

ANIVERSÁRIO. HOMENAGEAMOS 17 PROFISSIONAIS E INSTITUIÇÕES

# ELES FIZERAM O PAÍS SEGUIR EM FRENTE

Geriram a pandemia, apoiaram os necessitados, trabalharam em supermercados e hospitais – e fizeram-nos rir. Estas pessoas ajudaram-nos a ultrapassar o ano mais desafiante de sempre.

Por **André Rito, Filipa Teixeira, Lucília Galha, Sónia Bento e Vanda Marques**

**P**assam 14 meses desde que foi declarado o início da pandemia. Não acabou, mas já se vive algum ambiente de rescaldo. “Há a sensação de que algo está diferente, a população hospitalar está toda vacinada, os números são favoráveis, o número de internamentos é mais baixo”, diz Nélson Pereira, diretor da Unidade Autónoma de Gestão de Urgência e Medicina Intensiva do Hospital de São João. A instituição, que recebeu o primeiro embate da Covid-19 em Portugal, acabaria por servir de exemplo às outras. Não foi a única a ter um papel importante neste último ano: houve uma professora que deu aulas dois meses a partir do carro, agentes da polícia que só folgaram um dia por semana, movimentos de cidadãos que se organizaram para ajudarem os mais carenciados em confinamento – e até lhes cantaram serenatas. Assim como um militar que assumiu a logística da vacinação ou uma farmacêutica que desenvolveu uma vacina em tempo recorde. No 17º aniversário da **SÁBADO** elegemos as 17 pessoas/instituições que mais nos ajudaram nesta pandemia. Porque nada disto era sequer imaginável – “só nos filmes de ficção científica”, diz Nélson Pereira. **■**

SEBASTIÃO

## Henrique Gouveia e Melo

Coordenador do Plano de Vacinação contra a Covid-19

► “Numa guerra, o inimigo é inteligente, mas este é oportunista e, se nós lhe dermos uma trégua, se não estivermos permanentemente alerta, ele acaba por ganhar espaço. Para não ganhar espaço, tem de haver uma conjugação de esforços muito grande, mas até isso muitas vezes nos escapa ao controlo. Temos de ter a certeza de que vamos vencer esta guerra, porque não podemos perdê-la. Em 13 anos de guerra em África, em três teatros de operações diferentes, perdemos 8 mil homens. Nós, num ano de combate contra este vírus, já perdemos 17 mil pessoas. A nossa eco-

“

Ninguém arredou pé e esse espírito de entreajuda marca



RICARDO MEIRELES

“

Deram-me um desafio à medida da minha altura





## Nelson Ferreira

Diretor da Unidade Autónoma de Gestão de Urgência e Medicina Intensiva do Hospital de São João

► “Há um dia que recordo com grande intensidade: 26 de março. O dia em que, em 24 horas, 350 casos suspeitos nos entraram pela porta dentro. Trabalhámos até de madrugada para escoar as filas, tivemos de ligar a mais colegas para virem trabalhar e, os que já estavam, não se foram embora no fim do turno. Ninguém arredou pé e esse espírito de entreatajuda marca. Só de manhã, cada um foi para casa. Eu regressei passadas duas horas. Nas primeiras semanas, a média de sono não ultrapassava muito isso.

O São João foi o hospital que recebeu o primeiro embate e, de al-

guma forma, serviu de farol quer para as outras instituições, quer para o próprio sistema de saúde. Foi uma vivência muito intensa e é óbvio que hoje somos pessoas diferentes. Até do ponto de vista da instituição, houve uma sensação de comunhão muito grande, sentimo-nos mais próximos uns dos outros. Temos um *hashtag*, #SomosSãoJoão, e ouve-se amiúde, porque de facto vestimos essa camisola – está à flor da pele. A nossa função é salvar vidas e, com ou sem pandemia, salvamos vidas todos os dias. Servir de exemplo ao País, isso sim enche de orgulho as pessoas que aqui trabalham.”

nomia foi fortemente afetada, o nosso modo de vida também. Só no último dia, depois de todos os grupos vacinados e de libertar a economia, posso encarar a minha missão como cumprida. Mas contribuir para que Portugal se liberte deste vírus traz-me, antes de tudo, uma satisfação pessoal porque, sendo militar e tendo prometido combater pelo meu país, esta é uma oportunidade de cumprir e sinto-me realizado por poder fazer isso. Por outro lado, quem me conhece sabe que eu adoro desafios e deram-me um à medida da minha altura.”



