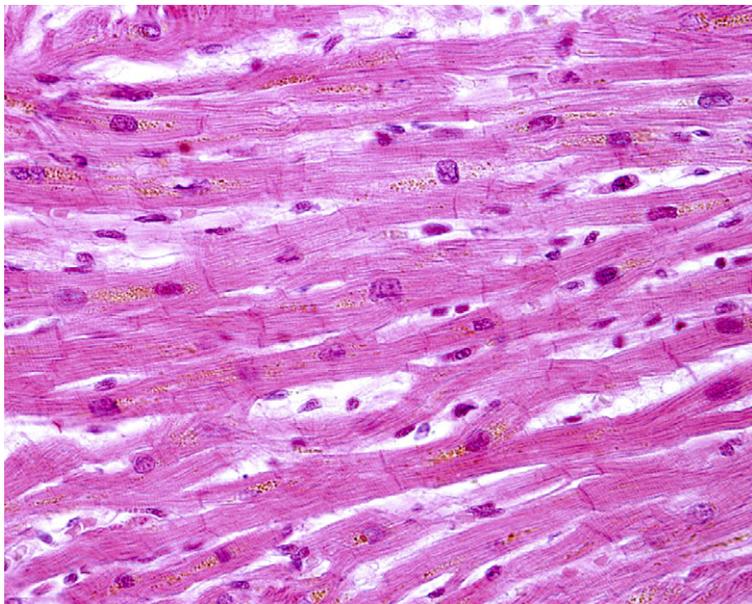
**Paulo Moura**

### Journal of Perinatal Medicine

The role of the soluble fms-like tyrosine kinase-1/placental growth factor (sFlt-1/PlGF) - ratio in clinical practice in obstetrics: diagnostic and prognostic value

Fotografia de **Ömürden Cengiz @ Unsplash**





## Identificado novo mecanismo que contribui para a regulação da expressão genética em células do coração

### Sobre o estudo

O núcleo é uma estrutura intracelular altamente complexa e dinâmica que armazena o material genético das células. Para além do ADN (ácido desoxirribonucleico), o núcleo das células encerra uma grande variedade de ARNs (ácidos ribonucleicos) e proteínas, rodeados por uma bicamada lipídica denominada envelope nuclear, que delimita o interior do núcleo.

O envelope nuclear é constituído por proteínas membranares altamente especializadas que contribuem para a manutenção da estrutura do núcleo, garantem a comunicação entre o núcleo e o citoplasma, e ainda participam na regulação da expressão dos genes. Alterações e/ou mutações em proteínas do invólucro nuclear estão associadas a várias doenças humanas, incluindo cardiomiopatias, distrofias musculares ou síndromes raras de envelhecimento acelerado.

Desta forma, um melhor conhecimento acerca das proteínas que constituem o envelope nuclear, bem como dos mecanismos que regulam as suas funções, nomeadamente ao nível do controlo da expressão genética, é da maior relevância para o desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas.

## Resultados e impacto

Neste trabalho, que juntou investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC), da Universidade de Ghent, na Bélgica, do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) e do Instituto de Investigação Vall d'Hebron de Barcelona, identificámos um novo mecanismo capaz de contribuir para a regulação da expressão genética em células cardíacas.

Usando diversas abordagens, desde ensaios bioquímicos, microscopia de alta resolução e técnicas de electrofisiologia, e recorrendo a linhas celulares, tecidos animais e amostras humanas de biópsias cardíacas, demonstrámos que a *Conexina43* (Cx43), uma proteína classicamente associada à comunicação intercelular mediada por junções comunicantes (gap junctions), está presente na membrana do núcleo de diversos tipos de células, incluindo células cardíacas.

Mostrámos ainda que a Cx43 se organiza em estruturas (canais) que permitem a passagem de iões e pequenas moléculas entre o núcleo e o citoplasma. Demonstrámos também que, em determinadas condições fisiopatológicas, como o processo de fusão das células musculares, existe uma acumulação da Cx43 no núcleo, que se associa a um aumento da expressão de determinados genes, sugerindo que a Cx43 desempenha um papel relevante na modulação do conteúdo proteico das células.

Este estudo constitui um passo importante na elucidação dos mecanismos através dos quais as células regulam a expressão de determinados genes, e que podem estar na génese de várias doenças cardiovasculares.

