



EPSA



Catarina Nobre

Catarina Nobre

A porta-voz de 160 mil estudantes

Catarina Nobre tem o mais alto cargo associativo a que um estudante pode aspirar. Presidente da EPSA, já discursou no Parlamento Europeu e tem batalhado em Bruxelas para a que voz dos 160 mil estudantes de Farmácia da Europa seja ouvida junto de quem decide as políticas do velho continente.

Como tantos outros jovens estudantes deste País, Catarina Nobre não conseguiu a entrada no curso de Medicina, por "uma nesga", mais especificamente, uma décima. A ainda estudante de mestrado, que representa 160 mil estudantes de Farmácia de toda a Europa, assume a desilusão inicial, mas acredita que o seu caminho estava noutro lado, afirmando que se perdeu uma médica, mas que se ganhou uma farmacêutica e dirigente de nível europeu.

«Acho que este foi um caso perfeito de "as coisas acontecem por algum motivo!" E, apesar de na altu-

ra me ter custado muito não entrar em Medicina por pouco, acho que a vida me mostrou (e levou) exatamente para onde eu devia estar». Com apenas 24 anos, Catarina Nobre é uma "mulher furacão". Já trabalhava na *European Pharmaceutical Students' Association* (EPSA), como tesoureira, quando decidiu então avançar para uma candidatura à presidência, uma vez que a "agulha do seu destino" para aí apontava, admite. «Sou irremediavelmente ambiciosa e, mesmo sendo apenas participante dos eventos da EPSA, sempre sonhei em ser presidente,

«Não daria tanto valor ao meu esforço se tivesse sido um percurso fácil e linear»

porque seria algo inalcançável, algo perfeitamente descabido para uma estudante normal de Farmácia... Aparentemente, a vida voltou a fazer das suas! A verdade é que entrei no executivo como tesoureira em 2014 e ao fim de um ano, recandidatei-me para a mesma posição, para continuar o meu trabalho mas também para aprender um pouco mais sobre a associação. Quando dei por mim, era de facto a pessoa mais indicada para o cargo e senti que podia ser uma boa presidente. Arrisquei». E, ganhou.

Quando foi trabalhar para a EPSA já tinha essa secreta aspiração, confessa. «Ser presidente seria algo muito distante, como um objetivo platónico. No entanto, comecei a aprender e a envolver-me cada vez mais... E admito que acredito tanto na missão e visão da associação que queria fazer parte ativa dela. Durante os meus anos de tesoureira aprendi muito e a "semente" que já tinha sido plantada há algum tempo, tornou-se em algo atingível».

Apesar do sucesso, assume que, ao longo da vida, já lhe fecharam «muitas portas». Ainda assim, encarou essas contingências como ensinamentos da vida, como algo natural de quem quer escalar os degraus do sucesso, que até saudáveis e fazem parte dos processos de aprendizagem, de crescimento, de apuramento do potencial que está dentro de cada um.

«Hoje olho para trás e quase que vejo essas dificuldades como pontos de passagem obrigatórios para onde estou agora. Às vezes, sinto que o mundo do associativismo consegue ser muito duro, mesmo para os estudantes... E, às vezes, algo como "ter uma personalidade forte" pode ser visto como um entrave. De qualquer maneira, não fui nem serei a única pessoa com derrotas no passado. E, por isso, tento sempre servir de exemplo para outros "miúdos" com potencial que apenas ainda não tiveram a oportunidade certa. Sinceramente, acho que foi mais interessante (e surpreendente) assim... Não daria tanto valor ao meu esforço se tivesse sido um percurso fácil e linear».

A importância de ser independente

Catarina Nobre gosta de ser independente. A maior parte do curso trabalhou em *part-time* para pagar as viagens para os congressos da EPSA, dando explicações de matemática, desempenhando as funções de hospedeira e promotora em eventos, desembaraçando-se dos “fios protetores” de uns pais «orgulhosos» na “menina dos seus olhos”; desde cedo fomentaram a autodeterminação de Catarina, que compreendeu precocemente a importância de não os sobrecarregar com essas despesas “extra”.

«Os meus pais são meus fãs nº1 e sei que me apoiariam sem hesitar. Mas vamos ser sinceros: a EPSA começou como uma atividade extracurricular... Congressos, viagens, eventos, custam algum dinheiro e foi uma opção minha. A meu ver, nada disso deveria estar a cargo de qualquer outra pessoa sem ser eu própria. Como o meu pai me dizia: “Precisas de dinheiro? Eu arranjo-te trabalho!”. E acabou por ser uma das melhores lições que tive» (risos).

Bem-humorada, a estudante lisboeta admite que sentia ser possível fazer a diferença na EPSA.

