
EDITORIAL
EDITORIAL

[10.29073/jim.v4i2.791](https://doi.org/10.29073/jim.v4i2.791)**Cristina Almeida**  — **Editora-Chefe**Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde; vazdealmeidacristina@gmail.com**A IMPORTÂNCIA DE REPLICAR MENSAGENS INTEMPORAIS PARA AS ACADEMIAS E INVESTIGADORES: “RESPLANDECER, OUVIR E NÃO TEMER”**

Evoco aqui as palavras marcantes do líder da Igreja Católica, Papa Francisco, que nas Jornadas Mundiais da Juventude 2023, em Lisboa, em pleno agosto mais quente dos últimos anos, nos deixou, não apenas para os jovens, mas para o mundo: Resplandecer, Ouvir e Não Temer.

Estas três palavras fizeram eco nos meus ouvidos, sentimentos e análise cognitiva, e permitem-me aqui fazer uma ponte ao trabalho da academia, dos investigadores e de todos aqueles que, através da ciência e de processos baseados em evidência, trazem mais conhecimento ao mundo.

Resplandecer as obras, as pessoas e os trabalhos, que surgem através da análise atenta do mundo que nos rodeia. Para todos os que fazem esforços para relatar de uma forma crítica, científica, organizada o que muitos dizem escrevem e analisaram (as revisões integrativas, sistemáticas, narrativas por exemplo) ou avaliaram no terreno (os experimentos, as intervenções aleatórias ou não aleatórias com grupos experimentais e de controlo, as experiências participativas ou observacionais, entre outras).

E para isso, as publicações científicas, como esta permitem esse resplandecimento dos trabalhos que vão sendo feitos por indivíduos, equipas de maior ou menor dimensão, dentro das organizações de saúde, do social, da educação, da cultura, entre outras, A visibilidade cuidada apoia esse resplandecimento dos indivíduos e das matérias abordadas.

Ouvir melhor, aqui a ponte para a necessária escuta ativa que devemos fazer do que nos é proposto pelo outro. Ouvir, ler, pesquisar, também faz parte da educação no seu todo e fator de melhoria de resultados. Quando ouvimos os outros, as suas necessidades, a sua caminhada e esforços, conseguimos melhores resultados para aquilo que nos propomos fazer. Ouvir é uma ferramenta da educação e da literacia em saúde. Possamos todos ouvir melhor o que os outros têm para nos dizer.

Não temer também se aplica ao esforço científico que tantos fazem e que muitas vezes fica na penumbra. Investigar é dar forças ao desenvolvimento humano para promover uma melhor saúde, um contributo para aquilo que entendemos ser uma “One Health” uma única saúde onde o ecossistema é visto através de uma lente holística e que envolve o ambiente, o ser humano, os animais, as estruturas e o contexto onde vivemos. Não temer investigar, mesmo que o processo seja por vezes penoso, mesmo que não se saiba o que vamos encontrar. Viver uma vida com consciência, com emoção e com a razão. São estas as palavras que me cabem refletir neste momento em que lançamos esta edição do Jornal de Investigação Médica.

Que estes trabalhos agora propostos possam levar a maiores reflexões. São janelas, são passos dados.

Neste número podemos rever análises sobre os riscos do excesso de atividade física combinado com a falta de sono e a probabilidade de aumento dos níveis de lesão celular, queda dos desempenhos físico e cognitivo. Percorremos o caminho das tecnologias da saúde e a avaliação se os profissionais estão recetivos à incorporação dessas ferramentas na sua prática, verificando que a ferramenta UtEQ-B fornece um método confiável e válido para educadores e

investigadores em saúde. Conseguimos compreender melhor o desempenho e a autoeficácia e como o burnout afeta a saúde física e psicológica, já considerado por tantos estudos prévios como uma grande ameaça para a saúde pública. Os autores aqui referem que a palavra-chave “COVID-19” está frequentemente associada a “burnout” nesta ampla revisão feita.

Para obviar e ultrapassar estas questões impactantes como o burnout podemos ler também o artigo que foca na importância do coaching como abordagem importante para apoiar a autogestão de pacientes com doenças não transmissíveis (DNTs) na educação em saúde. A intervenção educacional DigiCare parece ser uma adição de baixo custo útil no desenvolvimento das competências clínicas de coaching dos estudantes.

Cristina Vaz de Almeida (PhD)