**Tânia Martins-Marques**

### Open Biology

Cx43 can form functional channels at the nuclear envelope and modulate gene expression in cardiac cells

Fotografia de **Jose Luis Calvo @ Shutterstock.com**



Caros colegas,

No decorrer do último semestre, o Gabinete de Gestão de Investigação (GGI) da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC) esteve empenhado na procura de parceiros para projetos de investigação e de inovação envolvendo colaboradores da FMUC, no apoio à construção de candidaturas a financiamento competitivo e à gestão de projetos já aprovados ou em fase de implementação, bem como no suporte da estratégia da FMUC para a investigação translacional, designadamente através do iCBR, visando uma efetiva aproximação entre a investigação fundamental e a clínica.

Nesta edição damos destaque à participação do GGI em eventos de investigação e de inovação. Em relação à inovação, o GGI organizou um dia dedicado à inovação e empreendedorismo no Mestrado em Investigação Biomédica (MIB) da FMUC, e esteve ativamente envolvido no Innovation Days 2023. Para além disso, esteve presente

num evento de matchmaking do EIT Health e no Encontro Nacional da Plataforma de Interface à Ciência.

O GGI participou ainda em reuniões de trabalho com o diretor de serviço de oncologia médica do Hospital Pediátrico do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra e com uma comitiva do Centro de Investigação Clínica do Hospital Distrital da Figueira da Foz, no sentido de alinhar estratégias para potenciais parcerias.

Por fim, referir que o GGI participou ativamente nas atividades de alguns projetos financiados em fase de implementação, incluindo da Escola de Verão *Creating ValEU* e dos projetos *Let's Talk About Children* e *LOLit*.

Votos de um final de ano produtivo e positivo! Voltaremos em 2024 com energia e ânimo renovados para enfrentar novos desafios e alcançar metas ainda mais ambiciosas!

*Flávio Reis*  
Coordenador do GGI

## BREVES

### ● Lançamento do programa de inovação *Creating ValEU*

A primeira edição do programa de capacitação para a inovação financiado pelo EIT Health *Creating ValEU*, teve início no passado mês de setembro. 70 alunos de 14 países de todo o mundo, 30 dos quais portugueses, participam neste laboratório de inovação que decorre em formato misto: on-line, 2 horas por semana durante 12 semanas, e na fase final, para as equipas selecionadas, em formato presencial durante 1 semana na Universidade de Oxford.

Destina-se a estudantes pré-graduados, alunos de mestrado e doutoramento, pós-doutorados e profissionais em início de carreira, das áreas da saúde, ciências da vida, engenharia, Med-Tech, ciência de dados, economia, gestão, design e ciências sociais. Em grupos multidisciplinares vão procurar e desenvolver soluções inovadoras para alguns dos problemas mais impactantes da área da saúde, tendo por base o conceito de Value Base Healthcare.



Os Professores Carlos Robalo Cordeiro, Alexandre Lourenço e Joaquim Murta são responsáveis, respetivamente, pela dinamização das sessões: *Needs and challenges in healthcare for the future*, *Creating health systems value* e *The successful example of Value Based Healthcare innovation implementation*. Inês Costa, Gestora de Investigação no GGI, assegura a mentoria de uma das equipas.

A segunda edição deste programa de inovação irá decorrer em 2024.



### ● Evento de matchmaking do programa User Validation Labs

O GGI promoveu a participação da Universidade de Coimbra no User Validation Labs (ULabs) do EIT Health. Este programa tem como objetivo potenciar o contacto entre start-ups e parceiros da rede EIT Health para a validação de novas tecnologias e conceitos. Nos ULabs estão incluídos living labs, hospitais, centros de investigação, centros de inovação, fornecendo uma lista de serviços e expertise a empresas para a validação e testagem dos seus produtos ou serviços.

O GGI esteve presente no matchamking event deste programa, onde apresentou algumas estruturas de apoio à investigação da FMUC e do iCBR, nomeadamente o Biotério, a Microscopia e a plataforma UC Genomics.



### ● Encontro nacional da Plataforma de Interface à Ciência

Decorreu em Coimbra, no passado dia 25 de setembro, o Encontro Nacional Plataforma de Interface de Ciência (PIC). Participaram mais de 100 gestores de investigação de todo o País. Foram abordados tópicos importantes sobre a Gestão de Investigação em Portugal, contando com a participação de representantes, além da Universidade de Coimbra, da ANICT, NOVA IMS, ITQB NOVA, AlmaScience Colab, da Bélgica, Espanha e da Comissão Europeia. Inês Costa, Gestora de Investigação no GGI, moderou a mesa-redonda intitulada *A importância do gestor de investigação de proximidade*, que teve como objetivo compreender as diferentes realidades de gestão de investigação nas entidades presentes, bem como a partilha de experiências e boas práticas praticadas nestas mesmas instituições.

