



# **Literacia em saúde e Práticas de sustentabilidade** *Nas organizações, nas comunidades*

**Coordenação**

**Cristina Vaz de Almeida & Carlos Lopes**

## • coordenação

- Cristina Vaz de Almeida & Carlos Lopes  
Coordenadores e Diretores da Pós-Graduação Literacia em Saúde,  
Ispa-Instituto Universitário

## autores

- Ana Cristina Ranha
- Ana Maria Alves
- Ana Maria Gonçalves
- Diana Leite
- Helena Castro Moita
- Ines Miranda Paulo
- Isabel Pinto Coelho
- Joana Coelho
- Joana Freire
- Maria do Rosário Gonçalves
- Mariana Braga
- Marta Escaleira
- Paula Gil
- Rafaela Silva
- Rita Paulino
- Silvia Silva
- Teresa Rodrigues Medeiros

# Prefácio

Uma Agenda 2030 das Nações Unidas e os seus “17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável” servem para nos fazer refletir.

No âmbito da Pós-Graduação em Literacia em Saúde na Prática, Ispa-Instituto Universitário, na Unidade Curricular de Marketing em Saúde a oportunidade para debater o tema surge facilmente.

Até porque estamos a falar de pessoas, de serviços, de valor, distribuição e promoção. A sustentabilidade encaixa em todas estas matérias que movimentam continuamente pessoas, produtos e serviços no mundo, e estes estão necessariamente acoplados em ideias, estratégias, e, sobretudo com a finalidade de implementação em algumas ações concretas.

Para concretizar este objetivo solicitou-se aos participantes uma reflexão conjunta numa primeira fase, e, depois uma análise individual sobre o contributo de cada um no processo de melhorar a sustentabilidade dentro das suas comunidades e das organizações.

Este e-book resulta assim no delineamento de estratégias muito concretas de melhorar, ampliar, reconhecer a importância de alguns dos 17 objetivos sustentáveis do milénio (17 ODS), e depois a sua aplicação no terreno em situações de “pequenos grandes passos” face ao efeito ampliado que tem cada uma destas soluções agora apresentadas e que podem ser replicadas por outras organizações.

Num pensamento sempre crítico e construtivo, propõem-se assim um renovado desenvolvimento de competências de literacia em saúde, destes autores, que no final de 2023 aumentarão as boas e úteis fileiras dos Especialistas em Literacia em Saúde em Portugal.

**Cristina Vaz de Almeida & Carlos Lopes**

Diretores da Pós-Graduação em Literacia em Saúde (Ispa-Instituto Universitário)



**Contributos diversos para  
uma melhor reflexão e  
ação**

# “Se passas o dia de bebés a cuidar, pensa no Planeta que lhes queres deixar”

*Ana Cristina Ranha, Enfermeira, Unidade de Neonatologia da Maternidade Dr. Alfredo da Costa, Centro Hospitalar de Lisboa Central (CHULC)*

Caracterizadas pela utilização intensa de tecnologia, consumo energético e permanentes cuidados, as unidades de cuidados intensivos e intermédios são locais de contínua atividade onde, tradicionalmente, não se poupam recursos para salvar vidas. Legitimados pelas práticas intensivas, pela manipulação de tecnologia, pelo carácter de essencialidade do trabalho e insubstituibilidade dos profissionais que o serviço proporciona, justifica-se o consumo energético, a quantidade de resíduos hospitalares e o impacto económico consequente (DGS, 2022; Fonseca, 2022)



A unidade de cuidados neonatais onde exerço é um desses serviços. Porque “sempre assim se fez”, porque “não há regras instituídas”, porque “não há condições” ou simplesmente porque “não se tem tempo”, mantêm-se práticas que resultam em desperdício inadequado, indiferenciação de resíduos e aumento contínuo de custos. Não obstante, em prol de uma sociedade mais sustentável, urge promover uma prática de consciência ambiental e adequar o serviço de condições na defesa de ações ambientalmente mais conscientes promovidas pelos profissionais de saúde e que igualmente envolvam os utentes num garante de aumento da literacia em saúde de todos os envolvidos (Vaz de Almeida, 2023; Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023).

### **Literacia em Saúde e a promoção de medidas de desenvolvimento sustentável**

A literacia em saúde (LS) refere-se à capacidade de as pessoas compreenderem, avaliarem e utilizarem informações relacionadas com a saúde, para que possam tomar decisões conscientes sobre a sua saúde e bem-estar, e adotarem comportamentos salutareos para si e para os outros (Vaz de Almeida, 2023; Sørensen, 2019).

Quando se trata de desenvolvimento sustentável nos serviços de saúde, a LS serve como ferramenta para a capacitação e consciencialização. Por meio de informação clara e acessível, as pessoas podem aprender sobre desafios ambientais enfrentados pelos serviços de saúde, tais como o consumo excessivo de energia, a gestão de meios e a classificação dos resíduos segundo a sua perigosidade. Tal poderá contribuir para o aumento da consciencialização sobre os impactos ambientais e a necessidade de adotar medidas

ambientalmente adequadas. (Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023; Fonseca, 2022; Lopes, Filipe & Esteves, 2019).

Na promoção de medidas de desenvolvimento sustentável nos serviços de saúde, a LS atua como ferramenta de capacitação, tanto dos profissionais como dos utentes, influenciando o ambiente dos serviços na adoção de comportamentos coletivos saudáveis para a promoção de mudanças positivas. E, dos profissionais de saúde, os enfermeiros serão o grupo profissional que, pela sua proximidade com os utentes e suas famílias, mas também pela presença constante nos serviços, assim como pelo facto de, em número, serem o grupo profissional que mais representantes tem na equipa multidisciplinar nas unidades de cuidados especiais, podendo assim conseguir envolver toda a equipa nos processos de mudança das dinâmicas e procedimentos instituídos. (Fonseca, 2022).

Uma prática de cuidados que assegure a saúde e segurança dos recém-nascidos (RN) e, em simultâneo, reduza a criação de resíduos e o impacto ambiental da instituição, vai de encontro ao objetivo de consumo e produção responsáveis alinhado como uma das metas defendidas pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2015, como parte da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável (Objetivo 12 – Consumo e produção responsáveis).

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são um conjunto de 17 intentos globais, traçados como sendo os principais desafios ambientais e socioeconómicos enfrentados pelo mundo e que, interligados, fornecem uma estrutura global na procura de um futuro mais sustentável, igualitário e justo.

**Na verdade, o combate ao desperdício hospitalar enquadra vários ODS que, juntos, contribuem para uma visão holística da sustentabilidade e representam a garantia de um ambiente hospitalar mais saudável e promotor de bem-estar (Objetivo 3), através da promoção do consumo e produção responsáveis (Objetivo 12), na redução do consumo de recursos contribui para um ambiente mais sustentável e saudável (Objetivo 13). (OE, 2019; DGS, 2022).**

### **O início do projeto de participação num mundo mais sustentável**

Para elaborar um pequeno projeto de promoção da sustentabilidade ambiental e combate ao desperdício na unidade de neonatologia da Maternidade Dr. Alfredo da Costa (MAC) solicitei a colaboração à equipa de enfermagem. Esta é constituída por 71 enfermeiros prestadores de cuidados, numa mistura de elementos muito e pouco experientes. Trabalham lado a lado em equipas de cinco/seis elementos, sendo a prestação de cuidados assegurada, em média, por onze enfermeiros por turno, num rácio enfermeiro-RN que varia segundo o internamento em intensivos ou em intermédios. Estabelecendo, como critérios de inclusão, a prestação de cuidados maioritariamente em cuidados intermédios, o exercício de pelo menos 5 anos no serviço e a existência de outras experiências profissionais, obtive um grupo de 19 enfermeiras que convidei a responder à seguinte mensagem:



- **Para elaborar um pequeno projeto de promoção da sustentabilidade ambiental, necessito da tua ajuda. O que pensas que poderia fazer diferença no combate ao desperdício no nosso serviço?**

Em dois dias obtive 11 respostas (N=11) com propostas e ideias variadas (N=24). Algumas são recorrentes e representarão as maiores preocupações dos profissionais de enfermagem. Algumas serão mais difíceis de concretizar, uma vez que necessitam da mobilização de esforços de muitos outros profissionais ou de alteração de normas e regras já instituídas. Algumas serão muito simples, embora representem alteração de hábitos. Desta forma, apresentam-se as propostas referidas, a sua incidência e uma breve análise.

- **Rever e reduzir os materiais das unidades individualizadas dos Recém Nascidos ( $n=7$ ).** A colocação em prática de novas normas de atribuição de material iria contribuir para a redução do desperdício. A aplicação de tal proposta necessitaria de elaboração da instrução de trabalho e sua apresentação a toda a equipa, com especial incidência à equipa de assistentes operacionais (AO) e à equipa de enfermagem
- **Rentabilizar as monodoses de leite de fórmula ( $n=4$ ).** Administrar apenas o necessário, procedendo à preparação prévia dos leites prescritos, teria efeitos práticos na redução dos leites de fórmula fornecidos, mas esta medida obrigaria à utilização de mais biberons e

sua lavagem prévia, o que aumentaria o gasto em água e eletricidade, bem como no transporte destes materiais uma vez que a desinfecção e esterilização é feita fora da MAC.

- **Reciclagem de papel e plásticos com a colocação de novos contentores em local visível / Criação de um Ecoponto (N=5).** A colocação de um contentor de papel e um contentor de plásticos necessitaria de autorização dos responsáveis do serviço, escolha do local apropriado e requisição dos mesmos.
- **Combate ao desperdício (n=3).** Esta proposta, por ser vaga e pouco objetiva, poderá ser interpretada como um objetivo geral, necessitando de indicadores mais concretos
- **Separar os lixos hospitalares (sacos adequados) (n=2).** A gestão de resíduos hospitalares enquadra-se nas regras instituídas para todo o Centro Hospitalar e está descrita em procedimento multissetorial (sendo a versão atual de 2022). No entanto, não houve ainda atualização dos procedimentos a instituir na Unidade de Cuidados Neonatais, pelo que surgem muitas dúvidas acerca de temas como divisão de lixos hospitalares e não se adequaram ainda os contentores disponíveis no serviço.
- **Normalizar horários de administração de antibióticos injetáveis (n=2).** Esta medida resultaria numa poupança efetiva de recursos materiais, mas deve ser discutida em equipa, uma vez que pode ser

encarada com um retrocesso na prática de prestação de cuidados individualizados.

- **Recuperar a recolha de tampinhas ( $n=1$ ).** Tendo sido uma prática comum e amplamente aceite pelos profissionais e utentes do serviço, a recolha de tampinhas foi abandonada com as medidas de controlo e contenção das infeções respiratórias que a pandemia por Covid 19 obrigou a instituir. Voltar a recolher tampinhas, assim como pequenas peças de consumíveis, representaria uma aposta no regresso aos hábitos de reciclagem que se perderam.
- **Apagar as luzes do corredor com maior frequência, pelo menos duas horas durante o dia ( $n=1$ ).** Indo de encontro ao programa de cuidados centrados no desenvolvimento do RN, constata-se há muito que a luminosidade do serviço é desadequada e demasiado intensa. Seria de esperar que um serviço de neonatologia tivesse luminosidade regulável, diferenciada, que permitisse proporcionar a visão adequada dos profissionais e cuidadores, mas que ao mesmo tempo não fosse agressiva para o RN. Nessa impossibilidade, pratica-se sempre que possível a proposta de desligar as luzes gerais pelo menos uma hora por tarde. Esta proposta implicaria a redução do número de horas de luz artificial do serviço, desta vez por razões ambientais.
- **Realizar de uma campanha com o preço dos utilitários ( $n=1$ ).** À semelhança das farmácias hospitalares que, entregando gratuitamente os fármacos, identificam o gasto de cada um deles, propõe-se criar uma campanha de identificação do preço de cada um dos utilitários,

proporcionando dessa forma a consciencialização do gasto de material e, logo, de poupança.

Fonte: elaboração própria

## **O arranque**

Com as respostas obtidas comecei o projeto da campanha de participação num mundo mais sustentável. É uma proposta de criação de várias estratégias de LS dirigidas aos profissionais de saúde e aos pais dos RN internados.

Definem-se como prioritárias intervenções e estratégias que disponibilizem uma comunicação direta, focada nos benefícios de uma prática que defenda a sustentabilidade, que promova a reflexão e que tenha o foco na defesa da família (e do futuro), podendo assim encontrar-se disponíveis em forma de posters, ou cartazes informativos/explicativo para todos os que circulem no serviço, e também de ações de formação em serviço.

Propõe-se um slogan para o programa, que acompanhe as várias intervenções, com uma frase complementar.

**Se passas o dia de bebés a cuidar, pensa no Planeta que lhes queres deixar.**

<b>Slogan:</b> <b>Se passas o dia de bebés a cuidar, pensa no Planeta que lhes queres deixar.</b>	
<b>Frases complementares: (de acordo com os locais onde ficarão afixados)</b>	<b>Exemplos:</b> <b>E se o lixo tratássemos de separar?</b> - junto ao ecoponto do serviço <b>E se as fraldas pudéssemos poupar?</b> - nos caixotes do lixo <b>E se a luz começássemos a desligar?</b> - junto aos interruptores <b>E se os antibióticos pudéssemos poupar?</b> - na sala de trabalho

Mobilizei dois colegas para serem formadoras acerca da temática da divisão dos lixos hospitalares, mantendo uma dessas colegas o projeto profissional de Elo de ligação do Programa Nacional para a Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos (PPCIRA) para os próximos anos.

Confirmei a disponibilidade da colega fisioterapeuta para se manter como elemento de transporte das tampinhas para o local de recolha.

Considerarei que seria necessário envolver os elementos de gestão do serviço e o PPCIRA, o departamento de gestão de resíduos hospitalares para requisição de recipientes de recolha de papel, de recolha de plásticos e estabelecimento de local de recolha de tampinhas.

Trata-se de um projeto ainda em fase inicial, dos quais os primeiros passos serão o estabelecimento de um local de ecoponto no serviço, a realização de cartazes formativo e informativo, a proposta de realização de formação em serviço sob o tema “Se passas o dia de bebés a cuidar, pensa no Planeta que lhes queres deixar. O que poderemos mudar, para o ambiente sustentar? Reflexão conjunta sobre as práticas instituídas”.

### **Pequena reflexão**

A necessidade de elaboração deste texto obrigou à reflexão de todo um grupo e ajudou-me a objetivar uma necessidade. Uma necessidade do serviço, minha e, pela resposta pronta dos colegas, os que responderam à minha questão mas também os que comigo partilharam as suas ideias, ainda desorganizadas mas que agora estão mais reais percebi que faltava isto para avançar...

# Rumo ao Processo Clínico Eletrónico Único

*Ana Maria Alves (Médica Interna de Medicina Geral e Familiar na USF Marginal – ACES Cascais)*



A *Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável*, adotada por todos os Estados-Membros das Nações Unidas em 2015, define as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030, procurando mobilizar esforços globais à volta de um conjunto de objetivos e metas comuns. No âmbito dos “17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, os objetivos 9, 12, 13 e 15, em particular, refletem a necessidade urgente de se adotarem medidas para combater as alterações climáticas e o seu impacto na população, representando um apelo urgente à ação de todos os países para uma parceria global. [Organização das Nações Unidas. [ONU], 2015].

As alterações climáticas apresentam já um impacto importante na saúde da população, nomeadamente através do aumento da mortalidade associada às ondas de calor, do contributo da poluição atmosférica para o desenvolvimento e agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias; e do aumento das infeções e doenças transmitidas ao homem através dos animais (zoonoses).

Esta já é considerada a maior emergência de saúde pública do nosso tempo e, por isso, devemos agir rapidamente. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, entre 2030 e 2050, as alterações climáticas provocarão 250 mil mortes adicionais por ano, como consequência de questões como a insegurança alimentar, a diarreia, a malária e as ondas de calor.

A Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), através da equipa ECO@SAUDE da Unidade de Instalações e Equipamentos, disponibilizou, em janeiro de 2023, o relatório final da participação no projeto Operation Zero, promovido pela Health Care Without Harm. Ao considerar a totalidade do Sistema de Saúde português, abrangendo as entidades públicas e privadas, a pegada de carbono total do setor em 2014 foi de cerca de 3,92 Mt CO<sub>2</sub>eq, representando aproximadamente 5,8% do total de emissões de GEE (gases com efeito de estufa) a nível nacional (Administração Central do Sistema de Saúde [ACSS], 2022)

A World Organization of Family Doctors (WONCA) emitiu uma declaração, em abril de 2017, advogando que os médicos de família se encontram numa posição única para promover os conhecimentos sobre saúde planetária, constituindo agentes ativos na mitigação e adaptação às consequências das



alterações climáticas na saúde dos seus utentes, no sistema de saúde e na saúde do planeta em geral (WONCA, 2017).

