



O Envolvimento do cidadão nos processos de investigação da UICISA:E e extensão do conhecimento à sociedade

SANTANA, ELAINE DOS SANTOS
SILVA, ROSA CARLA GOMES DA
OLIVEIRA, ANABELA DE SOUSA SALGUEIRO
SÁ, MARIA DA CONCEIÇÃO GONÇALVES MARQUES ALEGRE DE
SILVA, SÍLVIA MANUELA DIAS TAVARES DA
APÓSTOLO, JOÃO LUÍS ALVES

✉ elainesantana@esenfc.pt



HEALTH SCIENCES
RESEARCH UNIT
NURSING

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
ENFERMAGEM

**Nursing School of
Coimbra - Portugal**



FCT

Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

PE - O Envolvimento do cidadão nos processos de investigação e extensão do conhecimento à sociedade

- Ciência Cidadã (CC)

- Democratização da ciência & Literacia em saúde

- Inclusão de cidadãos:
formação, condição de saúde ou experiência

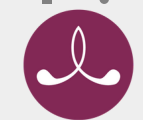
- Codesign, cocriação e covalidação do conhecimento.

- Novos desafios...



HEALTH SCIENCES
RESEARCH UNIT
NURSING

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
ENFERMAGEM



Nursing School of
Coimbra - Portugal

FCT

Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

Objetivos do projeto

Desenvolver estratégias inovadoras de transferência do conhecimento à sociedade

Criar condições para o envolvimento do cidadão nas atividades científicas

Fomentar um processo contínuo de implementação, monitorização e inovação dentro de uma ciência que se quer, cada vez mais, cidadã e aberta.

Seniores conhecem investigação na Escola Superior de Enfermagem

Saúde Grupo de dez seniores foi convidado a conhecer as instalações da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde, na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC)

Inês Morais
O convite surgiu no âmbito da Semana da Ciência e Tecnologia 2021, promovida pela Agência Nacional para a Cultura Científica e Tecnológica, na qual se assinalam 25 anos do Dia Nacional da Cultura Científica. A Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA-E), acolhida pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC) não perdeu a oportunidade e convidou um grupo de seniores da Universidade Sénior de Coimbra-Apoosénior a passarem uma manhã diferente no centro de investigação na área da saúde para contactar com a ciência e investigação. "Envolvimento do cidadão e extensão à sociedade" foi o mote para a preparação de uma manhã destinada à comunidade sénior, com a apresentação de projetos e discussões dos procedimentos de investigação. O coordenador da unidade, e professor, João Apóstolo frisou que o envolvimento das pessoas nos processos de investigação, ainda antes de se iniciar qualquer pesquisa é crucial para que a ciência esteja centrada nas reais necessidades de todos os cidadãos. Assim, os projetos de investigação despatch unidades de

reconhecidas a responder a um problema real. Pálidas adaptadas ou jejuns desafiados para doentes acamados são apenas exemplos das práticas desenvolvidas no centro de investigação, como resposta a necessidades levantadas no decorrer da prática de enfermagem em diferentes contextos: Por familiares, doentes, cuidadores ou enfermeiros. Por isso, o coordenador defende que «a academia e a clínica têm de estar justas de modo a trocarmos opiniões e discutirmos aspectos da investigação. Seniores tiveram a oportunidade de verem protótipos desenvolvidos nas instalações da unidade

Durante a manhã, os visitantes tiveram a oportunidade de visitar os laboratórios onde estão a ser desenvolvidos protótipos e conheceram alguns dos projetos terapêuticos. Além disso, João Apóstolo teve o prazer de determinar o desafio do processo de criação da investigação em Portugal. Uma das ideias é a existência de entidades distribuídas que apostem nesses produtos desenvolvidos, assegurando o seu desenvolvimento. Segundo o co-

investigação de várias instituições nacionais, preenchendo questionários (para obter uma recolha de dados) que lhe chegam através da Apoosénior. Porém, salientou em uma linguagem pouco acessível e torna-se difícil, desafiadora e muitas vezes a apresentação dos projetos de investigação. «É uma barreira que temos que ultrapassar pois é que queremos continuar com a dinâmica entre ciência e cidadão. Temos de entender onde é que podemos melhorar», refere-se Rosa Silva, uma das investigadores do centro. Ao longo da manhã foram apresentados projetos de estimulação cognitiva e física (ver caixa). No final da sessão, a própria investigadora na área da saúde mental apresentou aos visitantes da Apoosénior uma palestra designada "A minha e a tua saúde mental". A manhã terminou com a intervenção entusiasmada dos seniores no âmbito das questões colocadas pela investigação. «Vocês estão bem de mente mental porque vieram aqui», afirmou Rosa Silva. Manuel Felício admitiu que seria uma manhã diferente e que deu pelo tempo que

