

André Novo: a inovação nos cuidados de saúde em Trás-os-Montes

Entrevista a um jovem e premiado investigador

Daniela Alexandra Melgo

portugal_nani@hotmail.com

Helena Marisa Moreira Gonçalves

goncalves_helena@hotmail.com

Maria Inês Rodrigues

ines_rodrigues12@hotmail.com

Maria Carolina Xavier

carolina-xavier@hotmail.com

Prof. Ana Paula Soares e Romão

Agrupamento de Escolas Abade de Baçal - Bragança

paularomao5@gmail.com



Figura 1 - André Novo

Introdução

No dia três de fevereiro, tivemos o prazer de entrevistar o Dr. André Novo. Este jovem e promissor investigador – que adquiriu uma relevância além-fronteiras depois de ter recebido um prémio atribuído pela *European Federation of Sports Medicine Association*, no âmbito do seu inovador trabalho de investigação sobre a capacidade funcional de pacientes em hemodiálise - nasceu a 21 de Abril de 1983 e, para além de ser licenciado em Enfermagem especializou-se em Enfermagem de Reabilitação e possui um doutoramento em Ciências da Atividade Física e do Desporto. André Novo, atualmente, é docente do Instituto Politécnico de Bragança e apesar de, como assumiu, o seu trabalho lhe deixar muito pouco tempo disponível, aceitou encontrar-se connosco, para nos esclarecer sobre algumas questões relativas ao seu excecional percurso académico e profissional. Ao longo de todo o diálogo, mostrou-se sempre bastante simpático, divertido e recetivo às nossas perguntas.

Palavras-chave: *investigação, persistência, saúde, hemodiálise, reabilitação.*

Introduction

February 3, we had the pleasure to interview Dr. André Novo. This promising young researcher - who became well-known abroad after receiving an important award conceived by the *European Federation of Sports Medicine Association*, on account of his research in rehabilitation on patients doing haemodialysis - was born on April 21, 1983 and beyond his degree in Nursing, he is specialized in Rehabilitation Nursing and holds a Ph.D. in Physical Activity and Sports Science. André Novo is now a professor at the Polytechnic Institute of Bragança and he agreed to meet us, to clarify some questions about his exceptional career and school life. Throughout the dialogue, he showed to be very friendly, funny and receptive to our questions.

Keywords: *research, persistence, health, haemodialysis, rehabilitation.*

Carolina (17 anos) - No futuro gostaria de vir a ser médica ou juíza, visto que tal me permitiria ter contacto constante com outros seres humanos e dar um pequeno contributo para tornar o mundo num sítio melhor. Nos meus tempos livres, gosto de passear, ler e ouvir música.

Daniela (17 anos) - Tenciono candidatar-me ao curso de enfermagem. Sempre que me é possível, tento conhecer sítios e pessoas novas, pois julgo que isso me ajuda a alargar os meus horizontes e a tornar-me numa pessoa melhor.

Helena (17 anos) - Gostaria de seguir ciências forenses ou direito. Sempre que posso, aproveito para estar com aqueles que me são mais próximos. Dou imenso valor a uma noite bem dormida, devido ao facto de tal me permitir recarregar energias para enfrentar um novo dia. Gostaria imenso de, um dia, vir a participar numa organização de solidariedade.

Inês (18 anos) - Atingi recentemente a maioridade. Isto proporcionou-me outra perspectiva sobre a vida e levou-me a concluir que gostaria de me licenciar em Biologia. A minha grande paixão é dançar, o que me ajuda a descontraír e a sentir-me bem comigo mesma.

Tivemos conhecimento de que, recentemente, ganhou um prémio atribuído pela European Federation of Sports Medicine Association, devido ao seu trabalho de investigação sobre a capacidade funcional de pacientes em hemodiálise. Poderia explicar-nos em que consiste o seu trabalho?

A insuficiência renal crónica caracteriza-se pela perda da capacidade dos rins em filtrarem o sangue e em produzir urina. Posto isto, é necessário criar um mecanismo que permita eliminar as substâncias indesejáveis, o que normalmente se faz pela urina. Este tipo de filtração denomina-se diálise. Neste contexto específico, a hemodiálise (tipo de diálise) obriga a um tratamento, geralmente, 3 vezes por semana, de 3h30 a 4h por sessão. Em cada sessão, o sangue é retirado da circulação sanguínea, passando por uma máquina que tem um filtro próprio, o que implica que os pacientes tenham um cateter central ou uma fístula arteriovenosa, que permita um mínimo de 6 picadas por semana. Depois de passar por esse filtro, o sangue é devolvido à circulação corporal.