**No âmbito da atuação nos Cuidados de Saúde Primários, podem ser recomendadas mudanças comportamentais com benefícios para a saúde individual e coletiva** (com vista a um desenvolvimento sustentável), como o aumento da atividade física ao privilegiar o transporte ativo em detrimento do transporte motorizado; ou a adesão a dietas ambientalmente mais sustentáveis - ações que vão de encontro ao modelo de Kristine Sorensen para a Literacia em Saúde, promovendo o acesso à informação, a sua compreensão e aplicação na prática (Sorensen, 2012 citado por Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023).

### **O que podemos fazer todos os dias nos Cuidados de Saúde Primários?**

Implementar a separação de resíduos permitindo a sua reciclagem
Diminuir o consumo de eletricidade (desligar luzes, computadores e impressoras no final do dia, limitar a utilização do ar condicionado)
Diminuir o consumo de papel (privilegiar a comunicação por email, a impressão dos dois lados da folha)
Reduzir a medicação desnecessária (utilizar os critérios de adequação da prescrição já existentes, como os critérios de Beers)
Adotar um papel ativo na consciencialização da comunidade - desenvolvendo ações de formação para profissionais de saúde e material educativo para os utentes
Implementar nas unidades de trabalho momentos de análise da pegada carbónica das mesmas, como estratégia de monitorização do

impacto das medidas adotadas e meio de motivação para toda a equipa

Fonte: elaboração própria

### **Como integrar os cuidados prestados em rede diminuindo o desperdício?**

A criação de um Processo Clínico Eletrónico Único do utente, no âmbito da desmaterialização de procedimentos, poderá ser uma grande mais-valia neste contexto, na medida em que permitiria não só integrar num único local (acessível aos profissionais de saúde e ao utente) os assuntos relacionados com a sua saúde, mas também reduzir o impacto ambiental associado à impressão de documentos e a deslocações evitáveis.

**Encontrar-se-ia disponível online e em formato App** (através de um software certificado, seguro, com garantida de confidencialidade e desenvolvido e gerido por entidades reconhecidas pela Direção Geral de Saúde) que permitiria aos utentes a visualização do seu registo clínico e, simultaneamente, a colaboração com as equipas clínicas através de aplicações integradas, como inquéritos e mensagens.

O facto de todos os dados relativos ao percurso do utente no Sistema Nacional de Saúde estarem integrados numa plataforma única permitiria ainda **a redução de deslocações desnecessárias** na articulação entre os cuidados de saúde primários, secundários e até mesmo com o setor privado de saúde (diminuindo o recurso a transportes motorizados).

**Permitiria igualmente a criação de um canal de comunicação aberto** (com a possibilidade de comunicação direta entre os profissionais de saúde) evitando a impressão e o envio físico de documentos, como cartas de referência; e facilitando a partilha de informação clínica entre as várias especialidades médicas, contribuindo, deste modo, para uma maior eficácia nos cuidados de saúde prestados aos utentes.

**Nesta plataforma, poderiam ainda ser carregadas imagens, os resultados de exames complementares de diagnóstico, os resultados da monitorização de parâmetros vitais no domicílio (diminuindo deslocamentos evitáveis às instituições prestadoras de cuidados de saúde) e o utente poderia igualmente consultar a sua medicação crónica, as prescrições de receituário já efetuadas, bem como solicitar a sua renovação.**

Assim, através da desmaterialização inerente a este processo, poder-se-iam alcançar os seguintes objetivos:

- Redução do consumo de papel: reduzindo a necessidade de impressão de documentos médicos (como registos de utentes, resultados de exames complementares de diagnóstico e receitas médicas), resultando na redução direta no consumo de papel, preservando recursos naturais e evitando a poluição associada à produção e tratamento de resíduos;
- Economia energética e redução das emissões de GEE: reduzindo o consumo energético na impressão, armazenamento e transporte de documentos físicos; e ainda com o potencial da realização de avaliações à distância (através da telemedicina) evitando deslocações e, conseqüentemente, reduzindo as emissões de GEE associados aos transportes;
- Minimização da produção de resíduos: associados à diminuição da impressão de documentos e à utilização de materiais descartáveis (com conseqüente menor consumo de tintas e toners). Além disso, a transição para registos eletrónicos reduziria a necessidade de armazenamento físico de documentos, diminuindo a produção e acumulação de resíduos;
- Utilização mais eficiente de recursos: através do armazenamento e do acesso eletrónico a informações médicas, eliminando a necessidade de espaço físico para arquivo e reduzindo o consumo de materiais de escritório

Fonte: elaboração própria.

É importante ressaltar que, embora a desmaterialização apresente benefícios ambientais significativos, também requer a adoção de práticas sustentáveis na utilização da tecnologia, como o uso de dispositivos eletrônicos energeticamente eficientes e a implementação de medidas para a gestão adequada de dados, a fim de minimizar o impacto ambiental associado ao armazenamento e processamento de informações digitais.

# Gestão sustentável: um investimento nos estágios

*Ana Maria Gonçalves, Enfermeira*



A promoção do crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho dignos para todos, centrado no alinhamento do (ODS) número 8 , incentiva ao desenvolvimento e ao estímulo para a criação de melhores empregos e de bem-estar.

As questões relacionadas com as diversas dependências de indivíduos (alcool ou drogas) vêm trazer também uma reflexão sobre o impacto destas doenças nas comunidades e a preparação adequada e organizada dos jovens universitários nas áreas da saúde e do social que fazem obrigatoriamente estágios académicos e profissionais

Segundo o relatório anual do do SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (2021), em 2021 estiveram em tratamento no ambulatório da rede pública, 13 242 utentes com problemas relacionados com o uso de álcool. Dos 4 478 que iniciaram tratamento no ano, 1 320 eram readmitidos e 3 158 novos utentes. Em 2021 aumentou o número de utentes em ambulatório (+4%). Os que iniciaram tratamento no ano aumentaram +28% face a 2020, sendo o acréscimo de novos utentes (+29%) próximo ao de readmitidos (+26%), Face a esta evolução, o número de readmitidos em 2021 ultrapassou os níveis pré-pandémicos representando o valor mais elevado desde 2012. Os internamentos em Unidades de Alcoologia/Unidades de Desabilitação aumentaram face a 2020 (+40%).

A criação de melhores empregos pressupõe, por um lado a existência de necessidades que devem ser colmatadas, e por outro, as estruturas e financiamento que devem existir para o acompanhamento efetivo e eficaz na preparação dos futuros profissionais face aos desafios que enfrentam.

Melhores empregos não podem ser vistos apenas na optica dos rendimentos. Melhores empregos significam estruturas adequadas de recursos humanos e materiais: os espaços têm influência, as condições de acesso e uso e a navegabilidade no sistema tamnto dos utentes como dos seus prestadores é um fator de perceção da qualidade.

E neste núcleo de prestadores encontram-se todos aqueles que por obrigatoriedade da futura profissão devem fazer estágios adequados e bem acompanhados para que a sua preparação possa ter resultados na intervenção

direta que fazem, assim como no seu futuro como profissionais. A preparação e disponibilidade dos orientadores de estágio também deve ter requisitos de qualidade. Muitas vezes a imprevisibilidade do sistema, das dificuldades de gestão de tempos e da complexidade dos temas e das intervenções, pode tornar mais difícil esta gestão essencial dos futuros profissionais.

Morton et al. (2017) relatam que é preciso desenvolver uma ampla compreensão sistémica do que sustenta um ambiente saudável e a arte e a ciência de fazer mudanças.

O Plano nacional de saúde 2023 apresenta um conjunto de estratégias de intervenção para uma Saúde Sustentável, centradas na importância e na transversalidade que deve assumir a promoção da saúde, na importância em melhorar o acesso aos cuidados assim como as intervenções de saúde,

A organização de estágios de qualidade na área das dependências, devem cada vez mais ser sistémicas e envolver uma abordagem, não apenas aos doentes, mas à família, cuidadores e cuidados na comunidade. Esta deve ser uma ambição de exequibilidade futura para a melhoria dos serviços integrados entre a saúde e o social e de uma gestão mais sustentável



# Impacto de um pequeno gesto no serviço de obstetrícia

## *Diminuir o desperdício alimentar*

*Diana Leite, Enfermeira Especialista de saúde materna e obstetrícia, Centro Hospitalar Tâmega e Sousa, EPE*

A generalidade da comunidade científica está sensibilizada para que o clima do nosso planeta está a sofrer alterações, não só como resultado da variabilidade natural do sistema climático, mas também induzidas pela mão humana. Para Antunes (1997), o desenvolvimento económico futuro está intrinsecamente ligado a políticas coerentes para com a defesa inteligente dos nossos recursos naturais.

O objetivo do desenvolvimento sustentável (ODS) número 8 “Promover o crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho dignos para todos” apela a que as organizações mundiais e os líderes dos países superem um duplo desafio: estimular o desenvolvimento económico criando emprego e bem-estar e o do garantir que o desenvolvimento atingido seja sustentável.



Em linha com o Relatório do Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas, apresentado em 2019, reconhecem a urgência numa mudança de paradigma na abordagem e na dinâmica de resposta aos desafios das Alterações Climáticas (Araújo et al., 2019; WHO, 2020a, 2020b), especificamente no que diz respeito à descarbonização das economias mundiais, com o reconhecimento explícito de que apenas com o contributo de todos é possível vencer este desafio global, **urge a necessidade de refletir sobre como reduzir a promoção desnecessária, o uso e os custos sociais da alimentação com leite artificial** .

A transição global em curso na alimentação de recém-nascidos e crianças pequenas para o uso de leite artificial tornou urgente a investigação dos seus custos ambientais, incluindo as implicações de gases de efeito estufa.

O leite artificial infantil requer uma produção em massa pela indústria de laticínios, prejudicando o meio ambiente não apenas pela razão supramencionada, mas também pelo desflorestamento, uso excessivo de água, plástico e outros resíduos, bem como pelo desperdício de energia levando a uma mais rápida degradação da terra e dos cursos de água.

Pouco se questiona sobre a escala da indústria de alimentos para bebés, mas os danos ao meio ambiente e à saúde combinados com evidências económicas destacam o lugar para uma forte resposta de saúde pública a esse problema. As notícias sobre as mudanças climáticas são muitas vezes piores e, entre outras, a Organização Mundial da Saúde está atenta à questão do aleitamento

artificial infantil (WHO, 2020a, 2020b). No nível atual de compromissos dos governos para reduzir as emissões de gases de efeito estufa, o mundo está prestes a ter um aquecimento desastroso de 3°C, a menos que uma ação efetiva seja tomada dentro de 11 anos.

Se os custos de recursos da alimentação com leite artificial infantil fossem devidamente contabilizados, a indústria de alimentos para bebês voltaria a produzir fórmula láctea como um remédio essencial para raras circunstâncias. Atualmente, a indústria pode ignorar esses custos, pois eles são repassados à sociedade ou infligidos ao meio ambiente (Agência Portuguesa do Ambiente, 2019).

Portanto, a produção de leite artificial infantil e, o seu uso, serão excessivos e desperdiçados em comparação com o que é ideal e eficiente, num serviço de internamento de obstetrícia.

**Na tabela abaixo indico a capacidade do estômago do recém-nascido, mediante o tempo de vida:**

<b>Tempo de vida do Recém-nascido</b>	<b>Capacidade do estômago</b>
<b>1º dia de vida</b>	5 a 7 ml
<b>3º dia de vida</b>	22 a 27 ml
<b>1ª semana de vida</b>	45 a 60 ml
<b>1 mês de vida</b>	80 a 150 ml

Fonte: Elaboração própria

Atualmente fornecidas a um serviço de obstetrícia em que o tempo de internamento é curto (aproximadamente 48 horas) não se enquadram neste paradigma. Visto que estamos a falar que uma monodose tem um volume de 90 ml em média num biberão de plástico.

De forma a melhorar a saúde ambiental e a redução do desperdício alimentar a sugestão seria dividir o volume do biberão da monodose para biberões de vidro existentes no serviço (colocando 30ml), com o objetivo de minimizar o desperdício alimentar; minimizar o uso de plástico (nos biberões) **fornecendo 30ml por mamada e posteriormente estes seriam reutilizados após a sua esterilização. Sendo que uma monodose daria para dividir em 3 doses.**

Atendendo à experiência do serviço onde semanalmente eram pedidas 248 doses de monodoses de 90 ml, este volume total de leite artificial daria para 744 monodoses de 30 ml, reduzindo assim a quantidade de desperdício alimentar e o gasto de plástico.

**O volume de leite artificial fornecido durante uma semana daria para três semanas. Para solucionar esta questão no serviço a sugestão será:**

- Dividir estas monodoses em biberões de vidro esterilizado (dando uma monodose para três vezes)
- Colocar sinais de alerta no serviço alusivos ao desperdício alimentar.

Para além do forte fundamento económico, estamos a salvaguardar a saúde humana e planetária, minimizando os danos ambientais, e é uma resposta benéfica às preocupações sobre as mudanças climáticas, visto que estaríamos a reduzir o desperdício alimentar e o uso de plástico nas monodoses.

# Ganhe energia: use as escadas

*Helena Castro Moita, Enfermeira*



A Agenda 2030 das Nações Unidas e dos 17 *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável* (Business Council for Sustainable Development [BCSD], 2023a), *realça no ponto 13* a necessidade de adotar medidas urgentes para acabar com as mudanças climáticas que afetam todos os países do mundo. Tais medidas incluem:

- O fortalecimento da resiliência e da capacidade de adaptação aos riscos relacionados ao clima.
- Incluir ações relativas às mudanças climáticas em políticas e estratégias dos diferentes governos.
- Melhorar a educação e a conscientização.

No âmbito do ODS 13, no ponto 13.3 é apresentado como objetivo “Melhorar a

educação, aumentar a consciencialização e a capacidade humana e institucional sobre medidas de mitigação, adaptação, redução de impacto e alerta precoce no que respeita às alterações climáticas”.

**O projeto “Ganhe energia-Use as escadas”, representa o contributo pessoal, mas essencialmente o contributo de cada utente que frequente a Unidade de Saúde onde exerço funções de aderir ao combate das alterações climáticas e redução da pegada de Carbono. Sendo um pequeno projeto terá um pequeno impacto e de nível local. No entanto as alterações climáticas serão travadas não só com a ação dos governos, mas com os pequenos gestos dos cidadãos.**

A adoção desta estratégia de projeto representa o compromisso de ação, tendo como base 4 eixos de atuação: (1) conhecimento, (2) ação, (3) mobilização e (4) cooperação;

### **Finalidade do Processo**

Transmitir a perceção de que o uso das escadas é benéfico para a saúde e para o ambiente; Embora os elevadores sejam responsáveis por apenas 3% a 8% do consumo de eletricidade nos edifícios a necessidade urgente de reduzir o consumo de energia, para combater as alterações climáticas e a conservação dos recursos naturais do mundo é agora, mais do que nunca, uma prioridade. Para a saúde os ganhos são incalculáveis; O exercício físico tem benefícios incalculável para a prevenção das doenças cardiovasculares.

Assegurar o uso do elevador para situações de mobilidade condicionada, e transportes de materiais. De salientar que os elevadores são verdadeiros salva-vidas para idosos e para pessoas com mobilidade reduzida, mas, para as outras pessoas (a menos que estejam a transportar sacos pesados ou a empurrar carrinhos de bebé), a opção mais saudável e sustentável num edifício são as escadas; Torna-las convidativas e motivar as pessoas a poupar energia de forma divertida e saudável é o objetivo final deste projeto.

**Fonte: elaboração própria.**

O ponto de partida foi o pedido de elaboração de projeto no âmbito da Pós-graduação “Literacia em Saúde na prática”, com ênfase no Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS, ver Organização das Nações Unidas [ONU], 2015), no seu aspeto 13 (Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos). Como profissional de saúde senti a necessidade de conjugar o ODS 3 (Saúde de qualidade).

**As principais atividades no desenvolvimento do projeto são:**

- Identificar no ambiente da unidade as ações positivas que poderiam ter impacto na área da sustentabilidade e da saúde

Estabelecer contacto com a coordenação para implementação do projeto;

Estabelecer como prioridade de que as necessidades dos utentes com mobilidade condicionada ou transporte de materiais seja assegurado;

Criar o material a afixar;

Organizar material técnico para que seja aprovado pela instituição;



Preparar tema para apresentação em reunião de conselho geral;

Calcular custos e apoios de reprodução.