Investigadores da Unidade de Investigação da ESEnFC organizaram visita às instalações



UICISA: E está a criar os alicerces para o contínuo desenvolvimento da CC

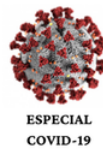
- Crescente **envolvimento dos cidadãos** nos projetos de investigação e na **comunicação e divulgação** da ciência;
- Operacionalização e implementação de protocolo(s) para a **extensão do melhor** conhecimento, produtos/serviços para a sociedade;
- Desenvolvimento de ferramentas de **avaliação** de impacto do **envolvimento e extensão**;
- Desenvolvimento de iniciativas que fomentem o **debate** em torno das **questões ético-legais** da CC.
- Definição de processos e protocolos para o desenvolvimento de um **Centro de Cidadão/ End-user**;
- **Capacitação** contínua **dos cidadãos** para a cooperação nas etapas do ciclo de investigação;
- Operacionalização e implementação de protocolo(s) para o **envolvimento do cidadão** nos desenhos investigação primários e secundários;

02 DEZ' 2021 CIDADÃO & INOVAÇÃO

Sumário de evidência para o cidadão

Sumário de Evidência para o Cidadão - Nº15 (Fevereiro 2021)
Versão 1 a 24-02-2021

Saúde Evidência



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

O confinamento pode ser considerado um **momento crítico** e criador de **ansiedade** para algumas pessoas. É importante **estar atento** e **cuidar da sua saúde mental**.

COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL?

Adote uma **alimentação saudável** de forma a **fortalecer as suas defesas naturais** (sistema imunitário).

Cumpra os **períodos de sono noturno** (7 a 8 horas) e mantenha uma **rotina estruturada/organizada**, uma vez que a troca de horários poderá desencadear **alterações no humor e no desempenho cognitivo**.

Cuide do seu **corpo e mantenha-se ativo**. O exercício físico **diminui a ansiedade**, os sentimentos de **tristeza** e fortalece o sistema imunitário.

Ocupe algum **tempo a ouvir música, a ler, a cozinhar ou a aprender um novo hobby**. Estas atividades **promovem o relaxamento e diminuem a ansiedade**.

Mantenha **bons contactos com os seus amigos e familiares**, pois estas **relações promovem a felicidade**.

Mantenha-se **informado sobre a doença COVID-19**, através de **fontes de informação fiáveis/credíveis** (por exemplo, Direção-Geral da Saúde e Organização Mundial da Saúde).

SOS Lembre-se que não está sozinho. **Se precisar de ajuda, procure um profissional especializado através da linha 808 24 24 24** (Apoio psicológico).

Direção-Geral da Saúde. (2021). COVID-19 e Saúde Mental: como cuidar de si. Recuperado de <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/como-cuidar-de-si/>
Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Coping with Stress. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Com base na evidência disponível neste momento. Esta poderá evoluir com a produção de novo conhecimento científico.



Saúde Evidência | PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Sumário de Evidência para os Profissionais de Saúde - N.º 1 (outubro 2021)
Versão 1 a 08-10-2021

PRÁTICA CENTRADA NA PESSOA: A PESSOA PRIMEIRO, A DOENÇA DEPOIS

As mudanças que têm vindo a ocorrer na sociedade obrigam a uma transformação dos sistemas de saúde no sentido de torná-los mais resilientes e sustentáveis. Parte dessa transformação passa pela reorganização dos serviços em torno da pessoa, promovendo a sua participação ativa nos cuidados.

Quem é a pessoa?

A Pessoa é um ser com recursos e vulnerabilidades. É guiada pelas suas crenças, valores, preferências, prioridades e objetivos que a tornam única.

Qual o principal objetivo da prática centrada na pessoa?

Estabelecer uma parceria de peritos: reconhecer o utente como perito na sua experiência de saúde/doença, tal como os profissionais de saúde são peritos no conhecimento clínico.

Como contribuímos para esta boa prática?

- Começamos por escutar;
- Desenvolvemos uma relação de confiança na qual o utente possa partilhar a sua experiência de doença;
- Identificamos recursos, prioridades, preferências, vulnerabilidades e expectativas;
- Criamos objetivos terapêuticos e estabelecemos um plano de saúde em conjunto;
- Garantimos a continuidade da parceria de peritos, documentando-a no processo do utente.