O trabalho premiado faz parte de um projecto mais abrangente, que tem como principal objectivo a melhoria da qualidade de vida e da capacidade funcional de insuficientes renais crónicos, em programa regular de hemodiálise.

A nossa intenção, com esta intervenção, é contribuir não só para ganhos físicos directos, como também para a alteração de estilos de vida de uma população com uma condição crónica que, por si só, a limita. Esta intervenção consistia num programa de exercício físico aeróbio (bicicleta e passadeira rolante) seguro, supervisionado e progressivo. Estamos, neste momento, a iniciar um novo projecto que permitirá que os pacientes hemodialisados façam treino aeróbico e de força durante o próprio tratamento.

É de facto de uma ideia bastante inovadora. Poderia explicar-nos a sua origem?

A ideia, por si só, não a considero inovadora. Inovador é o facto de trabalhar com um grupo muito específico da população. É um facto científico que o exercício físico é benéfico em qualquer idade e em praticamente todas as condições. Estes pacientes apresentam alterações fisiológicas muito grandes e com respostas muito diferentes a um mesmo estímulo. São pessoas com alterações importantes a nível cardíaco e respiratório que condicionam em muito a nossa intervenção.

Com que apoios pôde contar para o seu projeto?

O maior apoio, depois do meu próprio trabalho, foi da própria clínica onde foi desenvolvido este projecto que, desde a primeira hora, se disponibilizou a prestar todo o apoio logístico e financeiro à boa consecução desta intervenção. E fizeram-no porque desde cedo perceberam os benefícios potenciais decorrentes de um programa de exercício de que estas pessoas poderiam usufruir.

82 Passando agora um pouco para o lado mais prático do seu trabalho... Como é que a comunidade médica reagiu a esta nova iniciativa?

Regra geral, todas as reacções foram positivas. Mas ainda há muito desconhecimento sobre o que fazer e como fazer. Espera-nos um longo caminho pela frente. O que tenho tido é um feedback muito grande por parte de alguns doentes de todo o país, que entram em contacto comigo movidos pela curiosidade ou, apenas, para trocarem algumas impressões.

Qual foi a receptividade dos pacientes?

Quando se fala em exercício físico, os pacientes hemodialisados não são diferentes de qualquer outra pessoa. Os comportamentos sedentários da população estão muito vinculados e promover atividades que conduzam à alteração de estilos de vida, condicionados por décadas de sedentarismo, não é fácil. O grande desafio foi estimulá-los a experimentar e, depois disso, perceberam realmente que após o exercício se sentiam melhor. Ao fim de algumas sessões deixou de ser preciso relembrar-lhes que deveriam praticar exercício – eram os próprios que procuravam iniciar a atividade.

Pode dar-nos algumas informações sobre a instituição que lhe atribuiu o prémio?

O prémio foi atribuído pela Federação Europeia das Associações de Medicina do Desporto. Esta Federação representa as Associações de Medicina de Desporto de 41 países europeus e tem como objetivos, basicamente, congregar, discutir e difundir o que de melhor se faz de investigação científica na área da Medicina do Desporto.

Qual é a relevância desse reconhecimento para a continuação do seu trabalho?

É sempre importante ter reconhecimento por parte deste tipo de Instituições. São sinais de que o nosso trabalho está no caminho certo. São sinais de que é possível continuar, sempre tendo presente a procura do bem-estar e da melhoria de qualidade de vida dos pacientes hemodialisados. Mas mais do que o reconhecimento pessoal, gostava que este tipo de prémios servisse de exemplo, para demonstrar que é possível fazer-se trabalho de qualidade no interior de um dos extremos da Europa.

Esperava receber um prémio desta dimensão? Explique-nos o que sentiu quando soube que tinha sido escolhido.

Tenho muita confiança no meu trabalho, mas receber um prémio desta natureza não estava, de todo, nas minhas melhores expectativas. Ainda sofremos de muito estigma sobre o facto de pertencermos a um canto da Europa e a um canto do nosso país. No entanto, há muitos e bons valores espalhados por Portugal. Não devemos ter vergonha de ser Portugueses e muito menos de ser Briganinos. Temos é de demonstrar que somos bons naquilo que fazemos, mesmo tendo em conta que, por vezes, isso custa menos a alguém do litoral.

Fale-nos da sua formação académica.

O meu percurso começou na Escola Abade de Baçal, em 1995, no 7º ano. Até 2001, tinha eu 18 anos, foi a minha segunda casa. Depois disso, em 2005, licenciiei-me em Enfermagem em Bragança, especializei-me em Enfermagem de Reabilitação, em 2009, na Escola Superior de Enfermagem do Porto e, também com 26 anos, doutorei-me em Ciências da Atividade Física e do Desporto, pela Universidade de León.