### ● Reuniões de trabalho GGI – CHUC

Dando continuidade à estratégia definida pela direção do iCBR, a equipa do GGI e o diretor do iCBR reuniram no passado dia 2 de outubro com o Dr. Manuel João Brito, diretor de serviço de oncologia médica do Hospital Pediátrico



do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. A reunião teve como objetivo mapear interesses e avaliar oportunidades de colaboração entre a investigação clínica realizada no serviço e a investigação fundamental e translacional da FMUC, bem como identificar potenciais mecanismos de financiamento para projetos de investigação e inovação conjuntos.

### ● GGI recebe comitiva do Hospital Distrital da Figueira da Foz

O GGI recebeu, no passado dia 5 de outubro, uma Comitiva do Centro de Investigação Clínica do Hospital Distrital da Figueira da Foz. A visita teve como objetivo apresentar de forma genérica as áreas de maior potencial para colaboração com a FMUC e manifestar a abertura para o estabelecimento de parcerias com colaboradores da FMUC em projetos de investigação clínica. A Dra. Ana Pais e o Dr. Carlos Vila Nova convidaram o GGI a dar uma palestra no “II Encontro de Investigação Clínica – Ferramentas e Apoios na Investigação em Saúde”, que decorreu no dia 28 de novembro.

### ● Projeto europeu *Let’s Talk About Children* arranca em Portugal

O simpósio “Vamos falar sobre crianças”, que decorreu no passado dia 13 de outubro no Auditório do Hospital Pediátrico do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, marcou o arranque em Portugal do projeto europeu *Let’s Talk About Children* (LTC) dirigido à promoção da saúde mental de crianças, jovens e famílias. Reuniram-se especialistas de diversas áreas para abordar temas como a “Saúde mental das famílias e a justiça”, a “Saúde mental das famílias e a educação” e a “Saúde mental das famílias e a vulnerabilidade social”, num debate moderado pela jornalista da SIC Notícias Sara Tainha.

Esteve presente a pedopsiquiatra Finlandesa Tytti Solantaus, criadora do programa e metodologia LTC, tendo proferido a conferência inaugural do evento, dando a conhecer a história dos 20 anos de implementação desta metodologia na Finlândia.

No dia seguinte teve início na FMUC a 1ª edição do Programa de capacitação do projeto *Let’s Talk About Children*, que conta com 20 participantes de várias zonas do país. Entre os profissionais a ser formados estão professores, educadores, médicos, enfermeiros e psicólogos, que durante 6 meses vão receber formação e implementar a metodologia LTC na sua prática diária. Esta metodologia permite uma otimização e estruturação da abordagem efetuada às famílias pelos profissionais, identificando fragilidades, potenciando as forças de cada família, na procura de soluções.



O Programa de capacitação LTC consiste em 2 sessões presenciais, sessões online de acompanhamento e discussão, equivalendo a 8 dias de trabalho distribuídos por um período de 6 meses. Nas sessões serão abordados conteúdos teóricos sobre a metodologia LTC, que deverão ser implementados pelos profissionais, sendo os casos discutidos nas sessões de acompanhamento online. A próxima edição decorrerá em 2025. As pré-inscrições estão disponíveis através do link: <https://forms.office.com/e/FLWvXDP0Mt>





## ● Dia dedicado à inovação e empreendedorismo no MIB

A convite da coordenação do Mestrado em Investigação Biomédica (MIB) da FMUC, o GGI organizou no dia 19 de outubro um dia dedicado à inovação e empreendedorismo para os alunos do 1º ano deste mestrado. Com o apoio de convidados especialistas da área, foram abordados temas como a Propriedade Intelectual (UC Business, Beatriz Almeida e Jennifer Santos), Ferramentas de criatividade (R&D International Networks - UC), Ecosistema de Inovação (João Bigotte, Dep. Eng. Civil, FCTUC), O Empreendedor - Dúvidas existenciais e outras questões (Jorge Pimenta, IPN).