“  
É preciso  
coragem para  
pedir ajuda

## Inês Sales

Produtora de televisão, membro da direção da União Audiovisual

► “A União Audiovisual seria para durar um ou dois meses... já passou um ano e ainda aqui estamos. Somos uma associação que apoia, com bens alimentares e de primeira necessidade, todos os profissionais do setor cultural: maquilhadores, técnicos de iluminação, encenadores, artistas de circo, produtores, atores, operadores de áudio, etc. Temos oito polos de norte a sul do País, in-

cluindo nos Açores. Preparamos mensalmente uma média de 350 cabazes ao nível nacional, para cerca de mil pessoas. As famílias que ajudamos não são apenas números. Queremos saber quantas crianças e que idades têm, se são vegetarianos, se têm cães ou gatos, etc. É preciso coragem para se pedir ajuda. O aceitarmos que sozinhos não conseguiremos manter-nos de

pé, é um ato consciente e de grande responsabilidade. É nossa missão não permitir que os profissionais do setor cultural tenham de abandonar a área, por não aguentarem mais – e não divulgamos quem nos pede apoio. Pela minha parte, nunca seria capaz de saber que deixava alguém para trás, sem lhe dar a mão. Caminhar lado a lado... Só assim faz sentido.”

## Ricardo Araújo Pereira

Humorista

► “Vivi este último ano com uma sorte que, infelizmente, muita gente não teve: a minha capacidade de trabalhar, e até, em grande medida, o meu conforto, não foram afetados. O pior de tudo foi ter de fazer o *Isto é Gozar com Quem Trabalha* para um estúdio vazio. É bastante aflitivo. Fica uma sensação muito acentuada de que não vale a pena. Ainda assim, os meus companheiros e eu fizemos os possíveis para que o único público que podíamos ter (os nossos camaradas das câmaras, luz e som) se divertisse. As vezes eles riam-se. É possível que fosse por caridade. Fazer o programa a partir de casa foi duro, até porque a minha casa é precisamente o sítio em que se encontra o segmento de público que tem menos interesse em mim. Se sinto que ajudei as pessoas durante a pandemia? É mesmo muito duvidoso que se possa chamar ajuda àquilo que o entretenimento faz. Profissionais de saúde, funcionários de hipermercados, bombeiros, forças de segurança, operários e outros ajudaram. O entretenimento, na melhor das hipóteses, anima. O que já é bem bom.”



“  
O entretenimento  
animou, o que  
já foi bom

RICARDO RIELLA

## Manuel Lemos

Presidente da União das  
Misericórdias Portuguesas

► “Este foi um *annus horribilis* para nós, até mais do que 2020. Nos primeiros dois meses de 2021 tivemos muitíssimos óbitos. Houve momentos muito difíceis. Quando o vírus atingiu Portugal, num primeiro momento ficámos um bocadinho desorientados, mas, apesar de tudo, reagimos muito bem. O primeiro óbito que tivemos foi em março de 2020 e até dezembro tínhamos 600. Depois, em janeiro e fevereiro de 2021 tivemos mais do dobro! A situação melhorou muito com a vacinação. Embora, acho que é importante dizer isto, os lares em Portugal tenham tido muito menos óbitos do que os seus congéneres do resto da Europa. Fomos capazes e os nossos colaboradores e dirigentes efetivos foram uns verdadeiros heróis.”



