

**Conversas**  
com valor 

# Sofia Carneirinho Sousa

*Criou um projeto de estomaterapia pioneiro em cuidados de saúde primários.*

**É enfermeira há 27 anos, mas quem a ouve falar percebe rapidamente que a sua ligação à profissão vai muito além da técnica ou do tempo de serviço. É feita de missão, de empatia, de persistência.**

Natural de Tomar, hoje vive na Marinha Grande, onde é enfermeira e onde, com dedicação e alguma teimosia, criou um projeto de estomaterapia pioneiro em cuidados de saúde primários.

Antes da enfermagem, a música. O piano ainda hoje é refúgio e expressão. "O meu escape continua a ser a música. Temos um grupo em família. Tocamos juntos." Entre o piano, os mergulhos ao fim do dia na praia de São Pedro de Moel e os momentos com os filhos, Sofia encontra os seus equilíbrios — essenciais quando se vive tão intensamente a profissão.

Foi no 12.º ano que a vontade de "ir em missão" a fez trocar o sonho da música por um novo: Cuidar. Concorrendo primeiro para Medicina, acabou por não entrar, e ficou em Enfermagem — algo que nunca lamentou. "Apaixonei-me pela profissão. Senti logo que estava no lugar certo." Trabalhou em urgência e no IPO de Coimbra, onde viveu uma das experiências mais marcantes da sua carreira. "O IPO foi uma grande escola. Aqueles quatro anos marcaram-me. Pela qualidade dos profissionais, pelo impacto nos doentes, pela aprendizagem constante."

Foi também lá que conheceu de perto a estomaterapia — e foi esse "bichinho" que levou consigo quando, anos mais tarde, começou a trabalhar no Centro de Saúde da Marinha Grande. Ao chegar, deparou-se com um vazio; não havia apoio específico para utentes com ostomia. "Os utentes pediam ajuda e as enfermeiras diziam que não era com elas. Isso mexeu muito comigo. Pensei, então é com quem?"

A vontade de mudar as coisas foi imediata, mas a implementação foi tudo menos fácil. “Foram quatro anos a tentar convencer a direção de que havia necessidade.

Disseram-me que não havia utentes com ostomia. Tive de fazer levantamentos estatísticos, reunir dados e insistir.” Só em 2009, com o apoio do IPO, da Ordem dos Enfermeiros e depois de realizar uma pós-graduação em estomaterapia, conseguiu criar oficialmente a consulta.

Desde então, já passaram por lá centenas de pessoas. Sofia faz questão de estar presente desde a primeira consulta ao regresso do utente a casa após o internamento. “Gosto de os ouvir, de conhecer a história, de perceber a família. Cada utente é único. E eu sei que vou acompanhá-los por muito tempo.” A sua ligação é tão forte que muitos voltam apenas para dar notícias, pedir conselhos ou — simplesmente — dizer “obrigado”. Conta-nos a história de um utente que não conseguia dormir com dores e adormeceu enquanto ela fazia os cuidados. “Saí de lá com a sensação de missão cumprida. Como uma mãe que vê o filho finalmente descansar.”

Com o tempo, o projeto cresceu. Foi criada uma ponte com o hospital de Leiria, garantindo continuidade e confiança. Sofia apoia ainda outros centros de saúde que pretendem ter o mesmo tipo de cuidados e organiza encontros anuais com os utentes — momentos de partilha e de pertença. “Chamam-se ‘Conversas em Estomaterapia’. Eles gostam de estar com pessoas que sabem o que é viver com uma ostomia. Dão dicas, riem, choram, ajudam-se. E percebem que não estão sozinhos.”

*“Hoje há mais formação, mais dispositivos, mais qualidade de vida para os utentes. E isso é gratificante.”*

Mas nem tudo é fácil. A consulta não faz parte dos objetivos formais da Unidade de Saúde Familiar, e o tempo que dedica é muitas vezes fora do seu horário. “Nunca me deram uma hora extra. Mas gosto tanto do que faço que nem me passa pela cabeça desistir.”

Para Sofia, o maior desafio continua a ser a falta de autonomia para prescrever os dispositivos. “Sou eu que conheço o utente, que sei o que precisa. Mas continuo a escrever bilhetes para o médico passar a receita. Não faz sentido.”

Ainda assim, sente que a área evoluiu muito. “Hoje há mais formação, mais dispositivos, mais qualidade de vida para os utentes. E isso é gratificante.”

Se pudesse deixar uma mensagem aos colegas, especialmente aos que trabalham nos centros de saúde, diria apenas: “Não desistam. É muito gratificante. Crescemos tanto com estas pessoas. E fazer a diferença é possível — mesmo com pouco.” E à Sofia do 11.º ano, que ainda não sabia o caminho que ia seguir, deixaria uma certeza: “Aprende sempre com quem está à tua volta. Escreve, reflete, ouve. Porque vais crescer todos os dias. E nunca vais parar de aprender.”