## ● Innovation Days 2023

A 6ª edição dos Innovation Days, decorreu entre os dias 30 de outubro e 3 de novembro no Hospital Rovisco Pais, e contou com a participação do GGI. A iniciativa, que surge no âmbito do programa europeu EIT Health ([www.eithealth.eu](http://www.eithealth.eu)), é organizada em 2023 pela Universidade de Coimbra, em colaboração com o CNC – Centro de Neurociências e Biologia Celular, o Biocant – Associação de Transferência de Tecnologia, o Hospital Arcebispo João Crisóstomo e o Hospital Rovisco Pais. O evento deste ano (Cantanhede Innovation Days), que se realiza igualmente em outros 26 parceiros europeus, entre os quais a IESE Business School (Barcelona), o Karolinska Institute (Suécia) e a Universidade de Sorbonne (França), tem como objetivo desafiar estudantes do Ensino Superior e investigadores a desenvolverem ideias inovadoras e solucionarem problemas reais na área da saúde. Para esta edição os participantes foram desafiados a procurar e desenvolver soluções para desafios reais propostos pela equipa de administração e clínica do Hospital Rovisco Pais. Inês Costa, gestora de investigação do GGI foi convidada para mentora dos projetos, durante a sessão de ideação que decorreu na primeira tarde do evento. A solução vencedora, que irá representar Portugal na final em Itália, propõe a criação de uma aplicação, com recurso a Inteligência Artificial, para ajudar à recuperação de doentes com afasia.





### ● Reunião de encerramento do projeto LOLit e evento multiplicador

O projeto Low Literacy at Play (LOLit) tem como objetivo a disseminação de literacia em saúde e digital para a população sénior. Este projeto, financiado pelo programa europeu ERASMUS+, desenvolveu e validou o jogo “Envelhecer de forma saudável fazendo e partilhando” em cocriação com cidadãos seniores de Portugal, Holanda e Dinamarca. Este oferece um formato divertido, interativo e ajustado às necessidades das pessoas seniores com competências reduzidas para aprender sobre tópicos que são importantes para elas.

Nos dias 13 e 14 de novembro decorreu em Roterdão a reunião de encerramento do projeto juntamente com o evento multiplicador final do projeto. Este evento teve transmissão online o que permitiu a participação de várias instituições de Portugal da região centro e sul do país, promovendo a disseminação do jogo. O projeto LOLit teve a duração de 24 meses, é liderado pela Leyden Academy on Vitality and Ageing, tendo como parceiros, para além da Universidade de Coimbra, a Associação Portuguesa para a Inovação e Empreendedorismo Social e Digital e a Universidade de Copenhaga.





Quando me foi pedido que escrevesse um pouco sobre o meu percurso e o que me trouxe até aqui, senti que requeria de facto de um momento de reflexão. Como sempre os momentos de reflexão focados no próprio são os mais difíceis. É sempre muito mais fácil refletir sobre outros temas e problemas do mundo, como o porquê dos “western blots” dos nossos colegas de repente não darem bem ou mesmo sobre o que estará mal na vida daquele revisor #2 que nos está a questionar o artigo até às vírgulas.

Mas, e depois de muito divagar, entendi que poderia abordar esta temática de duas formas: ou falando das pessoas que ao longo da minha vida de certa forma me levaram para este caminho, ou daquilo que poderá fazer de mim também um “cientista”.

Acerca da primeira, apesar de cliché, precisaria de muito mais do que umas pequenas linhas, pois ao refletir sinto que desde sempre tive pessoas a deixar-me e incentivar-me a investigar nem que fosse ali no meu pequeno canto. Desde os meus pais e avós que de certa forma funcionaram simultaneamente como as primeiras entidades financiadoras e “PI’s” dos meus “projetos” e que em resultado viam aparecer canas de milho nos mais inusitados locais semanas depois a acharem boa ideia deixar um miúdo de poucos anos andar livre a ajudar a semear milho. Após isto, inúmeras pessoas se seguiram, de professores a colegas, a figuras conhecidas do panorama científico nacional e internacional, e seria injusto nestas poucas linhas escolher apenas alguns para destacar, pois todos eles de certa forma contribuíram para que eu percebesse que o desejo de fazer algo em ciência poderia ser uma realidade.

Assim, resta-me tentar explorar a segunda opção e tentar perceber o que dentro de mim me empurrava e empurra para este desejo de ser “cientista”. Escrevo entre aspas pois sinto ainda que é colocar-me um pouco em bicos de pé estar a assumir como um Cientista com “C”, estando eu ainda na fase de formação e olhando, por exemplo, para todos aqueles que passaram e ainda estão nesta casa, e que muito contribuem e contribuíram para o avanço do conhecimento e da ciência a nível mundial.