“  
Houve  
momentos  
muito  
difíceis

MARILINE ALVES



“  
Eu não  
podia largar  
os meus  
alunos

RICARDO NEIRELES

“

Foi o ano mais intenso e desafiante da minha vida

### Graça Freitas

Diretora-geral da Saúde



BRUNO COLAÇO  
JOSE SENA GOULARTISA

► “O ano de 2020 começou com o maior desafio das nossas vidas. Desde janeiro, um novo vírus tornou tudo mais incerto, mais rápido e mais volátil e culminou, um ano depois, com os casos, os internamentos, o sofrimento e as mortes que se verificaram nos meses de dezembro e janeiro. A DGS, no cumprimento da sua missão, agiu em três áreas principais: a informação e análise, as normas orientações e a comunicação. Estivemos e estamos solidários e preocupados com as pessoas e com o País e continuaremos a

trabalhar para conter ou mitigar a transmissão do vírus e a evolução da pandemia, com esperança na sua resolução. Para mim, particularmente, como pessoa e como diretora-geral da Saúde, foi o ano mais intenso e desafiante da minha vida – que mudou drástica e irreversivelmente. Fiz em cada momento o melhor que soube e conseguí, certamente com limitações, mas sempre com o apoio da ciência, com vários especialistas, trabalhando em equipa, com honestidade e com sentido de dever público.”



### Silvia São Miguel

Professora que deu aulas à distância a partir do carro durante dois meses

► “Os professores foram uns heróis pouco lembrados ou esquecidos, porque passar de um dia para o outro do ensino presencial para o ensino à distância exigiu um esforço muito grande. Houve situações difíceis e eu vi professores a investir do seu dinheiro pessoal para comprar *tablets* para que nenhum aluno ficasse para trás. Foi enternecedora esta onda de solidariedade. No meu caso, como sou doente crónica imunodeprimida, assim que se falou de coronavírus, os meus médicos obrigaram-me a ficar encerrada em casa. Não tinha hipótese

nenhuma de ir para a escola e no sítio onde eu vivo sempre tivemos uma Internet muito má. Ficámos completamente a zero. Se a rede não foi ter comigo, fui eu ter com a rede. Eu não podia largar os meus alunos, senti essa pulsão. Mas eu não sou um caso isolado, sou uma gota num oceano enorme de professores que estavam nas mesmas condições que eu e que tiveram que arranjar soluções. Com mais ou menos dificuldades, nenhum professor ficou parado e isso é uma tônica que me faz sentir muito orgulho da minha profissão.”

“

É um orgulho que não se descreve

### Martim Ferreira

Fundador e presidente do projeto Vizinho Amigo



BRUNO COLAÇO

► “O Vizinho Amigo surgiu de uma vontade espontânea de ajudar. As populações de grupos de risco não podiam ficar isoladas. Assim, juntei uma equipa cheia de pessoas especiais e pusemos mãos à obra: em 24 horas conseguimos estruturar um projeto que viria a ser dos que teve mais impacto no País no último ano. Depois, os voluntários: em menos de 10 minutos já tínhamos quase mil inscritos. Agora, temos mais de 7.200. De forma a dar mais recursos a estes voluntários, temos parcerias com Jun-

tas de Freguesia, ONGs e diversas iniciativas que lutam contra a Covid. Hoje, todos podemos estar orgulhosos do que fizemos – entre voluntários, pessoas ajudadas e parceiros, somos uma comunidade de mais de 15 mil pessoas que se juntou com um propósito de solidariedade. Ainda há pedidos de ajuda, mas muito menos. Se no início me dissessem que a onda de solidariedade ia ser assim, não acreditava. Foi a experiência mais incrível da minha vida. É um orgulho que não se descreve.”

