

RELATÓRIO FINAL

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE
5 DE SETEMBRO DE 2022 A 12 DE MAIO DE 2023



RITA ALEXANDRA FERNANDES TORRES | Nº 2017386

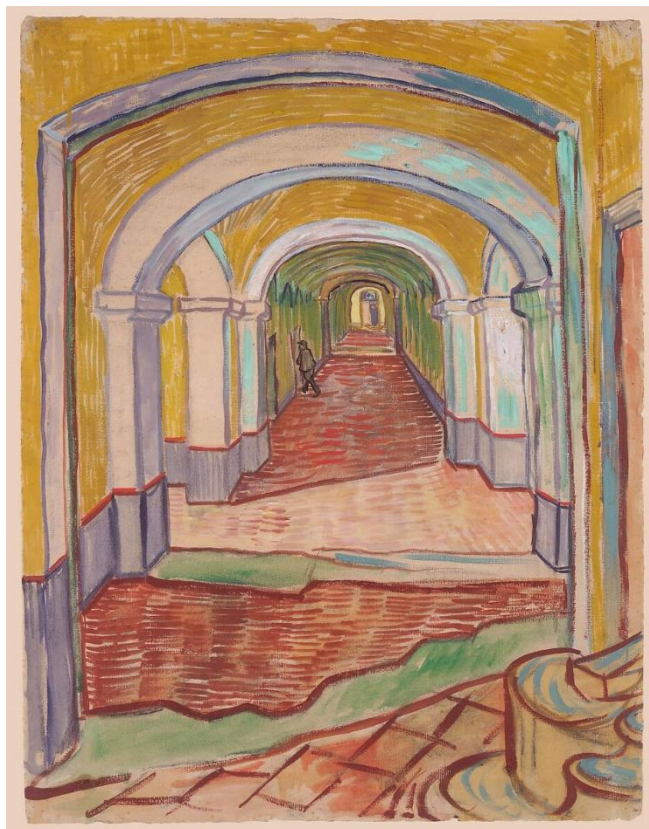
CURSO 2017/2023

REGENTE DA UNIDADE CURRICULAR: PROFESSOR DOUTOR RUI MAIO

ORIENTADOR: Dr.ª RAQUEL MAIA

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA – 6º ANO

NOVA MEDICAL SCHOOL | FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS



Tentoonstelling Vincent van Gogh. 1905, cat. no. 363

“In examining disease, we gain wisdom about anatomy and physiology and biology.
In examining the person with disease, we gain wisdom about life.”

Oliver Sacks

AGRADECIMENTOS

Aos meus familiares, que sempre me acompanharam.

Aos meus amigos, que sempre me apoiaram.

Aos tutores e tutoras, que me ensinaram como ser médica.

Aos doentes, que me ensinaram como ser pessoa.

ÍNDICE

ÍNDICE	2
INTRODUÇÃO E OBJETIVOS	3
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTES: ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	3
MEDICINA INTERNA (05/09/2022 A 28/10/2022)	3
CIRURGIA GERAL (31/10/2022 A 06/01/2023)	4
MEDICINA GERAL E FAMILIAR (16/01/2023 A 10/02/2023)	5
PEDIATRIA (13/02/2023 A 10/03/2023)	6
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (13/03/2023 A 14/04/2023)	7
SAÚDE MENTAL (17/04/2023 A 12/05/2023)	7
ESTÁGIO OPCIONAL	8
PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E DA ADOLESCÊNCIA (15/05/2023 A 26/05/2023)	8
ELEMENTOS VALORATIVOS	8
REFLEXÃO CRÍTICA FINAL	10
ANEXOS	11
REFERÊNCIAS	40

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina (MIM) é um ano profissionalizante, de preparação para a prática clínica. Para tal contribui o Estágio Profissionalizante, que engloba 6 Estágios Parcelares em Medicina Interna, Cirurgia Geral, Medicina Geral e Familiar, Pediatria, Ginecologia e Obstetrícia e Saúde Mental. Ansiei muito por este ano. Escolhi estudar Medicina por querer seguir Psiquiatria. Este seria a primeira vez em que poderia contactar com Psiquiatria de Adultos. Seria, também, o ano em que poderia desenvolver autonomia clínica. No início do ano letivo, não delineei objetivos concretos para os estágios. No entanto, em retrospectiva, estes estavam presentes, e, após a leitura dos documentos “*O Licenciado Médico em Portugal*” e “*The Tunning Project – Learning Outcomes/Competences for Undergraduate Medical Education in Europe*”, tornaram-se mais claros.

Como **objetivos teórico-práticos**, pretendia: **1)** ser capaz de tomar decisões clínicas de forma confiante e adequada a cada contexto (consulta, serviço de urgência, internamento) e paciente; **2)** conseguir elaborar planos de abordagem diagnóstica e terapêutica, empregando uma abordagem biopsicossocial; **3)** ganhar destreza na execução de procedimentos simples (gasimetrias arteriais, desinfeção de feridas, suturas simples); **4)** aprender a estruturar e conduzir uma consulta; **5)** desenvolver capacidades de análise e síntese de informação clínica, de forma a elaborar registos clínicos completos e compreensivos.

Como **objetivos interpessoais**, tencionava: **6)** desenvolver capacidades de comunicação com profissionais de saúde e com pacientes e seus familiares, sabendo transmitir informação de forma clara e adequada à pessoa e contexto; **7)** aprender a trabalhar em equipa, tanto com os membros da equipa médica em que estivesse inserida, como com outros profissionais de saúde. Como **objetivos pessoais**, visava: **8)** familiarizar-me com as particularidades de cada especialidade, em especial, de Psiquiatria e Psiquiatria da Infância e da Adolescência (Pedopsiquiatria); **9)** adotar uma postura autónoma, proativa, confiante e positiva.

