

# // Em ciência DESISTIR NÃO É OPÇÃO //

## ADELAIDE FERNANDES //

*Como melhorar a vida de quem tem Esclerose Múltipla, uma doença degenerativa que afeta 8 mil pessoas no nosso país? É esta a luta diária de Adelaide, uma cientista portuguesa, que nunca atira a toalha ao chão perante as contrariedades.*

Texto **Gisela Henriques** Fotos **Paulo Miguel Martins** Produção **Patrícia Pinto**

Quando pensamos em cientistas, o que nos vem à cabeça? Ou melhor, o que vem à cabeça dos que nada têm a ver com esse mundo? Alguém de bata branca, de cabelo revoltado, num laboratório esconso rodeado de centenas de papéis, tubos de ensaio, pipetas, provetas e balões de vidro cheios de líquidos de cores estranhas e fumegantes, que a qualquer momento pode gritar 'Eureka'. Andamos a ver filmes a mais, não é? Quando fomos ter com Adelaide Fernandes, professora do Departamento de Bioquímica e Biologia Humana da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa e investigadora do Instituto de Investigação do Medicamento, ela deu-nos uma versão bem menos cinematográfica mas não menos interessante da vida de uma cientista.

### NO MUNDO DO 'COMO E PORQUÊ'

Adelaide Fernandes nasceu em Lisboa, em 1978, e cresceu em Cascais, localidade onde ainda mora com o marido e os dois filhos, Maria, de 8 anos, e Miguel, de 4. Sempre foi uma criança curiosa, mas o 'chamamento' para as ciências aconteceu quando estava no 9.º ano e assistiu à dissecação de um coelho numa aula. Nunca mais conseguiu comer coelho, mas ficou

fascinada com o mundo do 'como e porquê'. Prosseguiu os seus estudos na via científica e quando chegou a hora de escolher o curso superior não houve hesitações: Ciências Farmacêuticas. Logo no 2.º ano começou a trabalhar num grupo de investigação e no final do curso obteve uma bolsa na área das neurociências. "Nessa altura, comecei por investigar a icterícia nos bebés e, mais tarde, no pós-doutoramento, vim parar à Esclerose Múltipla (EM). E como a vida é feita de coincidências, nessa altura, uma grande amiga e um primo foram diagnosticados com EM. Foi como um sinal de que aquele era o seu caminho.

### ABRIR HORIZONTES

Para quem estuda ciência, ir para o estrangeiro é quase obrigatório e a oportunidade também bateu à porta de Adelaide, quando estava a fazer o seu pós-doutoramento. O destino escolhido foi a Universidade do Minnesota, nos Estados Unidos, e embora estivesse muito entusiasmada com a perspectiva de ali ir aprender ainda mais, aterrar com uns inóspitos 23 graus negativos não foi a melhor das boas-vindas. Valeu-lhe a companhia do marido – que também tinha sido convidado para investigar naquela instituição de ensino mas num departamento diferente – e a vida fervilhante no campus. "Foi extraor- ➤



Vestido e casaco Barbara Bui no Espace Cannelle; brincos Ana Calheiros



Vestido Diane Von Furstenberg no Espaço Cannelle; brincos Ana Calheiros

dinário. Os meus horizontes abriram-se completamente, todas as semanas tínhamos reuniões com pessoas que nos vinham falar do que estava em voga, das últimas descobertas. Foi ali que aprendi alguns dos métodos de trabalho inovadores que ainda hoje aplico.”

#### POR TRÁS DE UMA GRANDE MULHER...

No mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher e numa altura em que se fala tanto de igualdade de oportunidades, era óbvio que tínhamos de perguntar se o mundo da ciência e investigação em Portugal era hostil às mulheres. “Aqui, em Portugal, posso dizer que é woman friendly, aliás, a maior parte das pessoas que nos vêm bater à porta de outros institutos e laboratórios são mulheres. Ainda que os cargos mais de topo sejam ocupados por homens, começamos já a ver que há cada vez mais mulheres a subirem na carreira, veja-se o exemplo da direção desta faculdade e do Instituto de Investigação do Medicamento, que estão ambos a cargo de mulheres. Outro exemplo que mostra como as mulheres são bem-vindas à investigação em Portugal foi o prémio que recebi em 2011, Prémio L’Oréal Para as Mulheres na Ciência, que permitiu ter a verba inicial para fomentar a investigação na minha área. Não sinto mesmo que haja discriminação.”

Quem quer seguir investigação sabe que não vai cumprir horários das 9h às 5h. Adelaide confessa que antes de ter filhos o seu dia de trabalho começava às 7h-8h da manhã e terminava no mínimo 12-14h depois, mas a maternidade veio revolucionar-lhe a vida e o seu horário de saída, como o de muitas mães, passou a ser às 18h, com algumas exceções. Para que estas exceções aconteçam, Adelaide conta com o apoio incondicional do marido, também ele a trabalhar na área das ciências farmacêuticas. Como Sheryl Sandberg, a mulher forte do Facebook, que disse que só conseguiu ter uma carreira de topo e filhos porque teve um supermarido, também a investigadora portuguesa diz que tem sorte em ter alguém a seu lado que percebe a vida que leva, “o meu marido foi investigador, sabe a vida que temos, mas foi para a indústria farmacêutica porque ser cientista implica muita instabilidade no trabalho. Ele percebe que às vezes tenho de ficar mais horas a escrever relatórios, a delinear projetos para conseguir financiamentos”. E essa é a parte mais dura da vida de um cientista: conseguir dinheiro para