“

*É horrível quando um cliente levanta a máscara e lambe o dedo para contar dinheiro*



**Paula Leite**

Operadora de caixa de supermercado

RICARDO CASTELO

► “No início da pandemia pensei ficar em casa, tenho um sistema imunitário frágil devido ao acidente [no qual perdeu uma perna] e às infeções que se seguiram, mas a comunidade e a minha equipa precisavam de mim. O que me mete mais medo é as pessoas não terem medo. Uma vez atendi uma senhora que tinha ido comprar fiambre porque o marido tinha Covid e não podia sair. Fiquei tão atrapalhada que pedi à minha chefe para ir à casa de banho desinfetar-me toda. Também é horrível quando temos uma pessoa à nossa frente que levanta a máscara e lambe o dedo para contar o dinheiro. Eu sempre tive todos os cuidados, nunca tiro a máscara com colegas, almoço no carro sozinha, desinfeto tudo. E mesmo assim infetei-me. Como? Não sei. Estávamos em janeiro, pleno confinamento, eu só faço trabalho-casa, mas apanho tanta gente a tirar a máscara para espirrar... Estive de cama 15 dias, com dores nas pernas e pigarro e hoje ainda me sinto cansada. Não me demoveu de continuar a trabalhar. Sinto-me importante na pandemia – sem nós, as pessoas não teriam os bens necessários para as suas vidas. Mas, tal como os profissionais de saúde, gostava que o Estado pensasse em nós como prioritários e que também nos vacinasse.”

## Nuno Markl

Humorista

► “O último ano foi uma montanha-russa emocional de medo, empatia, frustração, tristeza, alegria, fúria, sossego, desespero, alívio, tensão. Acho que me aconteceu de tudo num ano em que passei boa parte do tempo em casa. Curiosamente, não me faltou trabalho. Uma maneira de atravessar esta longa ponte e manter a sanidade mental foi nunca termos precisado de parar as *Manhãs da Comercial*. Com o *Bicho* [programa de Bruno Nogueira no Instagram durante o confinamento, que chegou a ter mais de 100 mil pessoas a assistir] foi muito surreal porque não teve nenhum plano para se tornar um fenómeno. Acho que o Bruno só queria criar uma espécie de rede de desabaços com amigos e com os estranhos que quisessem assistir à ‘terapia’. Envolvi-me no *Bicho* sobretudo porque precisava, eu próprio, de ajuda. Foi uma manifestação de amizade e companhia em estado puro que, de repente, contagiou uma quantidade tremenda de pessoas.”

MARLENE ALVES



“

*Envolvi-me no Bicho porque eu próprio precisava de ajuda*



PEDRO CATARINO

“

*Abordam-me na rua e no supermercado para fazer perguntas*

## Filipe Froes

Coordenador do gabinete de crise Covid-19 da Ordem dos Médicos

► “A comunidade científica não imaginou que a pandemia causada por um novo micro-organismo pudesse ter tanto impacto e durante tanto tempo. Tem sido o maior desafio da minha vida profissional e estes foram os doentes mais difíceis com que lidei: são mais graves e imprevisíveis. Comunicar a pandemia faz parte das minhas funções enquanto médico, a principal diferença é que agora sou reconhecido em todo o lado. Abordam-me na rua para fazer perguntas. Ajudar é parte do meu dever e das minhas responsabilidades. Mas ouvir alguém dizer: ‘Eu não percebia porque é que isto se tinha de fazer e passei a perceber. Muito obrigado’, dá-me a sensação de missão cumprida. Licenciiei-me em 1985 e uma das coisas que aprendi é que a melhor maneira de um doente cumprir a sua terapêutica é perceber porque tem de a fazer. Costumo dizer aos doentes: ‘O seu primeiro médico é o senhor.’”