No entanto, a minha vida não se resume a estudar... participei ativamente em diversas atividades de diferente carácter: no Grupo de Teatro desta Escola; como bombeiro nos Bombeiros Voluntários de Bragança; enquanto massagista no Grupo Desportivo de Bragança; como dirigente associativo na Escola Superior de Saúde de Bragança e, mais recentemente, direcionei alguma da minha energia para uma intervenção cívica política, uma vez que entendo que, mais que um direito, é um dever de todos nós, cidadãos.

Hoje, depois deste curto mas intenso percurso, dou muito mais valor às experiências que tive na escola. É pena que, enquanto adolescentes, muitas vezes desvalorizemos o trabalho dos professores e funcionários que têm como principal objetivo ajudarem-nos a sermos cada vez melhores e com mais oportunidades de sucesso na vida futura.

Que recordações guarda da sua vida escolar?

Sem dúvida, os amigos que ficaram desse tempo. Ainda hoje fazemos cerca de 4 jantares anuais com os colegas da turma de secundário. Recordo-me dos funcionários que, ainda hoje, olham para mim como se eu tivesse 14 anos e, então, lembro-me de que todos envelhecemos. Mas recordo-me essencialmente dos professores que eu, tal como a maior parte dos alunos de hoje, achava que eram uns chatos. Também eu, naquela altura, era reguila. Aprendi foi a conduzir e a condicionar essa minha necessidade de estar permanentemente activo. Hoje, tenho a certeza de que os professores desta escola foram agentes fundamentais no sucesso que vim a atingir. Hoje, tenho-os como um exemplo a seguir.

O secundário, normalmente, é marcado por um conjunto de escolhas que irão condicionar toda a nossa vida. Sendo assim, a pressão à qual os jovens estão sujeitos é enorme, principalmente quando não têm a certeza do que querem fazer no futuro. Como foi no seu caso?

Estes momentos são sempre suscetíveis de um enorme conflito interno. Especialmente no 9º e no 12º anos. Sempre tive um fascínio pela área da saúde e aos 18 anos já fiz uma escolha muito mais consciente e ponderada do que aos 15. Mas antes do secundário queria ser, à semelhança da maior parte das crianças, astronauta, polícia ou bombeiro. E apenas consegui ser bombeiro.

Sabemos que se licenciou em enfermagem no Instituto Politécnico de Bragança. Em que medida isso contribuiu para o seu engrandecimento profissional?

O IPB é o melhor instituto politécnico de Portugal, em vários parâmetros. E em nenhum momento me senti defraudado na escolha que fiz. Tive oportunidade de contactar com profissionais fantásticos que me foram sempre mostrando quais as melhores opções a tomar ao longo do curso. Hoje, tenho o privilégio de estar “do lado de lá” e de poder ajudar jovens, como aquele que saiu desta escola há 10 anos, a ser profissionais de excelência.

Sempre pôde contar com o encorajamento daqueles que lhe são mais próximos? De que forma?

A minha vida profissional sem o apoio incondicional dos meus pais não seria de nenhuma forma semelhante. Tudo o que sou hoje é o reflexo do orgulho que tenho em ser seu filho.

Calculamos que realizar uma investigação como esta requeira muita disponibilidade, esforço e trabalho. Sentiu alguma dificuldade em gerir o seu tempo?

Tento ser o mais metódico possível. E, até agora, tenho tido tempo para fazer tudo o que me proponho. Mas o segredo pode estar em trabalhar com gosto, em gostar realmente daquilo que se faz. E, eventualmente, em articular atividades lúdicas com atividades profissionais.

Para finalizar esta entrevista, gostaria de deixar algum conselho aos mais jovens e possíveis futuros investigadores?

Trabalhem, trabalhem e, depois de trabalharem muito, trabalhem ainda mais. Tracem objectivos ambiciosos mas concretizáveis. Sejam metódicos, organizados e pacientes. Não desistam perante as contrariedades, mas contornem-nas. Lembrem-se: acima de tudo, tentem fazer a diferença.

AGRADECIMENTOS:

Gostaríamos de agradecer, em primeiro lugar, ao entrevistado pela sua disponibilidade e boa disposição; de seguida, à professora Paula Romão, pelo apoio que nos forneceu durante todo o processo de construção deste texto; ao clube de jornalismo por nos ter concedido o material necessário para tal e, por fim, à direção da nossa escola por nos ter disponibilizado o espaço onde decorreu a entrevista.



Figura 2 - O investigador e as entrevistadoras