Gerir as modificações ao projeto

No final pretende-se a construção de um cartaz (em anexo) a colocar na porta do elevador, como incentivo á preservação do ambiente, com a descrição das vantagens quer para a saúde quer para o ambiente desta ação.

Será elaborado um plano de projeto a apresentar em reunião a equipe, bem como o poster a afixar; pondera-se o pedido de colaboração com o município para impressão dos pósteres. (custo financeiro). Esta ação terá divulgação nas páginas sociais da unidade (Facebook e Instagram).

**PROJETO: Ganhe energia - Use as escadas**

**ELABORADO:** Helena Moita

**DATA DE APROVAÇÃO:**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**FINALIDADE DO PROCESSO:** Transmitir a percepção de que o uso das escadas é benéfico para a saúde e para o ambiente;

Assegurar o uso do elevador para situações de mobilidade condicionada, e transportes de materiais

<b>PONTO DE PARTIDA:</b>	<b>PRINCIPAIS ATIVIDADES NO DESENVOLVIMENTO DO PROJETO:</b>	<b>ELEMENTOS FINAIS:</b>	<b>DOCUMENTOS/INFORMAÇÕES</b>
<p>Pedido de elaboração de projeto no âmbito da Pós-graduação “Literacia em Saúde na prática”</p> <p>Possibilidade de cumprimento, pela instituição, dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável nos seus aspetos 3 e 13.</p>	<p>Identificar no ambiente da unidade as ações positivas que poderiam ter impacto na sustentabilidade e na saúde;</p> <p>Estabelecer contacto com a coordenação para implementação do projeto;</p> <p>Estabelecer como prioridade de que as necessidades dos utentes com mobilidade condicionada ou transporte de materiais seja assegurado;</p> <p>Criar o material a afixar;</p> <p>Organizar material técnico para que seja</p>	<p>Plano de projeto a apresentar em reunião a equipe;</p> <p>Poster a afixar;</p> <p>Pedido de colaboração com o município para impressão dos pósteres. (custo financeiro)</p>	<p>Organograma da organização (USF) e responsabilidade da coordenação e equipe.</p> <p>Material das aulas Literacia em saúde;</p> <p><b>Brainstorming</b> em aula de Literacia em saúde;</p> <p>Observação direta de comportamentos.</p> <p><b>DOCUMENTOS REGULAMENTARES</b></p> <p>Regulamento interno da Unidade;</p>

	<p>aprovado pela instituição;</p> <p>Preparar tema para apresentação em reunião de conselho geral;</p> <p>Calcular custos e apoios de reprodução.</p> <p>Gerir as modificações ao projeto</p>		<p>Agenda 2030 das Nações Unidas e os 17 <i>Objetivos de Desenvolvimento Sustentável</i></p>
<p>Objetivos:</p> <p>Reconhecimento de que o exercício físico é benéfico para a saúde;</p> <p>Reconhecimento de que o exercício físico é benéfico para a o ambiente;</p> <p>Consolidar o uso das escadas em detrimento do elevador</p> <p>Envolver o cidadão com mobilidade condicionada para que o</p>	<p>Monitorização/Indicadores</p> <p>Constatação pela observação direta que o objetivo foi alcançado;</p> <p>Constatação pelo relato dos seguranças de que os utentes aderiram á iniciativa.</p>	<p>Frequência de análise</p> <p>Trimestral</p>	<p><b>INTERFACES COM OUTROS PROCESSOS</b></p> <p><i>Grelha DiOr-USF (Grelha de Diagnóstico do desenvolvimento Organizacional nas Unidades de Saúde Familiar);</i></p> <p><i>Dimensão “Organização centrada no cidadão” – “Literacia em Saúde e Integração de Cuidados “</i></p>

acompanhante (sempre que possível) use as escadas.			
<p><b>RESPONSABILIDADES DO UTENTE:</b></p> <p>Participar no projeto se pretender;</p> <p>Participar na sugestões e melhorias do projeto;</p>	<p><b>RECURSOS:</b></p> <p>Sistemas informáticos da unidade;</p> <p>Divulgação nas paginas sociais da unidade</p>	<p><b>OUTROS RESPONSÁVEIS ENVOLVIDOS:</b></p> <p>Coordenação USF;</p> <p>Professores da Pós-graduação</p>	

# Projeto “Respirar melhor, por todos nós”

*Inês Miranda Paulo, USF Travessa da Saúde | Aces Loures-Odivelas*



Na sequência da Agenda 2030 das Nações Unidas e dos “17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, especificamente no ponto 13, reflete-se a necessidade urgente de se adotarem medidas para combater as alterações climáticas e o seu impacto na população (Business Council for Sustainable Development, 2023a).

Neste sentido, tem surgido também o conceito de **Saúde Planetária**, definida em 2015 pela The Rockefeller Foundation–Lancet Commission como “a saúde da civilização humana e o estado dos

sistemas naturais dos quais ela depende”.

A Saúde Planetária espelha a relação intrínseca entre os sistemas de saúde e as alterações climáticas. Por um lado, os sistemas de saúde contribuem de forma importante para a pegada climática, gerando cerca de 4.4% da emissão de gases. Por outro, as alterações climáticas podem reverter os ganhos de saúde pública nos últimos 50 anos (WONKA, 2017)

Assim, torna-se vital que profissionais de saúde alterem a sua prática diária, privilegiando medidas mais sustentáveis e encorajando e capacitando os pacientes a adotarem um estilo de vida mais saudável e sustentável.

### **A utilização adequada de inaladores**

Uma das medidas evidenciadas para diminuir a pegada climática na saúde é a utilização adequada de inaladores. Os inaladores pressurizados doseáveis (pressured metered dose inhaler - pMDI) possuem na sua composição propelentes de hidrofluorcarbonetos (HFC), que têm alto potencial de aquecimento global, podendo persistir na atmosfera entre 14 a 260 anos. Correspondem a 97% dos inaladores prescritos a nível mundial.

#### **ELIMINAR OU DIMINUIR PMDI**

**Inaladores pressurizados  
doseáveis  
pressured metered dose inhaler -**

#### **INTRODUZIR DPI**

**Dispositivos de pó seco  
dry powder inhaler**

**Os dispositivos de pó seco (dry powder inhaler – DPI) são uma alternativa viável**, pois não possuem propelentes de HFC na sua composição, contribuindo para uma menor pegada de carbono. No entanto, os DPI não são a melhor alternativa para as crianças e os idosos, pois requerem coordenação mão-pulmão. Assim, nestas faixas etárias, os pMDI continuam a ser a melhor alternativa, especialmente por poderem ser utilizados em câmara expansora.

### **Projeto “Respirar melhor, por todos nós”,**

Com o projeto **“Respirar melhor, por todos nós”**, propõe-se a alteração de **pMDI** - (pressured metered dose inhaler – **para DPI** - dry powder inhaler - nos doentes em que tal seja possível, criando uma campanha de divulgação do impacto dos inaladores no aquecimento global, da diferença entre os diferentes tipos de inalador e da correta técnica inalatória dos DPI. Esta campanha será dirigida não só aos profissionais de saúde da Unidade no qual será implementado o projeto, mas também aos doentes, através da criação de cartazes e folhetos que estarão disponíveis na sala de espera.

Este projeto vai de encontro ao modelo de Sorensen para a Literacia em Saúde, englobando os três domínios (os cuidados de saúde propriamente ditos, a prevenção de doenças e a promoção da saúde) e promovendo o acesso à informação, a compreensão dessa informação e a sua aplicação na prática (Sorensen, 2012 citado por Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023).

Esta ação terá inicialmente um impacto local, podendo ser reproduzida nas restantes unidades de saúde do agrupamento numa segunda fase.

Os custos associados à impressão dos cartazes e panfletos serão assumidos pelo agrupamento de centros de saúde, preferindo sempre a digitalização e a disseminação via digital aos profissionais-



# História do Professor e dos Alunos que nos ensina a pensar

*Isabel Pinto da Costa, Professora do Grupo 410 / Filosofia e Cidadania na Escola Básica e Secundária Frei Gonçalo de Azevedo, Agrupamento de Escolas de São João do Estoril*

A escola é um meio privilegiado para que as novas gerações aprendam as competências necessárias (conhecimentos, capacidades e atitudes) para a nossa vida comum. O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória detalha as competências para o século XXI (Ministério da Educação/ Direção Geral de Educação, 2016), entre estas o pensamento crítico e o pensamento criativo; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente.

Estas competências fundamentam as aprendizagens essenciais sendo essa



preocupação com a cidadania transversal a todas as matérias do Ensino Secundário. A Filosofia é uma excelente âncora para o desenvolvimento das competências do Perfil, inclusive para a abordagem das questões do ambiente, o ambiente do futuro, que passa pela mudança atual do ambiente da vida na escola.

### **Como a filosofia mostra o caminho e é facilitadora**

É a narrativa de um exemplo de como esta competência pode ser desenvolvida na disciplina de Filosofia que vou passar a descrever.

Partindo da problematização de conceitos como a **consciência, de si e do outro**, tema que integra o programa de 10.º ano nas questões filosóficas iniciais, podemos compreender o que é a consciência moral.

Este assunto será aprofundado uns meses mais tarde no conteúdo programático: **“A Necessidade de Fundamentação da Moral, análise comparativa de duas perspetivas filosóficas, a ética utilitarista”** de John Stuart Mill e a ética deontológica de Immanuel Kant.

Com base nestas duas abordagens, distinguimos o valor instrumental do valor em si mesmo, debatendo ideias que nos levem a caracterizar o estatuto moral dos atos. Não só é necessário compreender teoricamente a consciência moral que nos serve de guia por um caminho mais altruísta, mas é também fundamental despertar os jovens alunos para a importância da ação moral. Neste sentido, abordamos as questões da Cidadania na Filosofia como

essencialmente práticas, já que os filósofos devem agir segundo os seus princípios, porque de outro modo estariam a enganar-se a si-próprios.

Estes princípios morais da época de Kant ou mesmo de Stuart Mill são atualmente mais abrangentes, com o objetivo de construir um ambiente onde os seres humanos possam viver melhor possível numa perspetiva de compromisso com o futuro (Gama et al., 2021).

### **Consciência ambiental enraizada na consciência moral**

Saber que existem benefícios em promover ações em prol do ambiente e compreender os pressupostos moral só transformarão o mundo de modo positivo se colocarmos esses conhecimentos ao serviço da prática.

Esta **consciência ambiental enraizada na consciência moral** pode ser promovida no ensino da Filosofia através do livro de Luís Sepúlveda (1998), «História da Gaivota e do Gato que a ensinou a voar». A cidadania cruza com a filosofia pelos temas narrados pelo autor como a amizade, o amor, a superação pessoal e o respeito pelo ambiente, cuja proteção é emergente. Pode abordar-se a educação ambiental e o seu impacto na sociedade a partir da leitura e discussão dos temas como poluição, proteção da vida selvagem e responsabilidade individual.

O excerto que se segue do mesmo livro acima referido expõe a importância da solidariedade para com o outro, em que a ação de cada um é importante. Na vida, da qual o ambiente faz parte, devemos ser um por todos e todos por um:

«Zorbas contou rapidamente a Colonello a acidentada chegada da gaivota, o seu lamentável estado e as promessas que se vira obrigado a fazer-lhe. O velho gato ouviu em silêncio, depois meditou acariciando os seus longos bigodes e por fim miou energicamente: «- Porca miséria! É preciso ajudar essa pobre gaivota para poder continuar o seu voo. - Mas como? -miou Zorbas - O melhor é consultar o Sabetudo - aconselhou o Secretário. - Era exatamente o que eu ia sugerir. Porque é que este há-de estar sempre a tirar-me as miadelas da boca?. - Sim, é uma boa ideia. Vou ter com o Sabetudo - miou Zorbas. - Vamos todos. Os problemas de um gato do porto são os problemas de todos os gatos do porto - declarou Colonello solenemente. Os três gatos saíram da adega e atravessando o labirinto de pátios das casas alinhadas de frente para o porto, correram para o templo de Sabetudo” (pp. 36-37).

**Da teoria da consciência moral do programa de Filosofia e do questionamento dos valores que orientam a ação damos o passo seguinte que nos leva ao objetivo de dinamização de prática concretas que melhorem o ambiente dentro da escola (com a finalidade de promover ações que sejam também concretizadas fora do ambiente escolar).**

## Razões e objetivos

Porque pretendemos alcançar um objetivo de ação, passamos do conhecimento teórico à aprendizagem com a realização de quatro projetos na integração da Cidadania na Filosofia.

1. Parcerias com ONG's ambientais, onde se convidam membros de uma dessas instituições para coordenar um workshop no Agrupamento de Escolas de São João do Estoril, em que os alunos, divididos por grupos, irão apresentar e discutir novas ações que melhorem o ambiente da escola (já existem algumas práticas como reciclagem ou a existência de um sensor de luz e de água);
2. Criar uma horta própria ou jardim dentro do espaço escolar, que permita aos alunos aprender acerca da plantação e cultivo de produtos hortícolas saudáveis e a importância de preservar a natureza. Nomear-se-á semanalmente dois alunos responsáveis por cuidar da horta / jardim.
3. **Reduzir o uso de papel, incentivando à digitalização de documentos, realizar alguns testes e trabalhos em computadores da escola e usar materiais de escrita reutilizáveis.**
4. **Fornecer aos professores de Educação Visual/Desenho alguns desperdícios de material para serem reutilizados em projetos artísticos.**

Fonte: elaboração própria.

## **Envolvimento da comunidade escolar**

É essencial envolver toda a comunidade escolar, com ações de sensibilização direcionadas aos alunos, professores, funcionários e famílias de modo a facilitar o sucesso desta iniciativa. É também recomendável que se realizem ações periódicas de monitorização (por exemplo, uma no final de cada período ou semestre) para avaliar o projeto, identificar pontos positivos e decidir melhorias a introduzir. Ao adotar medidas concretas para promover a sustentabilidade, a escola está a transmitir aos alunos uma mensagem positiva através do exemplo, contribuindo para a construção de um futuro mais sustentável.

A introdução destas temáticas nas escolas e a prática de ações que promovam o ambiente irão melhorar o contexto de trabalho de toda a comunidade escolar, incentivando um ensino e aprendizagem mais abrangente e de acordo com as prioridades dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (Organização das Nações Unidas, 2015).

# Consultório sustentável

## Implementação de estratégias para cumprir objetivos do desenvolvimento sustentável

*Joana Coelho, Médica interna de Medicina Geral e Familiar na USF 7 Castelos ACES Loures Odivelas.*

Em 2015 foi definida a Agenda 2030, constituída por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), a qual aborda várias dimensões do desenvolvimento sustentável (sócio, económico, ambiental) e que promove a paz, a justiça e instituições eficazes, consistindo numa visão comum para a Humanidade, num contrato entre os líderes mundiais e os povos e “numa lista das coisas a fazer em nome dos povos e do planeta” (Business Council for

Sustainable Development, 2023a; Centro Regional de Informação das Nações Unidas, (UNRIC), 2018, 2023).

Em termos de medidas que consegui implementar estas são relacionadas com o **12º objetivo do desenvolvimento sustentável correspondente a “Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis”**, nomeadamente, reduzir substancialmente a geração de resíduos por meio da prevenção, redução, reciclagem e reutilização.<sup>2</sup>

### **Querer reduzir a pegada de carbono**

Um melhor cumprimento deste objetivo permite **reduzir a pegada de carbono**, que consiste no total de emissões de gases de estufa causados por cada indivíduo, o que vai ajudar a mitigar não só as alterações climáticas, como contribuir para uma melhoria da saúde dos pacientes. Segundo a British Medical Association (2020), 65% a 90% da pegada de carbono das clínicas de medicina geral e familiar na Inglaterra está associada a prescrição de medicamentos, pelo que reduzi-la ou mesmo desprescrever alguns medicamentos que já não são necessários é também importante.

### **O equilíbrio e a adequação nas práticas clínicas diárias**

Na prática clínica diária sempre tentei desenvolver as minhas tarefas de forma ecologicamente adequada, de forma a contribuir para o mínimo desperdício possível, mas o desenvolvimento deste trabalho fez com que estivesse ainda mais atenta a vários pormenores importantes e pequenas modificações que posso fazer na minha prática, de forma a torná-la o mais sustentável possível.