«Sentia, sim. Credo, isto até parece um bocado egocêntrico, não é? Mas o que é que move uma pessoa a concorrer à presidência de uma associação europeia que representa 160 mil estudantes? Tem que haver uma grande motivação e sentido de entrega. Na prática, também tinha ideias concretas para desenvolver a EPSA, por isso, acho que é legítimo sentir que podia fazer a diferença». Catarina diz-se uma “estudante normal”, mas não é muito habitual alguém tão jovem já ter tamanha responsabilidade. A líder da EPSA aceita que assim seja. «Concordo pois! Mas devia ver-me em épocas de exames... Tão ou mais stressada que qualquer pessoa! Vou às mesmas aulas que toda a gente, faço os mesmos trabalhos de grupo, laboratórios... Além disso, também faço parte da melhor tuna, A Feminina, e lá toco guitarra portuguesa. Esta pergunta tinha rasteira, a saudade volta a apertar...», responde, emocionada, de Bruxelas.

Catarina não é só nobre de apelido. A estudante é uma mulher de causas



EPSA Executive 2016-2017

e alguém que está sempre pronta a ajudar quem mais precisa. «Sempre fiz muito voluntariado, principalmente com crianças com necessidades especiais; sou uma forte adepta de direitos humanos e direitos dos animais. Acho que faço as coisas porque acredito que sejam certas e justas, não porque estou a defender algum tipo de ponto de vista».

Experiências marcantes

Com um sorriso contagiante, a estudante lisboeta consegue levar a “água ao seu moinho” causando empatia nos meios político-estudantis onde se movimenta.

«O que mais me move é o trabalho direto com as pessoas e a passagem horizontal de conhecimento. Nada me dá mais satisfação do que ver as pessoas a crescer, aprender e atingir os seus objetivos», assume, considerando-se uma jogadora de equipa.

«Admito que há coisas de que gosto e prefiro fazer sozinha, mas em equipa resulta sempre melhor. Muito daquilo que aprendi e sou hoje foi por ter tido a oportunidade de trocar pontos de vista com outras culturas, outras personalidades. E, em muitos dos casos, termos que chegar a um meio-termo. Há dois tópicos pelos quais sou uma apaixonada e que, para mim, resumem muito a matemática das relações pessoais: inteligência emocional e empatia. Acho que há um encanto especial em ensinar alguma coisa a alguém e depois vermos essa pessoa a ser bem-sucedida. Para mim, não há nada mais gratificante».

Jogadora «viciada» de voleibol, a responsável acredita na gestão

partilhada das decisões, admitindo ter sido o desporto que lhe incutiu este espírito de equipa, mas não só... «Acredito que tenha tido um papel preponderante, mas não foi só o desporto. O voluntariado, o associativismo estudantil, o facto de ser monitora de campos de férias infantis... Acho que foi a junção de todas estas experiências marcantes, do que aprendi nelas e, sobretudo, do que senti».

A presidente da EPSA considera que essa maneira de estar na vida a faz ganhar “vantagem” na hora de fazer valer os múltiplos pontos de vista dos estudantes da Europa. «Os nossos pontos fortes são, sem dúvida,

«O que mais me move é o trabalho direto com as pessoas e a passagem horizontal de conhecimento. Nada me dá mais satisfação do que ver as pessoas a crescer, aprender e atingir os seus objetivos»

Longe da “terra”

Catarina Nobre nasceu em Lisboa, que «adora» e que considera como «a melhor cidade do mundo», mas devido aos seus compromissos com a EPSA tem estado afastada da família e dos amigos. Não obstante este afastamento temporário da terra natal, tem a certeza que vai trazer na bagagem de volta um rol de novos conhecimentos que poderão ajudar a melhorar a sua cidade, o seu País.

«Quando soube que vinha passar dez meses em Bruxelas, em maio de 2016, precisei dos quatro meses seguintes para me consciencializar. Mesmo quando a altura de ir embora chegou, em setembro 2016, ainda não tinha assimilado bem a ideia. Se vale a pena? Acho que depois de sete meses a aprender e conhecer tanta gente no coração da União Europeia é uma experiência única, que tive a sorte de ter. Confesso que tenho muitas saudades da minha família, amigos, da luz de Lisboa, do nosso Tejo, do tempo, das pessoas, da comida... Dizem que “não há nada como a nossa casa”, mas acho que tendo a “nossa casa” em Lisboa custa ainda mais. O que me surpreende agora é que, por ter sido sempre tudo tão intenso e por ter estado sempre tão ocupada, o tempo voou e mal posso esperar por voltar para o nosso País e aplicar o melhor que se faz cá fora», conclui. 🇵🇹

EPSA

os contactos que ganhámos com o tempo e a experiência em Bruxelas. Sempre que vamos a eventos ou congressos, damos sempre o nosso melhor para que a opinião dos nossos membros seja ouvida. Para além disso, temos uma plataforma online, onde discutimos tópicos atuais com representantes dos nossos membros de onde resultam os EPSA "Position Papers ou Statements of Opinion", para que possam ser divulgados oficialmente a entidades reguladoras superiores, que possam ter ação naquilo que defendemos».

Motivos de orgulho

A viver no coração da União Europeia, onde as grandes decisões deste espaço são tomadas, Catarina Nobre elenca algumas das ações mais importantes que já conseguiu realizar enquanto "funcionária" da EPSA e da *European Association of Hospital Pharmacists* (EAHP).

