

Natural de Alcobaça, terra da maçã, da pêra, do mosteiro, dos doces conventuais (sou a maior fã de cornucópias), do frango na púcara, da cerâmica, do tecido chita e do eterno descanso de D. Pedro e D. Inês.

Foi com essas influências que cresci: agricultura, história, boa comida e boa mesa.

Cresci no seio de uma família com bases fortes no trabalho e no empreendedorismo.

Aos treze anos, iniciei o meu primeiro trabalho remunerado, fazendo *ajour* para as clientes dos meus pais, que tinham uma loja de eletrodomésticos, especializada em máquinas de costura e lavores.

Aos 16 anos, na adolescência, surgiu aquela vontade característica de explorar fora do ninho. Recebi o meu primeiro ordenado em cheque ao trabalhar com uma famosa artista de vitrofusão, tempos que me trazem memórias muito bonitas.

Entre cuidar de crianças, apanhar fruta, fazer limpezas e trabalhar na receção de uma conhecida residencial na Nazaré durante o verão, o trabalho foi o meu grande foco nas férias de verão até aos 21 anos.

Em setembro de 2006, fiz a primeira de muitas viagens aéreas que me levou até Angra do Heroísmo, na ilha Terceira, no nosso maravilhoso Arquipélago dos Açores. Foi aí que iniciei o curso de Enfermagem.

A simplicidade, o respeito e o carinho pela natureza, intrínsecos a todos os que lá nasceram, reafirmaram ainda mais a minha ligação à mesma.

Quanto à Enfermagem... Durante o primeiro ano do curso, senti que estava exatamente onde devia estar.

As cores do curso eram branco e amarelo, sendo o amarelo a minha cor favorita desde criança. O aniversário da escola coincidia com o meu. Estava rodeada de “pessoas da terra”, com muito conhecimento para partilhar.

Integrei os treinos da equipa de hóquei do Lusitânia, um desporto que fez parte da minha adolescência. Fiz parte de uma tuna e, ainda caloiira, fui convidada a participar na associação de estudantes, integrando a lista eleita em cada ano do curso.

Vivi na bonita residência de estudantes, onde era sempre chamada para integrar os alunos estrangeiros, sob a gestão da saudosa Sra. Fernanda.

Lembro com saudade o Sr. David (o “senhor dos telefones”), a D. Ana das fotocópias e o simpático casal do secretariado da escola.

Em 2010/2011, devido a algumas mudanças pessoais, comecei a colaborar, durante os meses de verão, como auxiliar de enfermagem na Casa de Saúde N^a Senhora da Conceição das Irmãs Hospitaleiras, um hospital psiquiátrico para mulheres. Também trabalhei num conhecido bar da ilha.

Foi durante estes anos que descobri em mim o gosto pela psiquiatria e pela geriatria.

Desde criança, sendo um dos elementos mais novos da família, estar entre os mais velhos sempre me foi muito natural e confortável. Dos idosos, o riso, o humor, a sabedoria e as histórias de vida sempre alegraram os meus dias.

Durante o curso, passei por estágios curriculares em Saúde Comunitária, com a enorme Enf.^a Saavedra como coordenadora, em obstetrícia, pediatria, cirurgia, medicina interna e cuidados paliativos. Tornei-me, como alguém me apelidou, uma autêntica nómada urbana.

Passei por Lisboa, onde estagiei numa ULS, no Hospital da Luz e, mais tarde, no Hospital de Santa Maria. Caminhei por Viana do Castelo, onde fiz estágio em cirurgia geral e conheci uma das minhas maiores referências em Enfermagem, o Enfermeiro Cachulo.

Em 2013, no meu último ano de curso, fui para a Lituânia, onde estagiei em cirurgia e psiquiatria. Foi muito interessante constatar as diferenças culturais na saúde em vários aspetos.

No final, retornei a Lisboa para o Hospital de Santa Maria, onde fiz o meu último estágio, em Psiquiatria, numa unidade de agudos. Foi uma experiência marcante em muitos aspetos.

Durante a queima das fitas, já após o término do curso, entrei em contacto com colegas emigrantes no Reino Unido há já alguns anos. Com a “nomadice” enraizada e uma grande vontade de explorar e conhecer mais, decidi concorrer para viver e trabalhar em Inglaterra.