## **Objetivos concretos**

No que diz respeito às medidas implementadas, estas baseiam-se no menor consumo de papel, utilização consciente da água e da eletricidade, separação do lixo comum e reciclável, redução da prescrição inadequada dos medicamentos e realização de consultas à distância (ver IClinic; 2019).

Como medidas para evitar o consumo excessivo de papel, principalmente na impressão de exames e receitas, tentei fazê-lo sempre que possível através do recurso a tecnologias digitais, enviando para o email e telefone, e quando necessário a impressão, fazê-lo em frente e verso. Além disso, em vez de desperdiçar os papéis que já não eram necessários, usei-os como folhas de rascunho.

**Ao implementar estas medidas percebemos importância de uma maior literacia em saúde das pessoas para eu conseguir cumprir estas medidas.**

É percebido que ao explicar a razão pela qual os exames não eram impressos, que seria para contribuir para uma melhor sustentabilidade dos recursos, houve uma maior adesão por parte das pessoas, que não consideraram necessário os exames e receitas em papel.

No que diz respeito ao consumo de água e eletricidade, sempre que possível, usei luz natural e apenas liguei a luz e ar condicionado quando era estritamente necessário.

É bastante importante a higienização das mãos, mas ao fazê-lo, tentei gastar o mínimo de água possível. Em relação à separação do lixo, também já o fazia previamente, mas tentei estar ainda mais atenta, de forma a cumpri-la sempre.

Em relação à prescrição de medicamentos, implementei diversas estratégias, entre as quais, prescrição apenas dos medicamentos necessários, de acordo com as patologias e sintomas do paciente e da quantidade que o paciente necessita até voltar à próxima consulta, reenvio de receitas anteriores ainda válidas e com algumas caixas de medicamentos e desprescrição de medicamentos que já não são úteis para o paciente.

Também a realização de algumas consultas à distância, nomeadamente por via telefónica, pode contribuir para uma gestão mais eficiente dos recursos. Recorro a este tipo de consultas ainda numa pequena percentagem de casos, geralmente quando é necessário reavaliar a ação de um determinado fármaco.

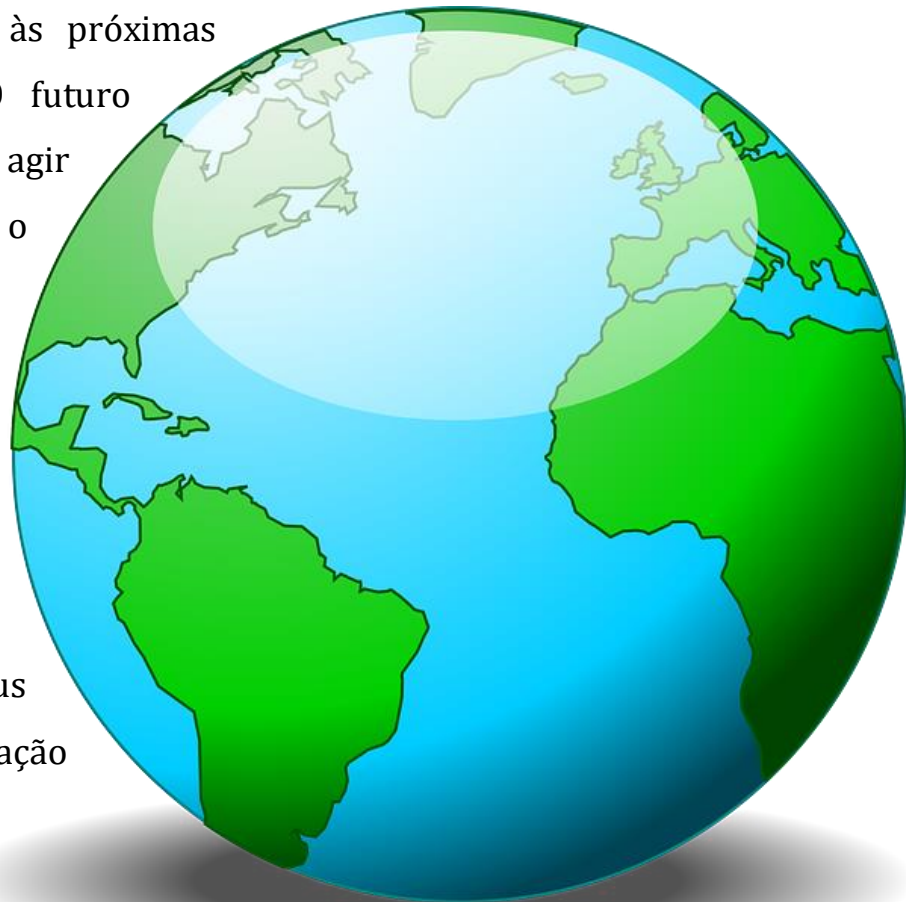
Como interna de medicina geral familiar tento contribuir todos os dias um pouco para ajudar a concretizar, pelo menos em parte, os objetivos do desenvolvimento sustentável, apesar de considerar que ainda há um longo caminho a ser feito e várias medidas que devem ser implementadas de forma a facilitar o cumprimento destes objetivos e, assim, contribuir para um mundo cada vez mais sustentável.

# Cuidar do planeta e respeitá-lo é uma responsabilidade de todos.

*Joana Freire, Diretora Executiva, Associação Portuguesa de Fertilidade*

O compromisso e a lealdade às próximas gerações são fundamentais. O futuro parece longínquo, mas é preciso agir já, para assegurar que tenha o impacto necessário no amanhã.

Foi a pensar nesta importância e na sustentabilidade financeira e de recursos que a Associação Portuguesa de Fertilidade (APFertilidade) melhorou os seus processos de inscrição e renovação de quotas de associados. Apesar de ainda não terem passado 12 meses para



comparação ao período homólogo, é já possível verificar mudanças muito significativas.

Há 17 anos que a APFertilidade luta e dá voz às pessoas que passam por uma jornada de fertilidade. Trata-se de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que assegura a sua sustentabilidade através de quotas anuais, venda de livros e consignação do IRS. Pontualmente recebe donativos destinados a desenvolver iniciativas e projetos destinados a esta comunidade e à sociedade.

Sendo as quotas o principal modelo de suporte financeiro da instituição, há um grande investimento nesse processo. Nos primeiros anos da associação, as inscrições e renovações eram realizadas em formato papel, posteriormente guardado em dossiers, tal como toda a informação relacionada com associados e a documentação necessária ao funcionamento administrativo e de gestão, a nível de direção, contabilístico e legal.

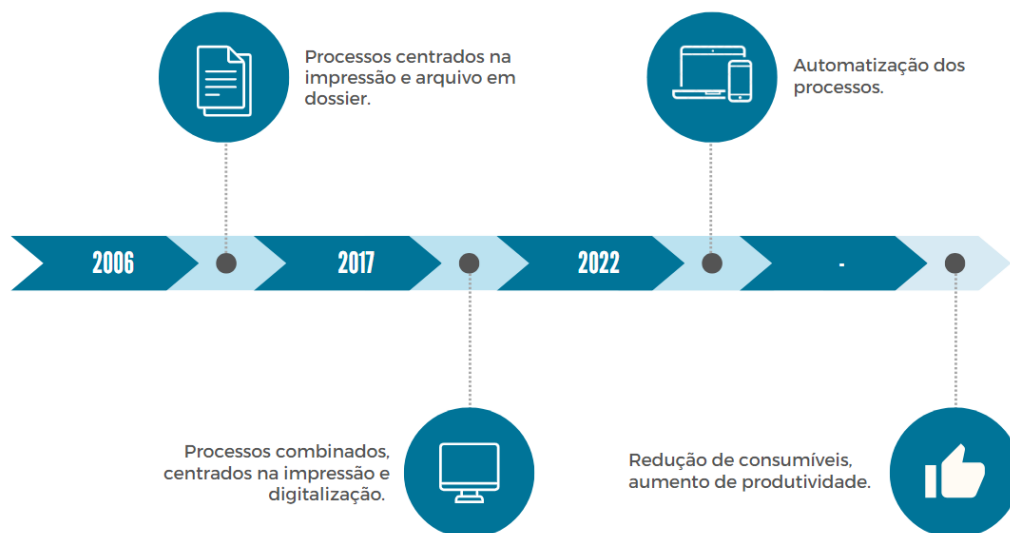
Com o crescimento das atividades associativas, o número de pessoas que tomavam conhecimento da existência da APFertilidade e a importância que esta foi tendo junto das entidades ligadas à saúde como instituição a ouvir sobre fertilidade, foi-se ganhando uma maior consciência e preocupação com a sustentabilidade da associação, até mesmo pela chegada dos objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Em 2015, os Estados-membros das Nações Unidas adotaram a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, que entrou em vigor no ano seguinte

(Organização das Nações Unidas [ONU], 2015). O objetivo foi definir as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030 e procurar em mobilizar esforços globais à volta de um conjunto de objetivos e metas comuns. Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) representam um apelo urgente à ação de todos os países, independente do seu desenvolvimento, para uma parceria global. Os ODS reconhecem que a erradicação da pobreza e outras privações devem ser acompanhadas de estratégias que melhorem a saúde e a educação, reduzam a desigualdade e estimulem o crescimento económico – ao mesmo tempo que combatem as alterações climáticas e preservam os ecossistemas (Business Council for Sustainable Development, 2023; ONU, 2015).

Foram largos anos a usar um sistema obsoleto e pouco amigo do ambiente, até ser decidido melhorar o processo de inscrições e renovações na APFertilidade. Tornou-se crucial pensar em várias áreas fundamentais, incluindo a inovação, digitalização e sustentabilidade. Sendo uma instituição com mais de 15.000 associados, os nossos consumíveis eram altos no que diz respeito a papel, tinteiros, envelopes, cartões em PVC e custos de envio, além da utilização de grande parte do horário laboral do colaborador para cumprir esta tarefa.

No final de 2022 foi iniciado o projeto para automatizar os processos de inscrição e renovação, e, assim, permitir o acesso ao associado a uma área reservada no site da APFertilidade (webApp), onde encontra o seu cartão de sócio digital, e outras informações úteis. A fatura relativa à quota é emitida de forma automática quando é concluído o pagamento pelo associado e enviada por e-mail.



Nota: Elaboração própria.

Até então, o colaborador tinha de imprimir a fatura, carta de boas-vindas ou saudação e cartão físico, colocar em envelope e enviar pelo correio. A evolução da nossa mudança teve como propósito a sustentabilidade vs tempo dedicado ao processo.

### Quantidades consumidas e custos envolvidos em 2022

Consumíveis	Unid.	Custos	custos/ anual
<b>Carta de boas-vindas*</b>	2078	221,66 €	4 241,76 €
<b>Fatura*</b>	2078	150 €	
<b>Envelope*</b>	2078	221,66 €	
<b>Resmas de papel</b>	1664	240,23 €	
<b>CTT - envio dos envelopes*</b>	2078	1 324,47 €	
<b>Tinteiros</b>	7	237,02 €	
<b>Cartões**</b>	2078	547,35 €	
<b>Máquina para imprimir cartões</b>	1	1 298,94 €	

\*papel\*\*plásticos

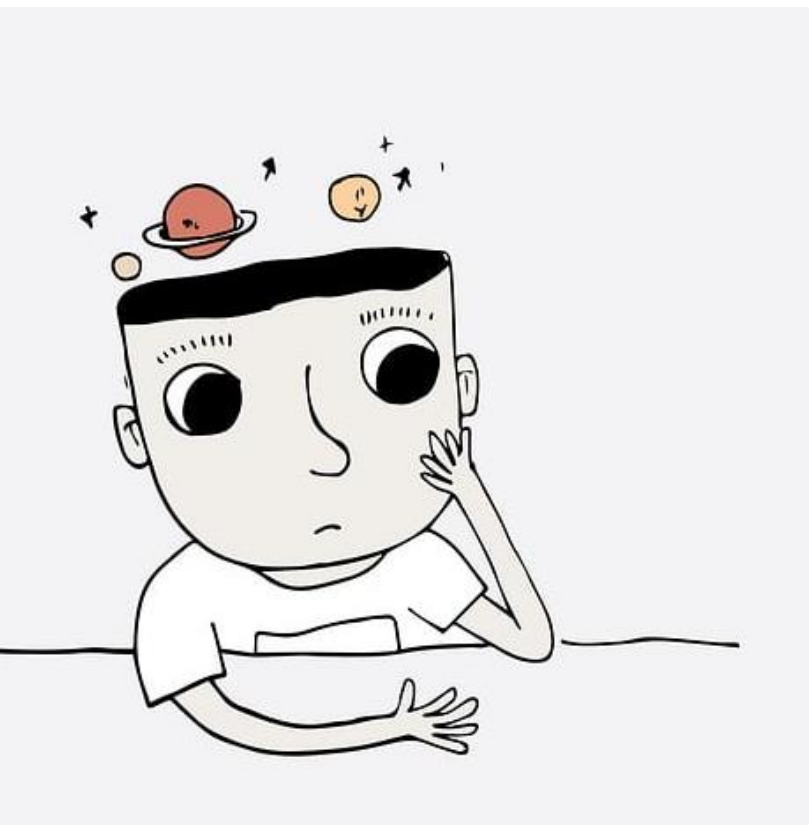
Num ano gastámos em consumíveis mais de 4.241,76€. Se multiplicarmos por 17 anos de trabalho, dá que pensar... Mas, sobre o que não foi concretizado atempadamente, nada podemos fazer. O importante é perceber que como organização foi ganha consciência e motivação para melhorar e contribuir para um mundo mais sustentável, uma missão de cada um e de todos. A APFertilidade sublinha a entrega e esforço de todas as equipa envolvidas para mudar comportamentos, através da inovação e, em simultâneo, contribuir para os ODS, cujo objetivo é o 15, proteger, restaurar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas.

A associação não registou qualquer adversidade à mudança nem mesmo à tecnológica, as plataformas digitais tornaram-se numa parte integrante das nossas vidas. A mudança e capacidade de adaptação da APFertilidade ao novo sistema, em poucos meses, já teve um impacto notável, pelos recursos que conseguiu eliminar. A APFertilidade acredita na tecnologia como uma ferramenta de capacitação e sustentabilidade.

# Repensar a impressão de certificados de incapacidade laboral

## *Numa unidade de saúde familiar*

*Maria do Rosário Cardoso Dias Gonçalves, Médica de Família, USF Monte da Lua, ACES Sintra, ARS Lisboa e Vale do Tejo*



Alguns dos objetivos de desenvolvimento sustentável, elencados na Agenda 2030, integram preocupações no âmbito do consumo e produção sustentável, da proteção do clima, da vida terrestre e da inovação – objetivos 12,13, 15 e 9.

Para sua implementação é importante o recurso a conceitos e práticas de Literacia em saúde (LS).

Atualmente a LS é reconhecida como um determinante de saúde e tem na sua génese o desenvolvimento de

capacidades de aceder, compreender, avaliar e usar a informação em saúde



para tomar decisões e implementar ações acertadas em saúde. A LS representa um constructo que se apoia em vários modelos e um modelo eficaz de LS deve beneficiar o indivíduo, a comunidade, as organizações e a sociedade no seu todo (Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023).

O propósito adotado para a presente ação baseia-se na **aplicação do Modelo Ecológico e Social**, cuja importância reside no facto de o comportamento afetar e ser afetado pelo ambiente social – causalidade recíproca (McLeroy et al., 1988) e por isso procura compreender e promover a saúde a partir de uma perspetiva mais ampla, considerando os contextos ambiental, social e cultural em que o indivíduo vive, reconhecendo que **a saúde, para além de uma questão individual se encontra também intrinsecamente ligada aos sistemas e ambientes de contexto**, onde tomam também parte o social e o político.

Por isso, fatores como a **disponibilidade e acessibilidade à informação** sobre saúde, **a comunicação** quer entre profissionais de saúde quer entre estes e os doentes, as **políticas de saúde inclusivas**, **a cultura**, **os ambientes facilitadores e as normas sociais** são de extrema importância para que o indivíduo decida corretamente sobre a sua saúde.

### **A ação concreta: reduzir o consumo e impressão de papel na organização**

Neste sentido o objetivo pessoal foi tentar reduzir o consumo e impressão de papel na organização onde trabalho, uma Unidade de Saúde Familiar localizada em ambiente rural, onde uma equipa constituída por cinco médicos, cinco

enfermeiros e quatro secretários clínicos prestam cuidados a cerca de 10 000 utentes.