“  
Criámos a Rede  
de Emergência  
Alimentar e  
estamos a ajudar  
89 mil pessoas

**Isabel Jonet**

Presidente da Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares Contra a Fome, da ENTRAJUDA e da Rede de Emergência Alimentar

PEDRO FERREIRA

“Reagimos assim que a Covid-19 chegou: passámos a andar todos de máscara e mandámos para casa os maiores de 65 anos. O que fez com que fosse eu a abrir as portas do Banco Alimentar todos os dias às 7h45. Foi um ano muito desafiante. Durante uns meses não cheguei a ir à cama quatro horas sequer. Tivemos de nos reinventar e criámos a Rede de Emergência

Alimentar – uma parceria entre o Banco Alimentar com a ENTRAJUDA e várias Instituições de Solidariedade Social – em março de 2020. Desde então, ajudámos 89 mil pessoas. A rede, em junto com o Banco Alimentar, ajuda mais de 450 mil pessoas, ou seja, 4% população portuguesa.

Estou há 27 anos no Banco Alimentar, nunca tinha visto nada tão brusco e

brutal. A pandemia afetou todo o género de pessoas. Os profissionais liberais, por exemplo, higienistas ou *personal trainers*, que tinham a vida organizada e ficaram sem trabalhar. Passei dias agarrada ao telemóvel. Devo ter falado com todos os presidentes de câmara. Há pessoas que perderam a esperança, mas não podemos permitir isso. Aquele saco de alimentos dá esperança.”

**João Paulo Gomes**

Microbiologista, responsável pelo Núcleo de Bioinformática do Departamento de Doenças Infecciosas do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

“Nunca a ciência foi tão ouvida, e nunca nós cientistas sentimos tanto que o que fazemos é útil. No início da pandemia, Portugal através do INSA, montou a vigilância genética e a sequenciação total do genoma do vírus e isso deu grandes contributos ao País não só em saúde pública como em termos de decisão política. A nossa equipa de investigadores teve um parceiro incrível – o Instituto Gulbenkian de Ciência. Um dos grandes resultados do nosso trabalho foi a caracterização da epidemia em Portugal. Logo quando surgiram os primeiros dois casos em Portugal, já tínhamos a metodologia



“  
Sentimo-nos  
mais úteis do  
que nunca

toda preparada. Também ajudámos a perceber como aconteciam os surtos nos hospitais e conseguimos identificar o que se devia mudar para os evitar.

Há um misto de sentimentos sobre o nosso trabalho: primeiro de responsabilidade agradável porque nos sentimos mais úteis do que nunca. A outra face da moeda, menos agradável, foi a pressão dos *timings* para libertar os resultados. Durante um período, não havia fins de semana. A fase mais difícil foi a última semana de dezembro e o mês de janeiro, quando detetámos a variante britânica e percebemos que, a cada semana, duplicava a sua prevalência, isso conduziu à decisão política de encerrar escolas. Mas uma coisa agradável é ver as pessoas na rua que, mesmo nos vendo de máscara, nos reconhecem, a mim e aos meus colegas, e nos dizem: ‘Obrigado pelo trabalho que têm feito.’”

VITORCHI

◻



RICARDO CASTELO

“  
A pandemia trouxe maior sensibilização para as questões de saúde mental

**Miguel Ricou**

Psicólogo, primeiro coordenador da linha de aconselhamento psicológico do SNS 24

► “Num mês montámos a linha de apoio psicológico que já atendeu cerca de 80 mil chamadas. Queríamos ajudar as pessoas. A qualquer hora do dia, quem precisa liga. Previa-se que a pandemia tivesse impacto na saúde mental e o confinamento foi muito desestruturante. Tivemos pessoas com ataques de pânico e pessoas que se sentiam absolutamente isoladas. Houve casos mais graves de ideação suicida. Nessa altura, os psicólogos contactam o INEM e a ajuda necessária é acionada. Também tivemos pessoas que deixaram a medicação e nalguns casos descompensaram. Nessa altura, eram encaminhadas

para a urgência psiquiátrica. A linha foi criada com os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Ordem dos Psicólogos. Acredito que a pandemia trouxe maior sensibilização para as questões de saúde mental. Em consultório, também se notou um aumento da procura. Quando não foi possível fazer as consultas presencialmente, passámos para o *online*. Eu que nunca tinha dores de cabeça, ao fim de um dia de consultas *online*, elas apareciam. Outra coisa que nos aconteceu a todos foi sermos privados da vida social. Para colmatar isso, fiz jantares por *zoom* com amigos.”