Então, o que será que nos leva para este caminho? Costuma-se dizer que o cientista é aquele que questiona, que não se contenta com o que é óbvio e necessita de perceber o “porquê” das coisas, no fundo alguém que faz da famosa “idade dos porquês” o seu lema e depois de chatear a cabeça aos pais em pequeno partiu para “chatear” o mundo na busca das respostas às perguntas que lhe surgem. No entanto, apesar de concordar em parte com esta visão, apercebi-me ao longo dos ainda curtos anos que passei a tentar fazer ciência, que o que nós procuramos não é uma simples resposta, mas sim uma resposta que nos leve a mais questões, a mais dúvidas e a mais caminhos possíveis para que assim o ciclo de pergunta-resposta seja quase que contínuo.

Este conceito apesar de lato está a meu ver na base daquilo que nos move, mas que, e fruto das condicionantes atuais (e antigas pois muito do que está mal permanece mal desde há muito tempo), não chega para conseguirmos ser os cientistas que todos sonhamos ser. Precisamos de aliado a isto, somar resiliência, determinação e, acima de tudo, capacidade de encaixe para seguirmos focados na nossa individual, mas ao mesmo tempo coletiva, procura da próxima pergunta que nos vai responder às dúvidas de hoje e abrir caminho para as respostas dos “amanhãs”!



**Marcelo Queiroz** é aluno do Doutoramento em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.



# Prescrito por



## Lara Ximenes

### ■ Livro

**Tanta Gente, Mariana (1959) de Maria Judite de Carvalho**

Ler Maria Judite de Carvalho é sentir a solidão nas cidades e a(s) angústia(s) no feminino. Aquela que é uma das mulheres mais importantes na literatura portuguesa tem mexido com o meu âmagão desde o primeiro conto, lido nos tempos do secundário.

### ■ Música ou Álbum

**Hypersonic Missiles (2019) de Sam Fender**

O trabalho de Sam Fender tem passado pela transposição para indie rock dos ensaios que escreve sobre temas políticos muito presentes na agenda mediática. O álbum de estreia presenteia-nos com faixas como aquela que o intitula, “Dead Boys” e “Saturday”.

### ■ Filme ou Série

**Love and Other Drugs (2010)**

Um dos meus filmes preferidos é protagonizado por Jake Gyllenhaal e Anne Hathaway. A história de amor passa-se em ambiente hospitalar entre um vendedor da indústria farmacêutica e uma jovem nos primeiros estágios da doença de Parkinson.

### ■ Local

**The Infinite Bridge em Aarhus, Dinamarca**

No nome original, Den Uendelige Bro, é uma ponte que permite uma vista panorâmica de 360° sobre a baía de Aarhus e está (muito convenientemente) situada ao lado do parque de veados de Marselisborg. A paisagem é qualquer coisa saída de um conto de fadas de Hans Christian Andersen.



Lara Ximenes é colaboradora do Laboratório de Comunicação em Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra



# Fora da Medicina



## A ANAI e a sua Missão



A Associação Nacional de Apoio ao Idoso (ANAI) foi constituída no dia 12 de julho de 1994, por Escritura Pública, na qualidade de Associação de Direito Privado e de Solidariedade Social sem Fins Lucrativos, e tem como MISSÃO “promover a “Proteção e Apoio ao Idoso” através da informação, do atendimento personalizado e do encaminhamento devido.

Garante ainda a qualidade na prestação de serviços que promove e o desenvolvimento e bem-estar dos utentes que alberga. E é para atingir a sua missão que tem vindo a criar valências, respostas sociais e a implementar projetos em prol da população sénior.



A funcionar desde 1994, a Universidade do Tempo Livre – UTL aposta no relacionamento humano e na aprendizagem ao longo da vida, oferecendo um leque variado de disciplinas complementado com viagens de estudo e ati-

vidades sociais e culturais, procurando, sempre, ir ao encontro dos interesses expressos por professores, alunos e associados.

Reconhecida como Universidade de Excelência pela RUTIS – Rede das Universidades da Terceira Idade, organismo oficial que representa estes espaços de envelhecimento ativo enquadrados na vertente cultural e na terapia ocupacional, tem atualmente em funcionamento 20 disciplinas com cerca de 200 alunos.