**A diminuição dos gastos com papel, tinta de impressora e manutenção de equipamentos de impressão, quando adotadas em larga escala podem gerar ganhos significativos para a instituição a nível macro.**

Este comportamento pode assim **conduzir a benefícios ambientais e económicos** e enquadra as orientações emanadas pela Organização das Nações Unidas (ONU) - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, concretamente:

**ODS 12 - Consumo e Produção Responsáveis** - ao reduzir o consumo e impressão de papel consegue-se uma abordagem mais responsável em relação aos recursos naturais e a consequente preservação dos ecossistemas, uma vez que se reduz o abate de árvores ou mesmo a substituição de culturas como a utilização exclusiva do eucalipto para produzir papel, não esquecendo a poluição associada à produção deste produto;

**ODS 13 - Mudança Climática** - a indústria de produção de papel é uma das grandes emissoras de gases com efeito estufa. Se se conseguir a redução de consumo e impressão de papel reduz-se a pegada de carbono e a consequente intervenção negativa sobre o clima;

**ODS 15 - Vida Terrestre** - a redução do consumo de papel contribui positivamente para a conservação dos recursos naturais e a proteção da biodiversidade;

**ODS 9 - Indústria, Inovação e Infraestrutura - a escolha de práticas sustentáveis, como a redução do consumo de papel, estimula a inovação e o desenvolvimento de soluções tecnológicas alternativas, nomeadamente ao nível das tecnologias de comunicação, o que pode representar um impulso no crescimento da economia e gerar mais emprego ao nível da tecnologia e sustentabilidade.**

Fonte: elaboração própria

Com esta atitude esperamos que a equipa possa contribuir ativamente, mesmo que em pequena parte, para melhorar os objetivos descritos, cuja performance para o nosso país é, à data e segundo a ONU:

#### **ODS E SEUS ESCALÕES**

**ODS 12 - escalão 50-75% (estagnação, desafios significantes)**

**ODS 13 - escalão 75-100% (melhoria, mantêm-se os desafios)**

**ODS 15 - escalão 75% (decreceu, desafios major)**

**ODS 09 - escalão 75-100% melhoria, mantêm-se os desafios)**

Fonte: <https://dashboards.sdgindex.org/static/profiles/pdfs/SDR-2023-portugal.pdf>

Desta forma, em reunião de equipa, foram sensibilizados os colegas médicos para a forma como poderiam contribuir, nomeadamente, para reduzir o consumo de papel na impressão de Certificados de Incapacidade Laboral, vulgarmente conhecidos como “Baixas”.

### **Objetivo**

Reduzir o consumo de papel na impressão de Certificados de Incapacidade Laboral, vulgarmente conhecidos como “Baixas”.

### **Ação:**

impressão passa a ser feita em folha única, contemplado as 2 folhas em A5

### **Dados**

Até ao final de maio deste ano, e desde janeiro 2023, a equipa da USF Monte da Lua realizou 558 consultas cujo motivo foi emissão de uma “Baixa”, o que representou o gasto de 1.116 folhas A4.

Este documento, eminentemente burocrático, deverá a breve trecho ser **desmaterializado**, como já o são as prescrições de receituário e de exames complementares de diagnóstico.

Enquanto isto não acontece, a prática é que aquele documento seja emitido em 2 folhas A4, uma para ser entregue ao médico na consulta subsequente de reavaliação e outra para ser entregue a entidade patronal.

**Com o novo comportamento implementado a impressão passa a ser feita em folha única, contemplado as 2 folhas em A5, o que cumpre o propósito.**

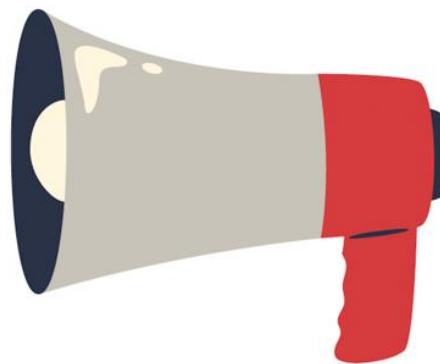
Foi também elaborado um **pequeno recordatório, apenso ao monitor do computador,** que relembra o médico para esta necessidade.

Em junho 2023 fez-se um levantamento dos gastos em papel e tonner e está planeado avaliar os mesmos no final do ano de 2023 para verificar qual a repercussão deste comportamento.

Para além disso a equipa adotou a postura de imprimir somente o necessário: se for realmente necessário imprimir optar sempre pelo frente e verso, utilizando a menor quantidade de papel possível e fazendo recurso a duas páginas por folha (Coelho, 2021).

Em todas as atividades de ensino junto dos doentes, sempre que possível utiliza a via eletrónica para divulgação de material de apoio.

**Melhora o teu PAPEL - reduz as impressões! Não te esqueças das BAIXAS!**



# O Lixo que não vemos

*Mariana Braga, Médica Interna de Medicina Geral e Familiar.  
USF Delta, ACES Lisboa Ocidental e Oeiras*

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para 2030, procuram guiar governos, organizações e indivíduos, em ações com vista a alcançar um futuro mais sustentável e equitativo (Organização das Nações Unidas. [ONU]. (2015). Entre estes objetivos encontramos o tema da Saúde e Bem-estar, que destaca a importância de promover o bem-estar dos indivíduos, garantindo o acesso a serviços de saúde de qualidade; bem como o tema da Ação Climática, que nos alerta para a necessidade de tomar medidas para combater as alterações climáticas e os seus impactos.



Todos os ODS acabam por se interrelacionar entre si e alcançá-los requer a colaboração de todos os agentes.

## **A Acessibilidade aos Cuidados de Saúde**

As organizações de saúde têm vindo a adotar medidas com vista a melhorar a acessibilidade dos utentes aos cuidados de saúde, utilizando por exemplo as vias eletrónicas como forma de contacto com os serviços, vias estas que foram largamente amplificadas durante o período de pandemia COVID-19, em que os contactos presenciais foram reduzidos apenas ao essencial. Nos cuidados de saúde primários, apesar da retoma completa à sua organização clássica, com as consultas médicas e de enfermagem a terem lugar de forma presencial, os canais de comunicação por via eletrónica mantêm-se ativos, como um meio de comunicação entre os utentes e os profissionais de saúde, melhorando a sua acessibilidade aos serviços. Estas vias de comunicação incluem contactos telefónicos, mas a comunicação através de correio eletrónico passou a constituir a principal forma de contacto não presencial entre o utente e o profissional de saúde, com a transmissão de informação de saúde, resultados e relatórios de exames clínicos, pedidos de renovação de receituário crónico ou pedidos de elaboração de relatórios clínicos. Este aumento da utilização da ferramenta “email”, é reconhecido quer pelos profissionais, como pelos utentes como uma forma de melhorar a acessibilidade e os cuidados prestados, com melhoria até da relação entre o utente e o profissional de saúde (Ponte, 2022).

## **Repensar e reformular o habitual**

Numa fase inicial de implementação destas vias de comunicação, sendo elas pouco expressivas, integraram circuitos já existentes nos serviços, sendo por exemplo realizada a impressão do email em papel e processado de forma idêntica aos documentos que eram deixados pelo utente, em formato presencial.

Com a utilização crescente destes canais, tendo em conta a sustentabilidade ambiental e económica, têm-se procurado circuitos alternativos, uma vez que é amplamente reconhecido o impacto ambiental negativo da impressão, com a utilização de recursos como o papel e a emissão de compostos voláteis, que contribuem para a degradação da qualidade do ar (Nandam et al., 2019).

No circuito atual os e-mails dirigidos à unidade de saúde, são reencaminhados para o profissional de saúde que ficará encarregue do seu processamento e registo, desta forma evitando diariamente a impressão de centenas de folhas de papel, que seriam utilizadas apenas como veículo de informação e descartadas poucas horas depois.

A alteração deste circuito trouxe desafios à equipa, desde o secretariado clínico até à equipa médica e de enfermagem, que viram os seus procedimentos habituais alterados. A funcionar nestes moldes há mais de seis meses o circuito encontra-se agora perfeitamente articulado e integrado nos procedimentos habituais, sem falhas a notar.



Os profissionais da organização, que convivem diariamente com boas práticas ambientais, como a reciclagem em todos os espaços, a reutilização de utensílios no espaço de refeições e a poupança energética, sentem-se também satisfeitos com esta redução da pegada ecológica da unidade de saúde. A quantidade de papel no final do dia para reciclagem ou destruição foi significativamente reduzida e fica para todos a percepção de que esta mudança de procedimentos constitui uma nova boa prática ambiental, instituída com sucesso.

### **Mas onde fica “o E-mail”?**

As nossas ações digitais têm também elas um impacto ambiental importante, que pela sua desmaterialização se tornam mais difíceis de perceber pelos utilizadores.

De acordo com os trabalhos de Mike Berners-Lee, cientista da Universidade de Lancaster que se tem dedicado ao estudo do impacto ambiental das nossas ações, o envio e receção de um email comum tem uma pegada carbónica média de 4g de dióxido de carbono equivalente (CO<sub>2</sub>e). Este cálculo engloba a energia despendida pelos centros de informação, bem como dos aparelhos utilizados para o enviar, processar e ler (“Calculadora de impacto ambiental”, 2023; Nordrum et al., 2022).

Este valor aumenta de forma progressiva, em função da dimensão do email, do volume de anexos e do número de destinatários, podendo alcançar valores na ordem das 50g de CO<sub>2</sub>e. Estes valores, que inicialmente podem parecer insignificantes, quando multiplicados pelos milhares de emails recebidos pela

unidade de saúde ao longo do ano, maioritariamente com anexos, percebemos a dimensão da pegada carbónica associada.

Estima-se que atualmente, a pegada carbónica global dos sistemas de saúde representa cerca de duas gigatoneladas de CO<sub>2</sub>e, representando 4,4% das emissões globais. O impacto de cada unidade de saúde varia significativamente, conforme o padrão de utilização dos utentes e os circuitos criados internamente para o seu processamento, mas a título de exemplo numa unidade de saúde que receba cerca de 200 emails por dia, processa cerca de 49000 emails por ano, o que se traduz em 240Kg de dióxido de carbono por ano. Estes valores são equivalentes a uma viagem de carro cerca de 550Kms, semelhante a uma viagem do Porto a Lisboa (Nordrum et al., 2022).

Estes dados clarificam o impacto ambiental das novas vias de comunicação, desconhecido pela maioria dos utilizadores.

### **Medidas a implementar**

É importante que numa primeira instância estes dados sejam divulgados aos profissionais que lidam diariamente com estas ferramentas. Devem também ser adotadas boas práticas no processamento destes emails, que incluem medidas como:

- **minimizar o reencaminhamento;**
- **minimizar o número de destinatários ao verdadeiramente essencial, diminuindo o número de destinatários a quem se dá conhecimento;**
- **evitar o envio de emails duplicados ou com pequenas correções;**
- **limitar o número de emails armazenados ao essencial, eliminando periodicamente os emails já processados e arquivos obsoletos;**
- **promover uma boa utilização por parte dos utilizadores, solicitando por exemplo que incluam no mesmo email todos os assuntos que pretendem tratar.**

Numa dimensão organizacional, a promoção da utilização de ferramentas como pastas partilhadas, são uma estratégia para reduzir a multiplicação de contactos interpares. Ainda numa dimensão superior à organização de saúde existem também medidas que podem ser tomadas, a título de exemplo, a *newsletter* diária e semanal enviada pelos serviços centrais a todos os profissionais, poderia ser substituída por um site, atualizado diariamente, onde estes poderiam consultar as notícias e informações de relevo.

Todas estas medidas, além de um impacto ambiental positivo, promovem uma melhor organização e gestão do tempo dos profissionais, contribuindo para a diminuição do volume de trabalho no processamento destes contactos e melhorando a sua eficiência.

O impacto ambiental destas novas formas de contacto são apenas um aspeto que pode ser melhorado do impacto ambiental das instituições, no entanto, todos devemos estar conscientes das várias dimensões das ferramentas que utilizamos no nosso quotidiano. Partirá de todos, desde medidas adotadas de forma central pelos governos, até ao próprio indivíduo, em todos os seus ambientes, pessoal, social e profissional, estar alerta para o seu impacto e procurar adotar comportamentos com boas práticas ambientais, de forma a juntos caminharmos para alcançar os ODS em 2030.

# Como escolher o exercício físico nos acessos ao hospital

*Marta Filipa Rosa Escalreira*

*Somnologist Technologist (RPSGT), Licenciada em  
Cardiopneumologia Centro Hospitalar Lisboa Norte*

Globalmente, são realizados esforços no sentido de promover a saúde física das populações. A Organização Mundial de Saúde (OMS) através do Ninth Global Conference on Health Promotion tem um papel preponderante no tipo de intervenções pertinentes a realizar nos diferentes países e culturas. Kickbusch e Maag (citado por Buja et al. 2020), define a Literacia em Saúde (LS) como a capacidade de tomada de decisões na vida das pessoas que melhoram positivamente a sua saúde, fornecendo as ferramentas para o seu autoconhecimento, e responsabilizando-as pelo seu comportamento saudável ou não. Quando se verificam conhecimentos limitados em





LS, observam-se mais admissões hospitalares e maior consumo de recursos em saúde nas urgências hospitalares (Buja et al. 2020).

A atividade física tem sido alvo de motivação na adoção de comportamentos saudáveis. Estudos comprovam que a mortalidade é crescente em população sedentária, bem como o desenvolvimento de comorbidades crónicas Diabetes Mellitus, ou doença coronária, e até mesmo, o aparecimento de cancro no cólon ou mama (Flecher et al., 2018).

Cerca de 80% da população não pratica atividade física suficiente para cumprir as recomendações da Organização Mundial da

Saúde (OMS). Contudo, importa considerar que as recomendações contemplam sobretudo a prática de exercício físico e desporto. É possível ter uma vida fisicamente ativa através de outras alterações no dia-a-dia que levem a realizar mais movimento – no trabalho, em casa e, sobretudo, nas deslocações.

A escolha certa a favor do exercício físico. Esta intervenção levada a cabo pela Direção Geral de Saúde (DGS) através do Plano Nacional de Promoção de Atividade física (PNPAF) procura, generalizar o conceito de estilo de vida fisicamente ativo como sinal vital de saúde e bem-estar e reforçar o papel do Serviço Nacional de Saúde e dos seus profissionais no aumento da literacia, autonomia e prontidão dos cidadãos para a prática sustentável de atividade física e a redução do comportamento sedentário (Direção-Geral da Saúde, 2022).



Através da Campanha “Faça a melhor escolha, vá pelas Escadas” tem como objetivo geral, a sensibilização das pessoas para os benefícios para a saúde da utilização de escadas em detrimento dos meios mecânicos. Neste sentido, alerta para os benefícios e contra-indicações nesta prática. Para tal, disponibiliza ferramentas para o download e respetiva impressão para todos os interessados nesta campanha e, ainda, um QRCode com o alerta acima referido, com acesso a vídeo, manual, cartazes dos benefícios e motivacionais.

O Hospital Santa Maria aderiu a esta campanha e colocou junto a todos os elevadores

que além da escolha pela saúde, temos o benefício a favor de um planeta mais saudável.

# Um Grão de Areia “disruptivo” na Sustentabilidade dos Serviços de Saúde

*Paula Gil, Enfermeira*

“Todas as grandes coisas vêm de pequenos começos. A semente de todo o hábito é uma decisão única e minúscula. Mas à medida que essa decisão é repetida, um hábito brota e se fortalece.”

James Clear



A saúde depende do equilíbrio de múltiplos fatores internos e externos. A interação entre a saúde e o ambiente está documentada em múltiplos trabalhos e tem sido uma preocupação crescente, face às múltiplas alterações climáticas que têm ocorrido no mundo. O ambiente é determinante da saúde humana e do bem-estar, os múltiplos riscos ambientais relacionados com as alterações climáticas e com a poluição,



desequilibram a saúde e reduzem a qualidade de vida, contribuindo ainda para aumentar a mortalidade.

O setor da saúde é um dos principais contribuintes para a degradação do ambiente e do aquecimento global, podendo ter umas das maiores pegadas ligadas ao consumo de energia e materiais (Kiang & Behne, 2021; OMS, 2017; Luque-Alcaraz et al, 2022).

Um sistema de saúde ambientalmente sustentável é aquele que melhora, mantém ou restaura a saúde, minimizando simultaneamente os impactos negativos no meio ambiente aproveitando as oportunidades para o restaurar e melhorar, em benefício da saúde e do bem-estar das gerações atuais e futuras (OMS, 2017, p. 2).

A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, define as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030, e procura mobilizar esforços globais à volta de um conjunto de 17 objetivos e metas comuns para alcançar a sustentabilidade (WHO, 2016).