Quais os benefícios desta boa prática? Da simplicidade à inovação

- Melhoria da auto-eficácia para o utente;
- Melhoria da satisfação profissional para o profissional de saúde;
- Redução do tempo de internamento e de admissões ao serviço de urgência;
- Garantia de sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Referências bibliográficas:
Ebrahimi, Z., Patel, H., Wijk, H., Ekman, I., & Olaya-Contreras, P. (2021). A systematic review on implementation of person-centered care interventions for older people in out-of-hospital settings. *Geriatric Nursing*, 42(1), 213–224. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.08.004>
Ekman, I., Ebrahimi, Z., & Olaya-Contreras, P. (2021). Person-centred care: Looking back, looking forward. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 20(2), 93–95. <https://doi.org/10.1093/ejcn/zvab025>
Phelan, A., McCormack, B., Dewing, J., Brown, D., Cardiff, S., Cook, N. F., Dickson, C. A. W., Kmetec, S., Lorber, M., Magowan, R., McCance, T., Skovdahl, K.-L., Stiglic, G., & Lierhout, F. van. (2020). Review of developments in person-centred healthcare. 10. <https://doi.org/10.19043/ijpdj.105suppl2.003>
Esta informação tem como base a evidência disponível neste momento. Esta poderá evoluir com a produção de novo conhecimento científico.

Autora
Filipa Ventura, Investigadora na UICISA: E
Revisão Científica
Diana Santos e Rosa Silva, UICISA: E
Revisão Final
Cristina Louçano, UICISA: E
Maquetização
Marina Salvado, UICISA: E



CIÊNCIA PARA O

cidadão

Sumário de Evidência para o Cidadão
N.º 24 (fev 2022) | Versão 1 a 25-02-2022

COVID-19 vs GRIPE vs CONSTIPAÇÃO

A doença COVID-19, a gripe e a constipação são doenças respiratórias contagiosas, mas causadas por vírus diferentes. Como apresentam sintomas semelhantes, poderá ser difícil distingui-las.

Conhece as diferenças?

	COVID-19	GRIPE	CONSTIPAÇÃO
Vírus que causa a doença	SARS-CoV-2	Influenza	Pode ser causada por diversos vírus, por exemplo: rinovírus, parainfluenza e coronavírus sazonais*
Início dos sintomas	Gradual (2-14 dias após a exposição ao vírus, em média ao 5º dia)	Abrupto (1-4 dias após a exposição ao vírus)	Gradual
Febre	●	●	●
Dores	●	● <i>frequentemente fortes</i>	● <i>leves</i>
Calafrios	●	●	●
Fadiga	●	●	●
Espirros	●	●	●
Desconforto no peito, tosse	●	● <i>pode ser severo</i>	● <i>leve a moderado</i>
Nariz entupido	●	●	●
Dor de garganta	●	●	●
Dor de cabeça	●	●	●
Vômitos e diarreia	●	● <i>(pode ocorrer em crianças)</i>	●
Perda de paladar e olfato	●	●	●
Falta de ar ou dificuldade para respirar	●	●	●

● Comum; ● - Às vezes; ● - Raro

REFERÊNCIAS

* Disease Control and Prevention. (2021). Cold Versus Flu. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>
* Disease Control and Prevention. (2021). Flu Symptoms & complications. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>
* Disease Control and Prevention. (2021). Similarities and differences between Flu and COVID-19. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>
* World Health Organization. (2021). Coronavirus disease (COVID-19). https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3
* World Health Organization. (2021). Coronavirus disease (COVID-19): similarities and differences between COVID-19 and Influenza. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/coronavirus-disease-covid-19-similarities-and-differences-with-influenza>

* não devem ser confundidos com o vírus SARS-CoV-2, que causa a doença COVID-19.

A diferenciação entre as três doenças não pode ser efetuada apenas com base nos sintomas, pelo que o teste de diagnóstico à COVID-19 será necessário [ver também “Tipos de testes de diagnóstico - Sumário de Evidência para o Cidadão n.º 16”].

Nota: podemos ser infetados, ao mesmo tempo, com os vírus que causam a gripe e a doença COVID-19. Neste caso, podemos apresentar sintomas de ambas (condição designada de Flurona). Existem vacinas autorizadas tanto para a COVID-19 como para a Gripe.

Vaccine-se e mantenha as medidas de prevenção!!!

Caso apresente sintomas graves compatíveis com a doença COVID-19 mantenha-se calmo e ligue para a Saúde 24 (808 24 24 24).

FICHA TÉCNICA

Autores
Diana Santos, CHUC e UICISA: E
Elaine Santana, UICISA: E

Revisão Científica
Daniela Cardoso, UICISA: E
Inga Donici, UICISA: E
Bárbara Pedro, UICISA: E

Revisão Final
Cristina Louçano, UICISA: E

Maquetização
Marina Salvado, UICISA: E

Conclusões

- Atingir indicadores de processo e resultado suficientemente estruturantes e transversais;
- Distanciar os projetos de investigação desenvolvidos na UICISA: E, do paradigma tradicional de fazer ciência;
- Paradigma orientado pelas várias dimensões da CC.

Obrigada!



HEALTH SCIENCES
RESEARCH UNIT
NURSING

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
ENFERMAGEM



Nursing School of
Coimbra - Portugal

FCT

Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



✉ elainesantana@esenfc.pt