«Confesso que tive um ponto alto deste mandato, quando fui oradora no Parlamento Europeu a apresentar a EPSA. Estando agora em fim de mandato, é uma vitória (muito rara ou única!) conseguir gerir uma equipa de 27 pessoas voluntárias sem ter uma única demissão. Durante estes últimos tempos também estive a trabalhar numa publicação comemorativa dos 40 anos da EPSA que envolveu imensa preparação e trabalho criativo que tenho que me orgulhar. E, sim, todas as preparações para o congresso especial do 40º Aniversário da EPSA têm exigido muito tempo e dedicação... A meu ver, faço muitas coisas importantes no meu dia a dia, mas destas últimas falo com um brilho especial».



«Confesso que tive um ponto alto deste mandato, quando fui oradora no Parlamento Europeu a apresentar a EPSA. Estando agora em fim de mandato, é uma vitória (muito rara ou única!) conseguir gerir uma equipa de 27 pessoas voluntárias sem ter uma única demissão»

A representante explica que a sua vivência em Bruxelas é «absolutamente normal», trabalhando todos os dias na sede da EAHP, no gabinete de política e advocacia. «Todos os dias trabalho para a EAHP e para a EPSA e começo, invariavelmente, a manhã com a minha caixa de entrada de *email* cheia, algum café e leitura de notícias. Muitas vezes tenho reuniões com parceiros da EPSA, representações de Bruxelas ou mesmo externas... Tenho a sorte de viver com quatro colegas de casa (e da EPSA Team) que não me fazem a vida muito difícil (risos). E, quando não estamos muito ocupados, ainda temos tempo para nos divertirmos e ir passear aos fins de semana. Apesar de se queixarem todos os dias do meu humor matinal, não podia ter tido melhores pessoas para viver este ano», refere, bem-disposta.

Gestão do tempo

A ação na EPSA da jovem dirigente, estudante de mestrado, tem-lhe roubado «muito tempo» que poderia ser investido na vida académica, mas nem esse fator a faz recuar perante a decisão há muito tomada. «A EPSA sempre me tirou bastante tempo, mas deu-me muito conhecimento pessoal e profissional que não poderia adquirir no curso. Talvez o pudesse ter usado para estudar mais, para preparar-me para as aulas... No entanto, também prefiro ver as coisas de outra maneira. Ao estar tão ocupada, era obrigada a gerir melhor o meu tempo e o tempo que alocava aos deveres académicos teriam que ser cumpridos sem espaço para procrastinação.

Não tenho a certeza se teria melhores notas se não estivesse envolvida na EPSA, mas muito provavelmente, estudaria também menos eficientemente porque acho que quando as pessoas têm demasiado tempo livre, produzem menos. Para além disso, muitos professores da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa apoiam o que faço e isso, só por si, já me motiva muito mais ter ainda melhores resultados no estudo».

Carreira na política? Talvez

Vai chegar a altura em que Catarina Nobre terá de fazer opções profissionais. Para onde aponta a agulha do seu destino?

«Boa pergunta! Também me interrogo constantemente acerca disso. Ainda não sei bem, até porque há algumas áreas essenciais em que não trabalhei (Farmácia Comunitária e Hospitalar) e tenho muita curiosidade. Acho que vou seguir os ensinamentos que tenho aprendido: não vale a pena planear com antecedência. As oportunidades surgem e é uma questão de as agarrar aproveitá-las ao máximo. Mas uma coisa é certa, quero muito fazer alguma coisa boa pela nossa profissão. Durante o tempo que tenho estado fora, confirmei que os portugueses são muito bons naquilo que fazem e até somos muitas vezes apontados como exemplo. Talvez seja o meu patriotismo a falar mais alto, mas gostava muito de ajudar a manter esse estatuto», assume, respondendo como um "nim" à eventualidade de seguir uma carreira política.

«Para já, não. Gostava de ver e aprender um bocadinho mais primeiro».

Férias a trabalhar

No momento em que esta entrevista foi feita, o comum dos estudantes está já a descansar de mais um período de aulas, gozando as férias pascoais. Catarina Nobre não gozou férias de Páscoa e vai continuar a defender uma série de prioridades da EPSA, mas não se arrepende porque a gratificação do dever cumprido fala mais alto.

«Neste momento, as nossas últimas participações em termos de advocacia têm defendido a importância de uma colaboração interprofissional entre os profissio-

nais de saúde, a inclusão de competências não-formais (*soft skills*) no plano de estudos e a importância do farmacêutico tanto para cuidados de Saúde focados no utente como para os autocuidados. Para além disto, focamo-nos sempre em melhorar a qualidade educativa das oportunidades que damos aos nossos membros, investimos muito tempo a preparar eventos de alta qualidade e trabalhamos para aumentar o número e apoiar os membros envolvidos em projetos de mobilidade

(individual ou em grupo). Posso já desventurar que num futuro muito próximo a EPSA também terá um projeto humanitário de mobilidade», revela, admitindo que esta liderança associativa europeia a "obrigou" a deixar a vida pessoal suspensa.

«A nível pessoal, não sinto que tenha deixado algo para trás... Considero que deixei "em espera"! Outro aspeto positivo desta experiência é o facto de conseguir "filtrar" as coisas realmente importantes e, para essas, dez meses de espera não é nada».