A literacia em saúde, enquanto capacidade para aceder, compreender, processar, avaliar e aplicar a informação, torna-se essencial para que os profissionais das organizações de saúde compreendam as interconexões entre os conceitos de saúde e os princípios da sustentabilidade. A literacia em saúde implica, por isso, conhecimentos, motivações e as competências para a tomada de decisão em saúde dentro das organizações. Luque-Alcaraz et al. (2022), numa análise bibliométrica sobre o papel dos enfermeiros nos sistemas de

saúde sustentáveis, chamam a atenção para a relevância da educação e o seu papel nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

A literacia em saúde numa organização além do conhecimento, envolve a motivação, a tomada de consciência sobre o papel individual e da instituição na resposta às necessidades de saúde dos indivíduos e do ambiente.

Ancorar o desenvolvimento das organizações do ponto de vista económico e social, da saúde e bem-estar com a conservação dos recursos naturais, é alinhar o ODS 3 – Saúde de qualidade com o ODS 13 -Ação Climática, da OMS.

### **Os produtos médicos e a sustentabilidade**

Segundo a OMS (2017), as organizações de saúde, devido à sua dimensão, aos processos e intervenções específicas são um importante produtor de emissões e resíduos. O uso generalizado e “irracional” de produtos médicos descartáveis de plásticos, e a sua eliminação, contribuem para a poluição ambiental, redução da qualidade de vida e danos para a saúde.

Os sacos de plástico considerados leves, pela boa relação custo-eficácia, uma vez que são baratos, de fácil uso, robustos, são usados de forma massiva também nas instituições de saúde, a maioria das vezes sem uma reflexão sobre sustentabilidade e novas opções ao seu uso. O mundo produz 430 milhões de toneladas métricas de plástico por ano, com uma degradação de cerca de 202 a 500 anos, com grandes impactos ambientais globais.

As Unidades de Cuidados na Comunidade, dentro do sistema de saúde, assumem um papel importante na prestação de cuidados fora das instituições, no âmbito dos tratamentos domiciliários. A prática implica planeamento e organização dos materiais a utilizar, a sua individualização por utente e a garantia do controlo de infeções cruzadas. A utilização de sacos de plástico respondia a esta necessidade, implicando um saco por cada utente a cuidar, em cada dia.

A consciencialização da equipa sobre esta prática, a reflexão e análise, conduziu a um repensar sobre o papel dos enfermeiros no cuidar, numa ótica de sustentabilidade, conduzindo a um processo de mudança, que passava por substituir os sacos de plástico por sacos de tecido, que permitiam uma reutilização, mantendo os objetivos.

### **Uma opção de sustentabilidade nos serviços de saúde**

Reduzir o impacto associado ao problema do consumo de plásticos passa, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU, 2023, p.14) por três mudanças: Reutilizar, Reciclar e Reorientar e Diversificar. A solução encontrada pela equipa de saúde, responde a este desafio, além das necessidades das pessoas e acabou por se materializar.

**No primeiro trimestre de 2023, a unidade de saúde realizou 122 tratamentos em contexto domiciliário, que conduziu à substituição do mesmo número de sacos de plástico de vida curta, por sacos de tecido, reutilizáveis, como uma alternativa mais sustentável.**

Se do ponto de vista dos custos económicos directos, numa análise rápida, pode parecer irrisório, se o considerarmos à escala anual, ou de um centro de saúde ou à escala de um país, a dimensão já pode ser outra, muito mais impactante, mesmo sendo “um grão de areia” face à dimensão do problema que os plásticos representam no planeta. Do ponto de vista económico e ambiental, numa análise simplista, esta unidade consegue, economizar cerca de 732 sacos, cerca de 7Kg de plástico e 26,32 euros num ano.

Ainda que, após cada utilização se processe à higienização de cada saco de tecido, a energia, a água e todos os processos inerentes à higienização, não acarretam mais custos, uma vez que os sacos são englobados no tratamento de roupas gerais. A compreensão e a avaliação desta realidade, permitiram à equipa, a motivação necessária para tomar decisões sobre cuidados de saúde mais sustentáveis.

**Figura 1. Benefícios da utilização de sacos de tecido versus sacos de plástico na saúde e na sustentabilidade.**



Fonte: elaboração própria.

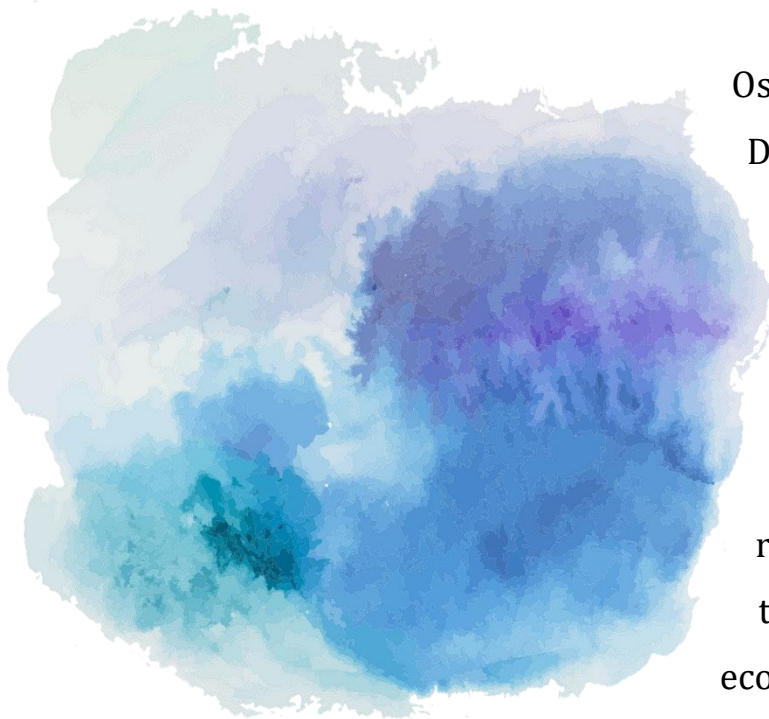
A literacia em saúde dos profissionais é crucial para integrar a sustentabilidade nas organizações. A sua influência vai além do atendimento aos utentes, inclui também uma participação nas decisões sobre os produtos utilizados na prática diária, e uma participação na inovação, em resposta às necessidades de saúde e do planeta.

Promover atitudes proativas, assumir e divulgar boas práticas na gestão ambiental dos serviços de saúde pode constituir-se como um primeiro passo na reflexão e na mudança de outras organizações, numa perspetiva de consenso social.

# Apresentação de um caso: Por uma ANF + Sustentável”

*Rafaela Silva, Gestora de Projeto na Associação Nacional das Farmácias*

Em 2015, todos os Estados-Membros das Nações Unidas adotaram a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável que define as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030, procurando mobilizar esforços globais à volta de um conjunto de objetivos e metas comuns (Organização das Nações Unidas, 2015).



Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) priorizam áreas como erradicação da pobreza, da fome, saúde e bem-estar, educação de qualidade, igualdade de género, energias renováveis e acessíveis, trabalho digno, crescimento económico, cidades e comunidades sustentáveis, entre outras.

Muitas empresas, de todo o mundo, reconhecem a importância dos ODS e têm procurado definir diferentes estratégias que contribuem para o cumprimento

dos mesmos, comprometendo-se a colaborar de forma ativa para o alcance das metas para os indicadores definidos.

Segundo o relatório da ONU sobre desenvolvimento sustentável, em 2022, Portugal representa um dos países mais sustentáveis do mundo, ocupando a vigésima posição no ranking que incorpora 163 países.

No entanto, na esfera global, o progresso dos países ao nível dos ODS manifestou-se insuficiente para os atingirmos até 2030, pelo que é fundamental que todos os cidadãos se envolvam e que todas as empresas fomentem e promovam o envolvimento global dos seus colaboradores nas ações que procuram implementar de forma que cada um de nós individualmente e em conjunto possamos contribuir ativamente para o cumprimento dos ODS.



A pandemia da COVID-19 que assolou Portugal e o Mundo, bem como o despoletar da guerra na Ucrânia acarretaram consigo dificuldades económicas generalizadas e as

próprias organizações apresentam dificuldades orçamentais para suprir todas as necessidades, pelo que, por vezes, se torna complicada a implementação de medidas cujo impacto financeiro seja elevado.

### **Apresentação de um caso: Por uma ANF + Sustentável”**

A Associação Nacional das Farmácias (ANF) tem procurado fomentar alterações estruturais que vão ao encontro do cumprimento dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), nomeadamente:

a substituição das lâmpadas existentes por lâmpadas LED com menor consumo energético; a colocação de torneiras com caudal controlado.

Contudo, considerando que há ainda uma infinidade de medidas passíveis de adoção, surge a proposta de um projeto denominado “Por uma ANF + Sustentável” que visa a **implementação de medidas de baixo impacto financeiro na organização** e de **sensibilização dos colaboradores para pequenas atitudes inseridas na sua rotina laboral** que contribuirão para o alcance das metas propostas para o cumprimento dos ODS.

**A iniciativa “Por uma ANF + Sustentável” visa as seguintes medidas:**

- **Colocação de ecopontos em vários locais estratégicos dos edifícios da Sede e Delegações (escritórios, espaços comuns, zonas de refeições, salas de reuniões, etc.), promovendo a reciclagem dos diferentes materiais;**



- **Colocação de ecoponto azul junto de todas as impressoras de forma a fomentar a reciclagem do papel resultante de eventuais impressões indesejadas;**
- **Afixação de cartazes junto das impressoras alertando para o impacto das impressões desnecessárias, incitando os colaboradores a reverem a necessidade ou não da impressão;**
- **Colocação de cartazes, junto dos elevadores, apelando ao uso de escadas, promovendo uma poupança energética associada ao uso contínuo de elevadores e prevenindo o sedentarismo;**
- **Colocação de cartazes nos diferentes espaços de trabalho alertando para a importância de desligar as luzes quando abandonam os espaços, permitindo o aumento da poupança energética gerada pela substituição das lâmpadas;**
- **Aplicação de stoppers nos computadores que alertam para a necessidade dos colaboradores se levantarem a cada 30 minutos, promovendo hábitos de vida saudáveis, prevenindo o sedentarismo e contribuindo para uma saúde da visão melhorada, permitindo o descanso do tempo de ecrã e o alongamento dos músculos contraídos inerentes à posição sentada;**
- **Distribuição de cartazes promotores da ingestão de água pelos diferentes locais: espaços de trabalho, corredores, locais de**

refeição, etc., consciencializando os colaboradores para os benefícios da ingestão de água.

- Todas as ações sugeridas procuram aliar a promoção da sustentabilidade com a da literacia em saúde, permitindo aos colaboradores da ANF o acesso a informação assertiva, clara e positiva sobre a prevenção de doenças, a promoção de hábitos de vida saudáveis e bem-estar e, ainda, sobre aspetos relacionados com os recursos limitados do planeta Terra.

Fonte: elaboração própria



## A importância da comunicação

Através de mensagens claras, enriquecidas com grafismos apelativos e colocadas em pontos estratégicos, seremos capazes de consciencializar os colaboradores da ANF para pequenos comportamentos com impacto não só a

nível individual, mas também grupal e comunitário e que contribuirão para um empoderamento da sociedade para tomar decisões mais conscientes e informadas, contribuindo para o aumento do nível de literacia em saúde e para o cumprimento das metas estabelecidas pelos ODS.

## **Objetivos desta iniciativa**

A diversidade das iniciativas sugeridas permitirá contribuir para atingirmos diferentes metas dos diferentes ODS, nomeadamente, [3] Saúde de qualidade, [7] Energias renováveis e acessíveis, [13] Ação climática e [15] Proteger a vida terrestre.

Nas diferentes comunicações propostas de acordo com as medidas apresentadas, foram integrados no design os ODS subjacentes às mesmas, de modo a relembrar os colaboradores impactados dos mesmos.

**Nota:** todos os materiais gráficos, incluindo o logótipo, foram desenvolvidos para a concretização deste trabalho, sendo da inteira responsabilidade da autora do mesmo e não tendo sido previamente aprovados e/ou implementados.

### **Dados sobre a ANF**

A Associação Nacional das Farmácias (ANF) foi fundada em outubro de 1975, a partir da estrutura do Grémio Nacional das Farmácias. É a representante de mais de 90% das farmácias portuguesas, tendo como missão a defesa dos interesses morais, profissionais e económicos dos proprietários de farmácia. A ANF conta com mais de 350 colaboradores, distribuídos por três edifícios: Sede (Lisboa), Delegação Norte (Porto) e Delegação Centro (Coimbra), de diferentes faixas etárias e qualificações académicas, sendo um número

significativo de colaboradores detêm formação superior em Ciências Farmacêuticas.

Ao longo de mais de 40 anos, a ANF tem apostado na melhoria contínua do exercício profissional na farmácia, contribuindo para a consolidação dos padrões de qualidade dos serviços prestados, promovendo a credibilidade e a confiança dos cidadãos no setor.

# Literacia em Saúde e Comunicação para a Sustentabilidade

## *O caso da Unidade Local de Saúde do Nordeste*

*Rita Paulino Martins, Unidade Local de Saúde do Nordeste, EPE - Gabinete de Comunicação e Imagem*

O contributo na concretização, até 2030, dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS), adotados em 2015 por 193 Estados-Membros das Nações Unidas, é uma prioridade que todos(as), individual e coletivamente, temos o dever de assumir nas nossas ações do dia-a-dia (Organização das Nações Unidas, 2015).



No trabalho, em casa, na escola, nas decisões pessoais e nas opções enquanto cidadãos(ãs) ativos(as), qualquer que seja o contexto em que nos inserimos.

Somos confrontados(as) de forma insistente - mais à distância através dos muitos meios de comunicação, e mais próximo face à realidade envolvente - com um planeta em tumulto, fruto não só de contingências inerentes à própria

Natureza, mas também, e principalmente, da atividade humana desequilibrada, a qual põe em causa a sobrevivência das espécies e do próprio mundo tal como o conhecemos.

Alertas constantes contra a exploração massiva e abusiva dos recursos naturais - na origem de consequências dramáticas para a biodiversidade - têm sido lançados, quer por inúmeras entidades científicas credenciadas, quer por personalidades influentes a nível global. De referir, por exemplo, o conhecido e quase centenário naturalista britânico David Attenborough (2020), com uma existência dedicada à defesa pública da “Vida na Terra” e do “Nosso Planeta”. Se não agirmos agora, disse em 2021, “será tarde demais.”

Já o Secretário-Geral das Nações Unidas, António Guterres, foi, em 2019, capa da revista “Time”, retratado com água pelos joelhos, no Oceano Pacífico, deixando claro, a propósito das alterações climáticas, que se trata de uma “emergência” e que “salvar o planeta é a batalha das nossas vidas”, a qual “não podemos perder”.

Este “é um problema de todos”, e para ser resolvido “é preciso que todos se juntem”, tem continuado a apelar António Guterres, a par de muitas outras vozes espalhadas pelo planeta.

## **Responsabilidade ambiental no setor da Saúde**

Assumindo esse papel, e afirmando-o como crucial, a Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste - entidade pública empresarial de capitais detidos exclusivamente pelo Estado, criada em 2011, pelo Decreto-Lei n.º 67/2011, de 2 de junho, que agrega as três Unidades Hospitalares (Bragança, Macedo de Cavaleiros e Mirandela) e os 14 Centros de Saúde designados a cuidar da população do distrito de Bragança - integra a sustentabilidade ambiental nos diversos domínios inerentes à sua atividade assistencial, envolvendo nessa missão os seus cerca de dois mil profissionais.