Tendo o meu próprio pai sido emigrante na Alemanha, e convivendo com os seus ex-colegas que regressavam a Portugal durante o verão, junto com a minha fluência em inglês desde tenra idade, a decisão de emigrar foi muito natural.

Fiz uma entrevista e testes na cidade do Porto e fui aceite de imediato. Após um longo processo burocrático e uma formação em inglês técnico direcionado para a saúde, fui para Surrey, em novembro do mesmo ano, com um grupo de mais 12 colegas de profissão que não conhecia.

Lembro-me bem da minha chegada a Chertsey, uma cidade tipicamente inglesa, a sudoeste de Londres, exatamente na hora em que as aulas terminavam, com as ruas repletas de “Harry Potters” – alunos nos seus uniformes.

Conheci então o Hospital de St Peter’s da Ashford & St Peter’s NHS Foundation Trust, onde iniciei a minha atividade profissional numa enfermaria de endocrinologia e paliativos – a Maple Ward.

Após muitas provações e adaptações no primeiro ano, mudei para uma unidade de agudos respiratórios e hematologia, onde alarguei as minhas competências e o meu currículo.

Com o tempo, iniciei um longo período de autoquestionamento. Surgiram os primórdios da minha atividade como enfermeira freelancer, conceito do qual sou pioneira em Portugal. Sabia que queria explorar outros caminhos na enfermagem, mas ainda não tinha definido quais os que mais me interessavam.

Trabalhei, então, como Bank Nurse — uma espécie de enfermeira de reserva que atuava em vários serviços do hospital conforme as necessidades. Como havia sempre muita procura por mão-de-obra na enfermagem, e eu com muita vontade de aprender e conhecer mais, havia sempre muito trabalho.

Foi assim que, durante algum tempo, aceitei turnos regulares em Radiologia de Intervenção, onde comecei a gostar e, finalmente, aceitei uma proposta de trabalho. Foi o início de uma experiência extremamente enriquecedora. Naquele mini bloco operatório, circulei e instrumentei para procedimentos que nunca tinha visto. Com uma equipa muito animada, de profissionais altamente competentes, conheci tecnologia de ponta, procedimentos inovadores (alguns pioneiros) e condições de trabalho excelentes.

Implementei a consulta pré-procedimento para a preparação antecipada dos pacientes, pois muitos chegavam com fatores de coagulação inadequados, a tomar anticoagulantes, ou com jejum insuficiente, situações que implicavam o cancelamento de procedimentos no próprio dia, já com o paciente quase na sala de operações. Isso prejudicava o utente, a sua família, a equipa e o hospital.

Após a implementação dessa consulta, esses cancelamentos deixaram de acontecer, e os inquéritos de satisfação registaram 100% de sucesso. Este é um dos feitos profissionais de que mais me orgulho. Essa experiência ajudou-me a perceber muito sobre as condições de trabalho de que necessito para dar o meu melhor. Mais tarde, já em Portugal, aprendi a criar, por mim própria, as condições necessárias para atingir esse efeito.

Em 2017, iniciei uma grande mudança profissional. A prioridade deixou de ser a construção de um currículo abrangente. O foco passou a ser uma maior autorrealização, de forma a afunilar as minhas competências e, assim, dar o meu melhor aos meus pacientes.

Desejava muito estabelecer relações mais próximas e duradouras com os meus pacientes. Sentia falta do vínculo com os idosos, algo que sempre me preencheu, assim como do trabalho na área da saúde mental. Em ambiente hospitalar, o contacto com os pacientes era muito breve, e não era possível estabelecer relações de forma tão profunda.

Foi então que tomei a decisão de me demitir e aceitei uma proposta para trabalhar num lar, onde estava a ser aberto um piso dedicado a pessoas diagnosticadas com demência. Esta mudança implicou a perda de alguns benefícios profissionais e pessoais, mas iniciou um período extremamente gratificante. Enfrentei muitos desafios, que ultrapassei com satisfação.

Lembro-me de alguns pacientes pelo nome até hoje, das suas particularidades, de como gostavam de ser tratados em certas circunstâncias, das suas histórias de vida, do seu quotidiano. Estas memórias são, para mim, extremamente enriquecedoras e gratificantes.

Trabalhar num lar foi uma realidade muito diferente da hospitalar. E, em Inglaterra, também existem dificuldades. São desafios diferentes, certamente, mas que têm muito em comum com os problemas organizacionais típicos de lares em qualquer parte do mundo.