**Paulo Teixeira**

Diretor-geral da Pfizer Portugal

“  
Faz-nos sentir que aquilo que conseguimos fazer é tremendo

► “Foi uma espécie de luta contra o tempo. Havia uma noção de que tínhamos de tentar fazer algo que nunca tinha sido feito: desenvolver e aprovar uma vacina segura e eficaz em menos de um ano. Estávamos em março quando o nosso CEO disse à equipa de investigação: ‘Quero que esta vacina seja feita até outubro.’ E passou um género de cheque em branco para que conseguissem fazê-lo. Quando, a 8 de novembro de 2020, se apresentaram os resultados – e havia uma eficácia de 95% –, sentimo-nos muito alegres e que a partir dali tudo mudaria. A palavra que usámos foi mesmo ‘Uau!’ – as vacinas para vírus costumam ter eficácia na ordem dos 60%. A logística foi um desafio, nunca se tinha produzido numa escala tão grande. Quando nos dizem: ‘Os meus avós vão ser vacinados e vou poder estar com eles’, isso é algo que marca e faz-nos sentir que aquilo que conseguimos fazer é tremendo.”



**Carlos Silva**

Agente da PSP

► “Quando a pandemia chegou as folgas terminaram. Recordo as longas semanas de trabalho a que o estado de emergência obrigou: muitos colegas trabalharam sem parar durante semanas e fins de semana. A maioria dos agentes passou a ter apenas uma folga. Deixaram de ser cumpridos os horários de matriz. As coisas até estavam relativamente controladas durante o primeiro confinamento. Em janeiro deste ano, tudo mudou. Com a fiscalização intensiva, cercas sanitárias, isolamento de comunidades, o trabalho acrescido resultou sobretudo do esforço individual, muitas vezes com prejuízo próprio e da saúde. Muitos dos agentes na linha da frente estiveram envolvidos em operações complexas, pensões com surtos de Covid-19, pessoas que foi necessário isolar. Estes casos resultaram em vários polícias infetados, que por sua vez infetaram as famílias, com depressões associadas ao *stress* do trabalho. Julgo que os polícias mereciam outro reconhecimento por parte do Governo e da própria instituição.”



“  
A maioria  
dos agentes  
passou a ter  
apenas uma  
folga

BRUNO COLAÇO



**Luísa Nemésio**

Vice-presidente da AMI sobre o projeto “Os AMIgos são para as ocasiões”

SERGIO LEMOS

“  
Um dos voluntários  
fez uma serenata  
à senhora a  
quem entregou  
o cabaz

► “A ideia partiu de uma das nossas colaboradoras, para dar resposta às famílias referenciadas pela AMI quando o País fechou – em março de 2020. Mas a dúvida era: será que há pessoas dispostas a fazer as compras e a entregarem os cabazes? A AMI fornecia a lista dos bens necessários ao agregado familiar e os voluntários só eram ressarcidos *a posteriori*. Surpreendemo-nos: 258 pessoas aderiram, entre as quais, algumas

pessoas da AMI – eu e a minha filha também participámos. Houve voluntários a dizerem-nos que não faziam ideia de que em Lisboa havia zonas com tanta pobreza. Nós vivemos na nossa bolha, não sabemos o que se passa na casa ao lado. Mas também se criaram relações de amizade: um dos nossos voluntários fez uma serenata à senhora a quem entregou o cabaz. Houve quem chorasse de alegria, por ser lembrado, e

quem nos convidasse a entrar para comer um bolinho (embora não pudéssemos passar da porta). Tivemos várias ajudas, como a de um supermercado que nos deu um financiamento de 40 mil euros em compras, o que permitiu que abastecêssemos, quinzenalmente, várias famílias – foram mais de 250 no primeiro confinamento, 107 neste último. Nos momentos de dificuldade, o português é solidário.” ■