Ciente da relevância do contributo que pode e deve dar, enquanto instituição pública prestadora de cuidados de saúde, na defesa de um futuro globalmente melhor, e enquadrando esse propósito na concretização dos mencionados Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, **a ULS do Nordeste tem mostrado o seu empenho nesse sentido, através de medidas diversas, enquadradas em diretrizes nacionais e internacionais, nomeadamente:**

- Programa de Eficiência de Recursos na Administração Pública **para o período até 2030 (ECO.AP 2030) - <https://www.ecoap.pt/ecoap/programa-eco-ap/> - o qual fixa um conjunto de objetivos e metas que contribuem para a descarbonização e transição energética das atividades desenvolvidas pela Administração Pública. Neste âmbito, foi**

**criado e está a ser aplicado o Plano de Eficiência ECO.AP 2030 da ULS do Nordeste (onde são apresentadas ações concretas para a redução, nesta entidade, dos consumos de energia, água e materiais, e respetivas emissões de Gases de Efeito de Estufa (GEE);**

- **Manual de Boas Práticas Ambientais da ULS do Nordeste, desenvolvido em linha com o Guia de Boas Práticas para o Setor da Saúde de âmbito nacional - <https://www.acss.min-saude.pt/2022/01/05/guia-de-boas-praticas-para-o-sector-da-saude/> - e com aplicação local nas áreas de eficiência energética, hídrica e de resíduos;**
- **Manual de Combate ao Desperdício da ULS do Nordeste, desenvolvido internamente, em linha com as diretrizes governamentais nesta matéria, e divulgado no Portal de Intranet para conhecimento e utilização pelos profissionais;**
- **Microsite do Gestor de Energia e Recursos (GER) da ULS do Nordeste (nomeado pelo Conselho de Administração), sobre eficiência energética, disponível no portal de Intranet, contendo informação útil, legislação aplicável e um “Espaço Opinião” destinado à apresentação de propostas, opiniões, dúvidas e comentários dos profissionais;**
- **CrITÉrios de ContrataÇão Pública Ecológica, no âmbito da Estratégia Nacional para as Compras Públicas Ecológicas (ENCPE) 2020 -**



<https://encpe.apambiente.pt/content/manuais?language=pt-pt> ,  
tidos em conta pelo Serviço de Compras e Logística da ULS do  
Nordeste no exercício da sua atividade, incluindo a apresentação  
de propostas de aquisição ao Conselho de Administração;

- **A Unidade de Saúde Pública da ULS do Nordeste integra técnicos especialistas em Saúde Ambiental com intervenção ativa nesta área, interna e externamente, apoiando a aplicação das diretrizes da Direção Geral da Saúde na matéria.**

## **Comunicar para a sustentabilidade ambiental aplicando a Literacia em Saúde**

Em consonância com esta estratégia, também o Gabinete de Comunicação e Imagem (GCI) da ULS do Nordeste - constituído por duas técnicas superiores de Comunicação, a desempenhar funções em articulação com o Conselho de Administração e sob a supervisão última do Presidente deste órgão de gestão - tem sido, de forma contínua, um elemento ativo na prossecução das metas institucionalmente traçadas quanto à sustentabilidade ambiental.

**Com foco na disseminação interna e externa das iniciativas institucionais e das boas práticas em curso através dos diversos canais de comunicação da organização**, integrando a elaboração de materiais informativos e a gestão de conteúdos, o GCI intervém nesta ULS na faculdade de promotor da Literacia em Saúde, e especificamente na área da saúde ambiental, fomentando, através da sua atividade, o acesso, a compreensão e o uso de informação pertinente -

quer pelos profissionais, quer pela comunidade da área de abrangência da instituição - com vista à tomada individual e coletiva de “decisões responsáveis, melhoradas, refletidas e acertadas”, em consonância com o preconizado pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde em 2022.

Um exemplo dessa intervenção é a campanha de comunicação “ULS do Nordeste **diz NÃO ao desperdício de energia**”, levada a cabo pelo GCI em 2018, “dentro e fora de portas” (<https://www.ulsne.min-saude.pt/noticias/uls-nordeste-diz-nao-ao-desperdicio-de-energia/>)

Outro exemplo é o envolvimento do GCI na divulgação do projeto em curso na ULS do Nordeste que se reflete num investimento de 10 milhões de euros na **requalificação das três infraestruturas hospitalares**, contemplando a eficiência energética das mesmas (<https://www.ulsne.min-saude.pt/noticias/uls-do-nordeste-investe-10me-na-modernizacao-dos-edificios-hospitalares/>) e o qual será ainda este ano alargado aos **Cuidados de Saúde Primários**, levando iguais melhorias aos 14 Centros de Saúde do distrito.

Assim como se destaca a **promoção da utilização de viaturas elétricas** “amigas do ambiente” na prestação de cuidados de saúde (<https://www.ulsne.min-saude.pt/noticias/uls-do-nordeste-reforca-cuidados-na-area-da-saude-mental-junto-da-comunidade-no-distrito-de-braganca/>) e (<https://www.ulsne.min-saude.pt/noticias/uls-do-nordeste-inicia-projeto-de-reabilitacao-respiratoria-para-doentes-com-dpoc/>)

O GCI envolveu-se, de igual modo, na implementação, em 2023, de um projeto na área da gestão documental, o qual integra a cópia, a impressão e a gestão de documentos, tendo em vista agilizar processos, promovendo a modernização, a rapidez, a eficiência, a qualidade e a sustentabilidade ambiental, tendo o referido Gabinete contribuído para uma maior informação e adesão dos profissionais da ULS do Nordeste à nova medida adotada.

É neste contexto que o GCI pretende, em 2023, reforçar a comunicação para a sustentabilidade, acompanhando e partilhando, ao nível interno e externo, não só a estratégia da ULS do Nordeste nesta área, mas também medidas práticas que todos (profissionais da instituição e comunidade) devem conhecer e podem adotar com vista à promoção da saúde ambiental (Dinis, 2020).

**Esse objetivo será alcançado de acordo com o seguinte programa:**

- **Reformulação da campanha de comunicação de 2018 “ULS do Nordeste diz NÃO ao desperdício”, com a elaboração de novos materiais informativos e de apelo a comportamentos ambientalmente sustentáveis, seguida de divulgação concertada em plano próprio de comunicação, a gerir através dos canais institucionais e em parceria com os órgãos de comunicação locais;**
- **Atualização e dinamização do Microsite do Gestor de Energia e Recursos (GER) da ULS do Nordeste sobre eficiência energética, disponível na Intranet;**

- **Lançamento de um Concurso de Ideias interno, assente na temática “+ Sustentabilidade é +Saúde”, destinado a todos os profissionais e/ou serviços (clínicos e não clínicos) da ULS do Nordeste, como promotor de uma cultura organizacional participativa e ambientalmente responsável, assim como da melhoria contínua e da excelência assistencial;**
- **Desenvolver, em articulação com a Unidade de Saúde Pública e o Gabinete de Formação da ULS do Nordeste, uma ação de formação destinada aos profissionais desta entidade, no âmbito da promoção da sustentabilidade ambiental na prestação de cuidados de saúde;**

### **Alcançar os ODS e viver melhor**

Para que sejam alcançadas as metas desejadas para 2030 (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) e 2050 (Acordo de Paris), é fundamental vencer o desafio de criar modelos de negócio, produtos e serviços que respondam às necessidades das pessoas e promovam o seu bem-estar sem prejudicar o meio ambiente. O resultado traduz-se em organizações mais competitivas, resilientes e lucrativas, não só quantitativa como qualitativamente, contribuindo para um mundo mais feliz, inclusivo, e sustentável, quer a nível económico-financeiro, quer social e, claro, ambiental.

Esta transição a nível global - envolvendo governos, organizações, comunidades, sociedade civil, media - beneficia claramente com uma forte

aposta na Literacia em Saúde e na Comunicação (assertiva, clara e positiva, conforme Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023) enquanto potenciadoras estratégicas da disseminação de conhecimentos, da aquisição de competências e da aplicação de práticas geradoras de cultura e de comportamento(s) ambientalmente sustentáveis.

**Nesta perspetiva, a ULS do Nordeste tem em vista contribuir, em particular, para o cumprimento dos seguintes ODS traçados pelas Nações Unidas para 2030:**

#### **ODS 2023**

- Objetivo 3 - Saúde de qualidade: através da prestação direta de cuidados, assim como na promoção da saúde e na prevenção da doença);
- Objetivo 4 - Educação de qualidade: através de formação interna aos seus profissionais e da sensibilização junto da população da sua área de abrangência;
- Objetivo 6 - Água potável e saneamento: através da correta utilização dos recursos hídricos na sua atividade, da sensibilização dos públicos internos e externos nesse sentido, e ainda do controlo da qualidade da água (a cargo da Unidade de Saúde Pública)
- Objetivo 7 - Energias renováveis e acessíveis: através da adoção de medidas de eficiência energética nas suas infraestruturas (reconversão dos sistemas energéticos com utilização de LED em toda a iluminação,

aquecimento de água quente por painéis solares térmicos, sistema de gestão técnica centralizado, isolamento de fachadas, vidros térmicos, troca de equipamento de produção e distribuição térmica e produção de eletricidade por painéis fotovoltaicos, para autoconsumo.

- Objetivo 9 – Indústria, inovação e infraestruturas: através da modernização das infraestruturas para as tornar sustentáveis, com maior eficiência no uso de recursos e maior adoção de tecnologias e processos limpos e ambientalmente corretos.
- Objetivo 11 – Cidades e comunidades sustentáveis: através da redução do impacto ambiental negativo, incluindo prestar especial atenção à qualidade do ar e à gestão de resíduos.
- Objetivo 12 – Produção e consumo sustentáveis: através da redução do desperdício global, da gestão ambientalmente saudável de produtos químicos ao longo de seu ciclo de vida e do decréscimo de resíduos por meio da prevenção, redução, reciclagem e reutilização.
- Objetivo 13 – Ação climática: através da adoção de soluções e medidas de mudança climática nas políticas, estratégias e planeamento, assim como através da melhoria da educação sobre mitigação das mudanças climáticas, redução de impacto e alerta precoce.
- Objetivo 15 - Proteger a vida terrestre: através da contribuição para a conservação dos ecossistemas de montanha, incluindo a sua biodiversidade, para melhorar a sua capacidade de proporcionar benefícios que são essenciais para o desenvolvimento sustentável.

- Objetivo 17 – Parcerias para a implementação dos objetivos: através do incentivo e promoção de parcerias públicas, público-privadas e com a sociedade civil, a partir de estratégias de mobilização de recursos no âmbito dessas parcerias.

“O que eu faço, é uma gota no meio de um oceano.

Mas sem ela, o oceano será menor.”

Madre Teresa de Calcutá

# Vamos falar de fotocópias e pandemia

*Literacia em saúde – Acesso, compreensão e uso dos recursos de forma assertiva, clara e positiva*

*Sílvia Silva, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; UICISA:E)*



A definição de sustentabilidade foi pela primeira vez abordada na Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano em Estocolmo, na Suécia, 1972. 20 anos depois, na Conferência sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento no Rio de Janeiro (1992), foi materializada e entendida como: o uso dos recursos naturais para a satisfação de necessidades presentes não pode comprometer a satisfação das necessidades das gerações futuras.

Finalmente, em 2015, adotam-se medidas mundiais sem precedentes na área, com objetivos bem definidos para cumprir até 2030: os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). São 17 objetivos interligados, permitem entender que



trabalhar positivamente um destes objetivos permite trabalhar os outros que lhe estão associados, da mesma forma que não investir num destes objetivos, é um contributo claro para o declínio sustentável. Estes objetivos podem inclusive ser agrupados em categorias: Ambiente (ODS 6,13,14,15); Sociedade (ODS 1,2,3,4,5,7,11,16); Economia (8,9,10,12). Podem ainda ser hierarquizados, estando na base da pirâmide os ODS ligados diretamente ao Ambiente. Fica claro que o investimento no Ambiente traz potencialidades e alterações a todos os níveis, e o ODS nº 3 – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, depende das decisões de cada cidadão toma individualmente no dia a dia sobre o seu comportamento ambiental.

Com base no pressuposto da importância dos ODS para a saúde individual e global, Portugal é o primeiro país da Europa a criar um Plano Nacional de Saúde (PNS) para 10 anos (PNS 2021-2030) de modo a ir ao encontro do mesmo espaço temporal dos ODS. O PNS integra os ODS na sua planificação, de acordo com o diagnóstico epidemiológico e tendências da população portuguesa, e alinha os seus objetivos com este pressuposto: de que não é possível falarmos em saúde sem falarmos em sustentabilidade.

### **Uma pandemia: pôr tudo a nu**

Não podemos/devemos esquecer a última pandemia de 2020 por Coronavírus, que deixou bem a nu, tudo o que já era uma preocupação de muitos, mas ainda não de todos. Já está bem clara a relação entre o aparecimento do SARS-COV-2 e as alterações climáticas provocadas pela desflorestação de grandes superfícies. O contínuo abuso da natureza, provoca alterações do meio habitat

de animais que, em condições normais, não entrariam em contacto com os humanos, como no caso do morcego com o Ébola e, segundo as últimas notícias, o próprio SARS-COV-2 terá resultado igualmente de um vírus primário que terá sido transmitido aos humanos por mutação.

Fica claro que o papel do cidadão é central e primordial, chamando a si a responsabilidade das decisões individuais, numa perspetiva de dano colateral para o grupo. Será que todos os cidadãos têm esta consciência? Estaremos todos a considerar a importância de decidir sobre se imprimo um documento em frente ou frente e verso?

### **E o papel da literacia em saúde?**

Cabe aqui um grande papel de Literacia em Saúde (LS) dos cidadãos. Entendendo a LS como sendo a capacidade de influenciar, formar e apoiar os indivíduos, a melhorar as suas competências para o acesso, compreensão e uso dos recursos em saúde (Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, 2022).

Recorrendo ainda aos modelos de LS que podem estar implícitos, podemos considerar o Modelo Ecológico e Social (McLeroy et al., 1988), na perspetiva de considerar uma visão mais alargada do que o foco em si mesmo, e a inevitável influência que o seu comportamento e o dos outros (contexto social) se influenciam mutuamente no resultado de saúde. Ainda, parece-me, a Taxonomia de Bloom, na perspetiva de considerar a necessária competência cognitiva (conhecimento), para tomar decisões positivas para si e para os outros (Vaz de Almeida, 2023).

Cabe aos profissionais de todas as áreas esta responsabilidade, a meu ver, acrescida para os profissionais de saúde, que perante a necessidade de evocar a responsabilidade de cada um sobre a sua saúde, encontram espaço, meios e garantidamente fundamento, para trabalhar a sustentabilidade e o meio ambiente.

### **Os enfermeiros e as suas propostas**

Relativamente aos enfermeiros, a própria Ordem dos Enfermeiros vem reforçar esta visão, apresentando no seu documento Saúde na era dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável de 2019, propostas de ações que podem/devem ser lideradas pelos enfermeiros, para cada um dos ODS. Juntamos a esta premissa, o papel primordial que todos os enfermeiros têm de “promoção da saúde” em tudo o que façam (Ordem dos Enfermeiros, 2017, 2019).

### **Uma realidade que não deve ser diferente de muitas outras**

Nesta perspetiva, e considerando meu local de trabalho como docente do Ensino Superior na área da Saúde e, mais especificamente, na formação de Enfermeiros nos diferentes ciclos de estudos, encontro muitas situações em que o ambiente e é claramente maltratado pelos cidadãos utilizadores. Desde encontrar recorrentemente, o videoprojector ligado e luzes acesas quando chego às salas, ou o aquecimento ligado com janelas abertas ao mesmo tempo.

Outra situação relacionada com a climatização é encontra o ar-condicionado ligado para 30 graus no inverno, e para 17 graus no verão. Muitas vezes em reuniões apercebo-me de colegas que imprimem todos os documentos de

trabalho que foram fornecidos para análise, com centenas de páginas que vão ser ainda alteradas, no final da reunião não têm qualquer utilidade/validade.

Até posso fazer o esforço para perceber a necessidade da impressão pelo hábito instituído. Percebo também que os hábitos têm de ser ajustados...treinados e percebidos. Será que estes cidadãos têm conhecimento sobre as implicações destes comportamentos?

Recentemente, e a pedido insistente dos estudantes, foi aberta uma reprografia encerrada já há anos. Desta vez não se trata de uma reprografia convencional, são máquinas de fotocópia e digitalização de self-service, onde cada um (cidadão) faz o seu uso mediante pagamento por serviço. Preocupa-me esta iniciativa pela facilidade com que o papel vai ser utilizado e inutilizado.

### **Um caminho para a resolução do problema apresentado**

Assim, a minha proposta é criar estratégias de literacia em saúde (ambiental) que evoquem as consequências para a saúde. Melhorar os conhecimentos nesta área dos utilizadores, e esperar um comportamento responsável e uma consciência adequada.

Proponho criar conteúdo que de forma rápida e simples demonstre a relação entre a utilização de papel, o corte de árvores, as alterações climáticas e do ecossistema e o surgimento de novas pandemias.

## Como intervenção proponho:

- 1) A criação de posters explicativos (digitais e físicos) das consequências de utilizar papel de forma desnecessária, a colocar no local onde está cada uma das fotocopiadoras da minha instituição e na abertura do computador de cada um, logo que a pessoa entra no sistema.
- 2) Que sempre que o mesmo estudante imprima mais do que 500 folhas (1 resma), surja no display da fotocopiadora uma mensagem de sensibilização como: “Já imprimiu o equivalente a 7% de uma árvore, tem a certeza que quer continuar? (é só um exemplo).
- 3) Uma estratégia sem recurso a papel: que no ambiente de trabalho de todos os computadores de utilização comum (em todas as salas de aulas, salas de estudo, salas de PC), tenham igualmente informação dinâmica que incentive a comportamentos ambientais responsáveis com informação positiva sobre a mais-valia de apagar as luzes, desligar o videoprojector, utilizar de forma racional o ar-condicionado.