## PROJETO EM MÃOS

Imagine o seu organismo a lutar contra os seus próprios tecidos. É o que acontece quando se tem uma doença autoimune, como a Esclerose Múltipla (EM). Aqui, o sistema imunitário vê a mielina – a substância que permite aos neurónios transmitir informação – como um ‘corpo’ estranho e tenta destruí-la, dando origem a uma incapacidade. “A parte nova da nossa investigação é ver até que ponto um sintoma físico [incapacidade de mexer um membro] pode estar associado a um psicológico, como a depressão. Como é uma doença debilitante, pensava-se que a depressão vinha de lidar com esse diagnóstico, mas pensa-se cada vez mais que a doença vai atuar em regiões do cérebro que possam desencadear depressão. Estamos a ver se ao baixar a inflamação e melhorar a sintomatologia física também melhoramos a psicológica.”

investigação. “Os apoios são escassos – neste momento só temos uma entidade pública financiadora, a FCT (Fundação para a Ciência e a Tecnologia) – e demora-se muito tempo a aprovar projetos. Vivemos sempre numa grande incerteza, porque podemos ter um apoio de 200 mil euros para 3 anos, e depois? E estamos a falar de 200 mil euros para uma equipa”, em que além de salários tem de se gastar dinheiro em coisas tão básicas para a investigação na área das ciências da saúde como reagentes e culturas. Para não ficar refém de financiamentos que podem nunca chegar, quando surgiu a oportunidade de se candidatar a professora auxiliar na Faculdade de Farmácia, Adelaide concorreu à vaga e conseguiu o cargo, que a fez apaixonar-se pelo ensino. “Se me perguntasse o que seria se não fosse investigadora ou professora, não lhe saberia responder. São duas profissões que se completam bastante: o meu lado de investigadora ganha com o facto de ser professora, e vice-versa. Como cientista, dou aos meus alunos as últimas novidades do que se vai fazendo cá dentro e lá fora, e como professora por vezes as questões que alguns me colocam fazem-me pensar de outra maneira, e isso é ótimo.”

#### “VEJO SEMPRE O COPO MEIO CHEIO”

Otimista por natureza, diz-nos que uma das características fundamentais a um cientista é saber lidar com a frustração no dia a dia. Um resultado mau não é necessariamente um mau resultado, pode ser o caminho para outra pesquisa ainda mais interessante. “Sou uma pessoa muito positiva, não sofro por antecipação. >



Adelaide  
com os filhos,  
Maria e Miguel

Vestido By  
Malene Birger  
no Espace  
Cannelle;  
pulseira Gaz

## AÇÃO, REAÇÃO

- **Defesto...** quando me dizem que não são capazes
- **Se não fosse cientista, seria...** professora, tinha de estar a ensinar de alguma forma
- **Para aliviar o stresse...** faço passeios em família
- **No meu trabalho apaixona-me...** a inovação
- **A minha palavra favorita é...** conseguir
- **O sucesso ensinou-me que...** há muito mais por fazer
- **Aconselho todas as famílias a visitarem...** o Pavilhão do Conhecimento, o Museu Britânico e o Museu de História Natural
- **A minha heroína na ciência é...** Marie Curie
- **O meu livro de cabeceira é...** 'Uma Questão de Classe', de Joanne Harris
- **Um filme que me marcou...** 'The Big Fish', Tim Burton

Muitas vezes chegamos a meio caminho e os estudos não dão o resultado que estávamos à espera, mas o que eu penso logo é 'porque não funcionou?'. 'Vamos pensar de outra forma!'. Estou sempre a dizer aos meus alunos e aos meus filhos que desistir não é opção, temos de dar a volta se esbarrarmos com um problema. Dá-me pica tentar uma técnica nova, uma nova metodologia, uma nova abordagem, e essa capacidade de perseverança, tal como a curiosidade pela razão que as coisas acontecem, são duas características fundamentais a quem quer enveredar por esta profissão."

## 'EM CASA DE FERREIRO, ESPETO DE PAU?'

Apesar de não querer forçar os filhos para o mundo da ciência, tanto Adelaide como o marido tentam inculcar o gosto dos porquês em Maria e Miguel, de 8 e 4 anos, tanto nas conversas do dia a dia como nos trabalhos de casa, ajudando-os a ir além do óbvio. Os tempos livres em família são outra forma de lhes inculcar curiosidade e tanto podem ir a um museu como andar pelas aldeias remotas da serra da Estrela, ou, quando o tempo permite, um passeio nas dunas da Cresmina no Guincho. Para Adelaide o tempo em família é sagrado, e mesmo durante a semana faz questão de jantar com os filhos e passar tempo com eles na 'hora do sofá', ou a fazer jogos de tabuleiro, algo que todos adoram. Mas as suas noites em casa muitas vezes terminam como começaram: a trabalhar mais um pouco para atingir aquele que é o seu grande sonho: "Conseguir que aquilo que estou a fazer em laboratório se traduza numa melhoria da qualidade de vida dos doentes com EM." 

MAQUILHAGEM E CABELOS: ANA FILIPA PEREIRA

A ACTIVA AGRADECE À  
FACULDADE DE FARMÁCIA DA  
UNIVERSIDADE DE LISBOA E À BNP  
AS FACILIDADES CONCEDIDAS

**BNP** BIBLIOTECA  
NACIONAL  
DE PORTUGAL