Até que surgiu a oportunidade de trabalhar num lar de luxo, de alto nível, uma experiência que recordo com muito carinho e nostalgia. Vi condições de vida dos utentes que sonho, um dia, testemunhar no meu país. Depressa fiquei responsável por um piso e por turnos, e como sou uma pessoa ambiciosa e desafiadora, assim que me senti confortável, surgiram ainda mais questionamentos internos.

Com o desejo de evoluir ainda mais, sem saber exatamente por onde seguir, iniciou-se um turbilhão tanto a nível pessoal quanto profissional. Enfrentei desafios consecutivos, sem tempo para recuperação, e entrei em *burnout*. Este foi um período do qual posso falar com mais detalhe noutras oportunidades, onde poderei partilhar os objetivos que, agora, compreendo.

Após uma autêntica montanha-russa entre momentos de grande alegria e fases mais difíceis, que me deixaram com muitas histórias para contar, em março de 2020 regressei a Portugal sem data de retorno ao Reino Unido. Na altura, já tinha ouvido falar de uma doença que se estava a espalhar pelo Oriente, mas não se dava grande importância ao assunto. No Reino Unido, houve, inicialmente, uma grande desvalorização da pandemia.

Quando cheguei a Portugal, percebi que a realidade era completamente diferente. Foi como atravessar um portal entre duas realidades. Passados apenas 3 ou 5 dias, entrámos em *lockdown*, fecharam-se os espaços aéreos e as fronteiras.

Estando eu numa fase de vida de extrema fragilidade, esta transição, aliada ao regresso à minha terra natal, após 15 anos de vida nómada, fez com que o meu estado mental se deteriorasse drasticamente. A montanha-russa emocional ainda não tinha terminado.

Houve um longo período de revolta, descanso, cura e muito trabalho interior. Segui exatamente essa ordem. Questionei e reformulei tudo o que a Enfermagem significava para mim. Voltei ao trabalho ainda a tempo de estar presente nas *frontlines* (linhas da frente), com um novo *mindset*.

Regressei ao exercício da profissão sob a premissa de ser uma agente ativa de mudança. Acredito que, se mais “formiguinhas” agirem com a mesma determinação e não desistirem, veremos grandes mudanças na forma como se faz saúde em Portugal nos próximos anos. Voltar à profissão foi uma vitória da qual me orgulho profundamente e pela qual agradeço diariamente.

Desde então, é como trabalhadora independente que me sinto realizada. Considero os contratos de trabalho muito precários e, neste momento, acredito que não existe contrato que me possa satisfazer nesta fase da minha vida.

Assim, trabalho de forma consistente há quatro anos, tanto em internamento como em atendimento de Enfermagem. Também colaborei na abertura de uma clínica para adictos e presto serviços ao domicílio.

Os cuidados de Enfermagem ao domicílio são uma área pela qual tenho muito carinho. Permitiram-me assistir os pacientes num ambiente familiar, e creio que este tipo de cuidados vai ao encontro daquilo que sempre defendi enquanto profissional: uma abordagem holística e personalizada, onde o paciente se sente verdadeiramente acolhido.

Neste tipo de cuidados, acredito que a chave está no tratamento centrado na pessoa e na recuperação funcional. Encaro o paciente de uma forma global, respeitando a sua história de vida, os seus valores e as suas expectativas. O meu trabalho é, muitas vezes, o elo entre o tratamento hospitalar e a sua recuperação plena no lar.

Com a experiência acumulada, tenho a certeza de que os cuidados de Enfermagem podem ser oferecidos de forma mais humanizada, eficaz e inovadora. Cada paciente é único, e o

foco deve estar nas suas necessidades específicas, não apenas na doença ou condição que o trouxe até nós.

Ao longo da minha carreira, o meu propósito tem sido sempre o mesmo: dar o melhor de mim, não só enquanto profissional, mas enquanto ser humano. Trabalho, dia após dia, para ser uma profissional de saúde que faz a diferença. Esta é a minha missão.

Hoje, enquanto enfermeira freelancer, tenho o privilégio de gerir o meu tempo e escolher os projetos em que acredito. Sou apaixonada pelo que faço e sinto-me profundamente realizada por poder trabalhar em prol da saúde e do bem-estar dos meus pacientes, sempre com um olhar atento à qualidade e à ética profissional.

Esta sou eu, a Enfermeira Ana Roxo.