Fonte: elaboração própria.

## Processos de implementação

Para criação destes conteúdos, será necessário envolver:

- 1 - O departamento de informática, para disponibilização dos layouts de cada PC;
- 2 - O departamento de comunicação e imagem, para criação dos conteúdos;
- 3 - Os estudantes e funcionários na validação destes conteúdos, numa perspetiva de envolvimento do cidadão no seu próprio processo de desenvolvimento da sua literacia.

## *Carta de um cidadão consciente*

### **“O meu poder são os pequenos gestos”**

Falamos de saúde, falamos de sustentabilidade.

O meu meio ambiente tem um papel primordial no equilíbrio do meu ecossistema.

Com alteração deste equilíbrio há consequências para a saúde.

Devemos falar em “1 Saúde-One health” onde a ligação entre a saúde humana, animal e ambiental mostra, por exemplo, que a desflorestação aproxima o homem do animal, provocando doenças e a sua propagação. Estar consciente disto é muito importante.

Enquanto sou um cidadão ativo e produtivo, utilizo recursos, mas sei como devo agir quando se trata má ou inadequada utilização dos mesmos.

Como cidadão tenho um papel vital. Sei que através da literacia em saúde, posso adquirir conhecimentos sobre práticas sustentáveis, como a reciclagem e o consumo consciente.

Quando decido se imprimo o meu documento só na página da frente ou frente e verso, não é só mais uma folha. Fico mais consciente que tem implicações para mim e para os que me rodeiam.

Revejo o meu comportamento, e a minha “pegada ecológica”.

Com conhecimento torno-me um cidadão conhecedor com poder. O meu poder são os pequenos gestos sustentáveis para um melhor ambiente. Na verdade, o meu contributo para o mundo melhor.

Não consigo mudar tudo, mas consigo fazer pequenas coisas, pequenos gestos. São estes gestos que contribuem para mudar o meio onde vivo e onde os que quero bem vivem.

Lidero o meu futuro, quando tomo decisões acertadas e influencio os outros.

Da próxima vez que for imprimir vou perguntar-me se poderá ser na página da frente e no verso e, não sendo a última versão do documento, se valerá a pena a impressão. Farei apenas o essencial e a impressão sempre de frente e verso.

Afinal, é por decidir assim de forma consciente que contribuo para um futuro sustentável.

# Breves notas sobre a insegurança alimentar no contexto do Desenvolvimento Sustentável

*Teresa Rodrigues Medeiros, Mestre em Psicologia da Saúde, Ispa-Instituto Universitário*



O número de pessoas que lutam contra a insegurança alimentar aguda e sofrem de desnutrição encontra-se no seu nível mais elevado, de acordo com o relatório da Rede Global contra as Crises Alimentares (2022), indicando que cerca de 258 milhões de pessoas, em 58 países, são afetadas pelos choques económicos globais desencadeados pela pandemia de COVID-19, pela guerra na



Ucrânia, bem como por fenómenos meteorológicos extremos e conflitos armados em alguns países (Representação da Alemanha na Comissão Europeia- Insegurança Alimentar: Relatório Revela um aumento alarmante da subnutrição a nível mundial: *“Ernährungsunsicherheit: bericht zeigt alarmierenden anstieg von weltweiter unterernährung”*, 2023).

A insegurança alimentar (IA) verifica-se quando o acesso aos alimentos é restrito e com insuficiência de nutrientes (sobretudo ferro, cálcio e vitamina C), podendo esta ser moderada, se houver consumo de alimentos com baixa qualidade nutricional ou redução da quantidade consumida algumas vezes durante o ano. Pode ir até à ausência de alimentação, como se verifica na fome, durante vários dias devido à falta de recursos financeiros e ou físicos para aceder aos alimentos (Gregório et al., 2014; Kregg-Byers & Schlenk, 2010).

Neste sentido, a IA afeta o combate à pobreza em todas as formas (ODS 1), a saúde de qualidade (ODS 3), a educação de qualidade (ODS 4) e trabalho digno e crescimento económico, devido ao aumento do risco de anemia, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidade, défices cognitivos e ao elevado número de subgrupos suscetíveis em função da situação de vulnerabilidade socioeconómica (e.g., famílias monoparentais, migrantes, desempregados, idosos, pessoas com incapacidade física e ou mental).

Segundo os dados apresentados pelo INE sobre as condições de Vida e Rendimentos, a evolução favorável da taxa de prevalência da insegurança alimentar moderada e/ ou grave, em 4,3% da população residente em Portugal, foi verificada através da FIES, escala de insegurança alimentar (Business Council

for Sustainable Development, 2023b). Gregório et al., 2014; Instituto Nacional de Estatística, 2022).

A literacia em saúde é pertinente e muito relevante para atenuar a insegurança alimentar, pois a população necessita de acesso, compreensão e uso de informações, nomeadamente, no âmbito da gestão do rendimento familiar e da nutrição dados essenciais para a decisão de compra e preparação dos alimentos, contribuindo para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável (DGS, 2017; Gregório et al., 2014; Kregg-Byers & Schlenk, 2010)

# Referências

- Administração Central do Sistema de Saúde. [ACSS]. (2022). *Relatório pegada de carbono do sector da saúde português e caminhos para a mitigação: Projeto "Operation Zero"*. <https://www.acss.min-saude.pt/wp-content/uploads/2022/01/Operation-Zero-Relatorio-Pegada-de-carbono-do-sector-da-saude-portugues-e-caminhos-para-a-mitigacao.pdf>
- Agência Portuguesa do Ambiente. [APA]. (2021). *Relatório do estado do ambiente: Câmara Municipal da Amadora*. <https://www.apambiente.pt/>
- Antunes, P. (1997). *Evolução do direito e da política do ambiente internacional, comunitário e nacional*. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu (Dissertação de Mestrado). <https://core.ac.uk/reader/70643240>
- Araújo, J., Carvalho, M., Gomes, C., & Jácomo, A. (2019). A problemática da responsabilidade individual na saúde pública em Portugal. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde*, 21(2), 165-173. <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/download/29089/20619/85377>
- Attenborough, D. (2020). *A vida no nosso planeta*. Temas e Debates.
- British Medical Association. [BMA]. (2020). *Sustainable and environmentally friendly general practice*, GPC England Policy Document. <https://www.bma.org.uk/media/2570/bma-sustainable-and-environmentally-friendly-general-practice-report-june-2020.pdf>
- Buja, A., Rabensteiner, A., Sperotto, M., Grotto, G., Bertoncetto, C., Cocchio, S., Baldovin, P. Contu, C., Lorini, C., & Baldo, V. (2020). Health literacy and physical activity: A Systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 17, 1259-1274. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0161>
- Business Council for Sustainable Development. [BCSD]. (2023a). *Objetivos do desenvolvimento sustentável*. <https://ods.pt/>
- Business Council for Sustainable Development. [BCSD]. (2023b). *Objetivo 2- Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável*. <https://ods.pt/objectivos/2-acabar-com-a-fome/>

- Calculadora de impacto ambiental do envio de emails.* (2023).  
(<https://www.cwjobs.co.uk/insights/environmental-impact-of-emails/#resultContainer>)
- Centro Regional de Informação das Nações Unidas.* (UNRIC) (2018). *Guia sobre desenvolvimento sustentável: 17 objetivos para transformar o nosso mundo.*  
<http://unric.org>
- Centro Regional de Informação das Nações Unidas.* [UNRIC]. (2023). *Objetivos do desenvolvimento sustentável: 17 objetivos para transformar o nosso mundo.*  
<http://unric.org>
- Coelho, I. L. (2021). Combater as alterações climáticas na medicina geral e familiar em Portugal. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 37(2), 190–4.  
<https://doi.org/10.32385/rpmgf.v37i2.12702>
- Dinis, D. P. (2020). *Relatório de sustentabilidade: O caso do universo Mineral Natural*, S. A. ISCAC - Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/34675>
- Direção-Geral da Saúde. [DGS]. (2017). *Relatório Infofamília 2011-2014.*  
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Relato%CC%81rio-INFOFAMI%CC%81LIA-2011-2014.pdf>
- Direção-Geral da Saúde. [DGS]. (2019). *Manual de boas práticas literacia em saúde: Capacitação dos profissionais de saúde.*  
<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx>
- Direção-Geral da Saúde. [DGS]. (2022a). Programa nacional para a promoção da atividade física. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atvidade-fisica>
- Direção-Geral da Saúde. [DGS]. (2022b). *Plano Nacional de Saúde 2021-2030 Saúde Sustentável: De tod@s para tod@s.*  
[https://pns.dgs.pt/files/2022/03/PNS-21-30\\_Versao-editada-1\\_Final\\_DGS.pdf](https://pns.dgs.pt/files/2022/03/PNS-21-30_Versao-editada-1_Final_DGS.pdf)

*Ernährungsunsicherheit: bericht zeigt alarmierenden anstieg von weltweiter unterernährung.* (2023).

[https://germany.representation.ec.europa.eu/news/ernahrungsunsicherheit-bericht-zeigt-alarmierenden-anstieg-von-weltweiter-unterernahrung-2023-05-04\\_de](https://germany.representation.ec.europa.eu/news/ernahrungsunsicherheit-bericht-zeigt-alarmierenden-anstieg-von-weltweiter-unterernahrung-2023-05-04_de)

Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), 1622–1639. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2141>

Fonseca, L. M. (2022). *Gestão de resíduos hospitalares, impactes no ambiente e na saúde-intervenção no concelho de Cantanhede* (Dissertação de Doutoramento). Repositório do IPC - Instituto Politécnico de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10400.26/42061>

Gama, F., & Veríssimo, A. D. (2021). *Filosofia 10.º ano: Como pensar tudo isto?* Leya, ASA.

Gregório, M. J., Graça, P., Nogueira, P. J., Santos, C. A., & Boavida, J. (2014). Proposta metodológica para a avaliação da insegurança alimentar em Portugal. *Revista Nutricias*, 11, 4-11. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/78043/2/98544.pdf>

IClinic (2019). *Consultório sustentável: 8 maneiras de estruturá-lo.* IClinic Blog. <https://blog.iclinic.com.br/consultorio-sustentavel/>

Instituto Nacional de Estatística. [INE]. (2022). *Objetivos de desenvolvimento sustentável - Agenda 2030: Indicadores para Portugal - 2015/2021.* [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=563353598&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=563353598&PUBLICACOESmodo=2)

Kiang, K. M., & Behne, C. (2021). Delivering environmental sustainability in healthcare for future generations: Time to clean up our own cubby house. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 57(11), 1767–1774. <https://doi.org/10.1111/jpc.15746>

- Lopes, A. S., Filipe, B., & Esteves, S. L. (2019). Literacia em saúde: A segurança no comunicar: Um instrumento de orientação pedagógica para profissionais de saúde. In C. Lopes & C. V. Almeida (Coords.), *Literacia em saúde na prática* (pp. 119-147). Edições ISPA [ebook].  
[https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7666/1/Literacia%20em%20sa%C3%BAde%20na%20pr%C3%A1tica\\_119.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7666/1/Literacia%20em%20sa%C3%BAde%20na%20pr%C3%A1tica_119.pdf)
- Luque-Alcaraz, O. M., Aparicio-Martinez, P., Gomera, A., & Vaquero-Abellan, M. (2022). Nurses as agents for achieving environmentally sustainable health systems: A bibliometric analysis. *Journal of Nursing Management*, 30(8), 3900–3908. <https://doi.org/10.1111/jonm.13798>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-357. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Ministério da Educação. (2016). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Direção Geral de Educação. <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Morton, S., Pencheon, D., & Squires, N. (2017). Sustainable development goals (SDGs), and their implementation: A national global framework for health, development and equity needs a systems approach at every level. *British Medical Bulletin*, 124(1), 81–90. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldx031>
- Nandan, A., Siddiqui, N.A., & Kumar, P. (2019). Assessment of environmental and ergonomic hazard associated to printing and photocopying: A review. *Environmental Geochemistry and Health*, 41, 1187–1211.  
<https://doi.org/10.1007/s10653-018-0205-x>
- Nordrum, O.L., & Malone, C. (2022). The carbon footprint of digital communication within the healthcare service. *Irish Medical Journal*, 115(8), 663. <https://imj.ie/wp-content/uploads/2022/09/The-Carbon-Footprint-of-Digital-Communication-Within-the-Healthcare-Service.pdf>
- Ordem dos Enfermeiros. [OE]. (2017). *Enfermeiros: Uma voz de liderança: Alcançar os objetivos de desenvolvimento sustentável*.  
[https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8882/kitdie2017\\_vf\\_com-capa.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8882/kitdie2017_vf_com-capa.pdf)

- Ordem dos Enfermeiros. [OE]. (2019). *Saúde na era dos objetivos de desenvolvimento sustentável*.  
<https://www.ordemenfermeiros.pt/centro/noticias/conteudos/sa%C3%BAde-na-era-dos-objectivos-de-desenvolvimento-sustent%C3%A1vel/>
- Organização das Nações Unidas. [ONU]. (2015). *Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável*.  
<https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>
- Ponte, C., Granja, M., & Lima, G. (2022). Utilização e atitudes face aos contactos telefónicos e por e-mail entre médicos e pacientes: Questionário aos médicos de família da Unidade Local de Saúde de Matosinhos. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 38(3), 258–268.  
<https://doi.org/10.32385/rpmgf.v38i3.13404>
- Sachs, J. D, Lafortune, G., Filler, G., & Drumm, E. (2023). Sustainable development report. In S. O. Idowu, N. Capaldi, L. Zu, A. D. Gupta (Eds), *Encyclopedia of corporate social responsibility*. Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-642-28036-8\\_101577](https://doi.org/10.1007/978-3-642-28036-8_101577)
- Sepúlveda, L. (1998). *História de uma gaivota e do gato que a ensinou a voar*. Asa.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos. [SICAD]. (2021). *A situação do país em matéria de álcool. Relatório anual 2021*.  
<https://www.sicad.pt/PT/Publicacoes/Paginas/default.aspx>
- Sørensen, K. (2019). Defining health literacy: Exploring differences and commonalities. In International handbook of health literacy In O. Okan, U. Bauer, D. Levin-Zamir, P. Pinheiro, & K. Sørensen (Eds.), *International handbook of health literacy research, practice and policy across the life-span* (pp. 5-20). Bristol University Press.  
[https://www.researchgate.net/publication/329811044\\_International\\_Handbook\\_of\\_Health\\_Literacy\\_Research\\_Practice\\_and\\_Policy\\_across\\_the\\_Life-span](https://www.researchgate.net/publication/329811044_International_Handbook_of_Health_Literacy_Research_Practice_and_Policy_across_the_Life-span)

United Nations Environment Programme (2020). *Single-use plastic bags and their alternatives: Recommendations from life cycle assessments*.  
<https://wedocs.unep.org/20.500.11822/31932>.

United Nations Environment Programme. (2023). *Turning off the tap. How the world can end plastic*.  
[https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/42277/Plastic\\_pollution.pdf?sequence=4](https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/42277/Plastic_pollution.pdf?sequence=4)

Vaz de Almeida, C. & Fragoeiro I. (2023). *Manual e literacia em saúde: Princípios e práticas*. Pactor.

WONCA (2017). *Statement on planetary health and sustainable development goals*. <https://www.globalfamilydoctor.com/GetFile.aspx?oid=84CEE356-6ACE-4A91-961A-5C4163D92790>

World Health Organization. [WHO]. (2017). *Environmentally sustainable health systems: A strategic document*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340375>

World Health Organization. [WHO]. (2020a). *Global strategy on health, environment and climate change: The transformation needed to improve lives and wellbeing sustainably through healthy environments*.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59479/WHO\\_EHE\\_93.2.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59479/WHO_EHE_93.2.pdf?sequence=1)

World Health Organization [WHO]. (2020b). *State of world sanitation: An urgent call to transform sanitation for better health, environments, economies and societies*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014473>

---

Este e-book foi realizado no âmbito da Unidade Curricular Marketing em Saúde, na Pós-Graduação e Literacia em Saúde na Prática, Ispa-Instituto Universitário (2023)

As imagens são de utilização gratuita (Créditos a Pixabay)