No mesmo ano de 1994, e sentida a necessidade no concelho de Coimbra, celebra protocolo com o Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Coimbra para a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário que presta cuidados individualizados e personalizados no domicílio quando, por motivos de doença, temporária ou permanente, há a necessidade de apoio nas atividades da vida diária (por exemplo: cuidados de higiene e conforto pessoal; higiene habitacional, fornecimento de refeições e respetivo acompanhamento; aquisição de bens de consumo e acompanhamento de utentes com dificuldades de mobilidade em deslocações ao exterior para consultas)



O Observatório Social do Idoso, criado com o objetivo de promover a criação de uma base de dados que reunisse elementos relativos às estruturas dos serviços de

proximidade e legislação sobre o idoso, visa proceder a trabalhos de investigação e diagnóstico e registar situações problemáticas de modo a informar as entidades da sua existência para serem solucionadas. Tem desenvolvido vários projetos e coordenado diversas ações de formação.



Ajude-nos com a sua  
Consiguação  
503375683



A Oficina do Idoso, enquanto espaço dedicado à partilha de conhecimentos, de artes e ofícios que visam dar formação a idosos e a melhorar as oportunidades de envelhecimento ativo através da aprendizagem de técnicas tradicionais diversificadas, visa criar pontes entre a tradição e a inovação, valorizando o património imaterial cultural, artístico e profissional. Cerâmica, Pintura, Encadernação e Restauro de Livros, Rendas e Bordados são as oficinas atualmente em funcionamento.



O Centro de Dia, a funcionar na Oficina do Idoso, tem tido uma enorme procura no último ano, resultado da dinâmica da Instituição bem como da qualidade dos serviços prestados e atividades dinamizadas. A funcionar de segunda a sexta-feira, e com a garantia de transporte de e para a residência dos utentes, no Centro de Dia os utentes beneficiam dos serviços de alimentação, higiene pessoal, ocupação dos tempos livres, etc.



Falar do banco de Ajudas Técnicas é falar de um projeto vencedor que se perpetuou no tempo, fruto da necessidade sentida no concelho de Coimbra. O Banco de Ajudas Técnicas surge da parceria entre a ANAI e a Fundação EDP, em 2008, que apoiou na aquisição de equipamentos. Iniciou a sua atividade em 2009 e, desde essa altura, já apoiou 1436 famílias, através da cedência de camas hospitalares, cadeiras de rodas, andarilhos, entre outros.



O Banco de Ajudas Técnicas visa melhorar o bem-estar do idoso no seu domicílio através da disponibilização de equipamentos e materiais, tais como camas articuladas, cadeiras de rodas, andarilhos, canaças, medidores de tensão, cadeiras para duche, termómetros, pinças recolectoras e colchões de pressão

## Banco de Ajudas Técnicas



ANAI  
Rua Pedro Monteiro, n.º 68  
3000-329 Coimbra  
Contactos: 239 826030 / 96 9631538  
E-mail: anaiger@esapo.pt

Oficina do Idoso/ Centro de Dia  
Rua João Cabreira, n.º 18  
3000-229 Coimbra  
Telefone: 239852720  
E-mail: anai.ofc1@sapo.pt

Em 2021, a ANAI viu aprovada a sua candidatura ao Projeto BPI Seniores – Fundação la Caixa e de 17 de janeiro de 2022 a 17 de abril de 2023 teve em desenvolvimento um projeto que nos enche de orgulho e ao qual esperamos poder vir a dar continuidade.

Durante este período desenvolvemos fisioterapia no Centro de Dia e no domicílio de forma a dotarmos os idosos de maior autonomia, realizámos sessões de psicoterapia com o objetivo de retardar efeitos demenciais e alargámos o serviço de apoio domiciliário aos sábados, domingos, feriados e período noturno (serviço de apoio domiciliário alargado).

Nos últimos anos, a ANAI tem crescido e a sua visibilidade no concelho de Coimbra tem-se tornado cada vez maior, sendo uma Instituição de referência na cidade, no que concerne ao apoio à população sénior. No entanto, queremos ir sempre mais além, e vamos traçando metas, efetuando candidaturas a projetos e dinamizando atividades que nos permitam garantir a sustentabilidade financeira da instituição, aliando tudo isto à inovação e qualidade dos serviços prestados.

Sónia Vinagre  
Presidente da ANAI