

A portrait of Sandra Martins, a woman with long, wavy, reddish-brown hair, looking slightly to the side with a gentle expression. She is wearing a light purple top. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

Conversas
com valor 

Sandra Martins

A Enfermagem nunca foi uma dúvida. Desde muito pequena que cuidava das suas bonecas como se fossem doentes

Formou-se há cerca de três décadas na Escola Superior de Enfermagem Francisco Gentil e iniciou o seu percurso profissional nos Açores, onde trabalhou durante quatro anos.

Se tivesse de se apresentar fora do contexto profissional, Sandra começaria provavelmente por dizer que é bem-disposta, agradecida à vida e apaixonada pelas coisas simples. “Sou uma pessoa de bem com a vida, muito agradecida por tudo aquilo que tenho”, diz-nos logo no início da conversa. Filha de uma família simples da Margem Sul, nasceu no Barreiro, mantém até hoje uma ligação profunda à natureza, aos animais, ao mar e aos dias quentes de verão. É mãe de dois filhos adultos, de quem fala com um orgulho sereno, e alguém que se sente plenamente realizada, dentro e fora da profissão.

A Enfermagem nunca foi uma dúvida. Desde muito pequena que cuidava das suas bonecas como se fossem doentes: “quando toda a gente brincava às secretárias ou às professoras, eu espetava agulhas nas minhas bonecas”, recorda com um sorriso. A medicina chegou a ser uma possibilidade, mas cedo percebeu que o seu lugar era outro: “não trocaria nada por aquilo que faço. O cuidar sempre fez mais sentido para mim.”

Formou-se há cerca de três décadas na Escola Superior de Enfermagem Francisco Gentil e iniciou o seu percurso profissional nos Açores, onde trabalhou durante quatro anos. Um período que descreve como transformador: “foram anos de muita liberdade, aprendizagem e reconstrução de mim própria.” Regressou ao continente quando o avô

adoeceu, voltando também simbolicamente a casa — ao IPO, onde tinha terminado os seus estágios e onde retomou o caminho que tinha ficado em suspenso.

A cirurgia foi uma escolha imediata: “as medicinas nunca me atraíram muito. A cirurgia dava-me diversidade e capacidade de reabilitação.” Fixou-se na cirurgia geral, área que lhe permitia uma visão ampla da pessoa e da doença. Foi aí que a estomaterapia entrou na sua vida, pela mão da enfermeira Augusta Pinheiro que como nos conta a marcou, “pela forma como cuidava: dedicava tempo, carinho e atenção. Isso fez toda a diferença.”

Desde então, acompanhou de perto a evolução da estomaterapia, quer ao nível dos materiais quer do conhecimento científico. Recorda um tempo de poucas opções e compara com a realidade atual: “hoje conseguimos comprovar cientificamente aquilo que antes resultava por experiência e conseguimos melhorar ainda mais o cuidado.” A criação da consulta de estomaterapia no IPO, em 2005, foi um marco importante, permitindo um acompanhamento estruturado, contínuo e diferenciado.

“as pessoas não vêm só falar do estoma. Vêm falar da vida.”

Mas para a Enfermeira Sandra, a essência da estomaterapia vai muito além da técnica: “as pessoas não vêm só falar do estoma. Vêm falar da vida.” A consulta é um espaço seguro, onde se fala de medos, de sexualidade, de família e de perdas. Há consultas em que não se observa o estoma nem a pele, porque o que a pessoa precisa naquele momento é ser ouvida: “já tive doentes que passaram uma consulta inteira a falar de um acontecimento menos feliz da sua vida, em nada relacionado com o estoma, porque isso era o que realmente os estava a magoar.”

É esta característica única no atendimento a estes utentes que permite a construção de relações que atravessam décadas: “nós acompanhamos estas pessoas durante 10, 15, 20 anos. Isso não acontece em mais nenhuma consulta.” Emotiva por natureza, nunca acreditou na frieza como ferramenta terapêutica: “se o doente chora, eu choro. Estou a sentir aquilo que ele sente.” O mais difícil, conta-nos, são as perdas: “não melhora com o tempo. Pelo contrário. Mas tornam-nos mais resilientes.”

Afirma que “é impossível falar da evolução da estomaterapia em Portugal sem reconhecer o papel determinante da APECE”.

Nascida da necessidade de partilha, formação e afirmação de uma área ainda pouco visível, reconhece a Associação como uma verdadeira força impulsionadora do crescimento científico, da uniformização de boas práticas e do reconhecimento das competências do enfermeiro de estomaterapia. Através da formação avançada, dos congressos e da proximidade entre profissionais de todo o país, a APECE contribuiu decisivamente para a consolidação da estomaterapia como uma área autónoma da enfermagem, com identidade própria e impacto real na vida das pessoas. Apesar do caminho já percorrido, há ainda passos importantes por dar, “nomeadamente o reconhecimento formal da capacidade dos enfermeiros de estomaterapia realizarem a prescrição médica dos dispositivos que conhecem, avaliam e ajustam diariamente”, explica-nos. Este avanço representaria não só um ganho de eficiência no sistema de saúde, mas sobretudo um reforço da qualidade e continuidade dos cuidados prestados às pessoas com ostomia.

Em relação ao futuro e às novas gerações olha-as com otimismo - “vejo colegas mais novos ainda mais entusiastas do que eu” – acredita este interesse crescente por esta área se explica devido à autonomia da estomaterapia e à sua vertente relacional: “isto é enfermagem no seu estado mais puro.”

Se pudesse falar com a Sandra pequenina que cuidava das suas bonecas, dir-lhe-ia para continuar e quando pensa no legado que gostaria de deixar, responde sem hesitar: “gostava que dissessem que fui uma enfermeira dedicada, feliz, realizada e que gostava muito daquilo que fazia.” Alguém que soube estar, escutar e cuidar — exatamente como sempre sonhou.