Neste relatório, descreverei as atividades desenvolvidas nos estágios parcelares e num estágio opcional, assim como alguns projetos e atividades que desenvolvi e que contribuíram para o meu desempenho neste ano e no curso. Termina com uma reflexão crítica do meu percurso, enquadrada nos objetivos acima delineados. Em anexo, apresento o cronograma dos estágios parcelares, trabalhos realizados neste âmbito, a casuística dos pacientes observados, uma reflexão de cada estágio parcelar, as estratégias que utilizei para atingir os objetivos definidos, uma autoavaliação, e os certificados das atividades desenvolvidas.

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTES: ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

MEDICINA INTERNA (05/09/2022 A 28/10/2022)

Iniciei o 6º ano no Serviço de Medicina Interna do Hospital S. Francisco Xavier, sob tutela do Dr. Marco Fernandes. Neste, queria capacitar-me a tomar decisões clínicas e elaborar planos de gestão diagnósticos e terapêuticos, e aprender a realizar gasimetrias arteriais e a redigir registos clínicos.

Frequentei maioritariamente a enfermaria. Aqui, era diariamente responsável por um doente. Procedia à sua observação e exame objetivo, e posterior registo de vigilâncias e intercorrências, redação do diário clínico, interpretação de exames complementares de diagnóstico e atualização da lista de problemas ativos. Com a informação obtida, revia a medicação e elaborava/atualizava o plano de gestão, atendendo a comorbilidades e à situação socioeconómica do doente, discutindo posteriormente com o tutor. Elaborei notas de alta, de transferência, pedidos de exames complementares diagnósticos e de colaboração com outras especialidades. Realizei gasimetrias arteriais diariamente no internamento e em contexto de urgência, assim como eletrocardiogramas e pesquisas de vírus respiratórios por zangaratoa nasofaríngea. Do exame objetivo dirigido, pratiquei, principalmente, o exame neurológico, com aplicação da *National Institutes of Health Stroke Scale* (NIHSS), e a aplicação de questionários como o *Mini Mental State Examination* (MMSE) e o *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA). Presenciei a colocação eco-guiada de um cateter venoso central (CVC), e a verificação e elaboração de certificado de óbito. No serviço de urgência, aprendi a trabalhar sob pressão, tendo precisado de uma célere integração de conhecimentos, eficaz realização de procedimentos e uma boa hierarquização de problemas.

Pude acompanhar 25 pacientes, alguns de forma contínua ao longo do estágio, internados maioritariamente por patologia neurológica (acidentes vasculares cerebrais) e infecciosa (pneumonias adquiridas na comunidade, infeções do trato urinário nosocomiais). Discuti conceitos relativos a trombose venosa profunda e tromboembolismo pulmonar, desequilíbrio ácido-base, síndrome febril indeterminado, infeções da pele e tecidos moles, antibioterapia e insulinoaterapia. Assisti a diversas sessões clínicas, e apresentei com os meus colegas uma revisão teórica sobre endocardite infecciosa. Frequentei 2 *workshops* organizados pela unidade curricular, sobre alterações do equilíbrio ácido-base e decisões de fim de vida. Assim, este revelou ser um dos estágios mais proveitosos, em que mais evolui, tendo cumprido os objetivos propostos.

CIRURGIA GERAL (31/10/2022 A 06/01/2023)

Realizei o segundo estágio parcelar no serviço de Cirurgia Geral do Hospital da Luz Lisboa, sob tutela do Dr. Carlos Ferreira. Graças à elevada rotatividade de pacientes, à possibilidade de realização de estágio opcional, e à grande disponibilidade de toda a equipa médica, pude ter uma experiência abrangente e um contacto com patologias diversas, algo que pretendia. Visava, também, suturar e praticar a desinfeção de feridas.

Assisti a 24 consultas, onde contactei, maioritariamente, com hérnias inguinais, sinus pilonidais, colelitíases sintomáticas e neoplasias colorretais. Auxiliei em 2 excisões de quistos sebáceos, onde treinei técnicas de assepsia, limpeza e desinfeção de feridas cirúrgicas e administração de anestesia local. No bloco operatório, assisti a 28 cirurgias eletivas, nomeadamente, hernioplastias inguinais, umbilicais e incisionais por via laparoscópica, colecistectomias laparoscópicas, hemicolectomias laparoscópicas e laparotómicas, e a uma receção anterior do reto por cirurgia robótica. Participei como segunda-ajudante numa hemicolectomia esquerda e na excisão de um lipoma, podendo treinar a desinfeção pré-cirúrgica, técnicas de assepsia e o correto manejo de instrumentos cirúrgicos. Contactei, ainda, com Anestesiologia, Ginecologia e Obstetrícia, Cirurgia Vascular e Ortopedia, colmatando algumas lacunas curriculares prévias. Acompanhei a gestão de doentes em enfermaria no período pós-operatório, particularmente, no que toca a medicação antiálgica, medidas de prevenção de tromboembolismo venoso, sinais de alarme e cuidados a ter neste período. Pude colher uma história clínica e realizar exame objetivo completo a um paciente submetido a esofagectomia de Ivor-Lewis por adenocarcinoma da junção esófago-gástrica, cujo caso apresentei em Mini-Congresso. Nas 2 semanas opcionais, frequentei a Unidade de Cuidados Intensivos. Aqui acompanhei a equipa médica na observação e discussão diária dos pacientes. Assisti à colocação de drenos torácicos, à troca de pensos e à extubação de doentes sob ventilação mecânica. Aprendi, ainda, sobre técnicas de diálise, ventilação assistida e gestão de balanço hídrico.

Participei no curso *Trauma Evaluation and Management (TEAM)* (Anexo G.1), onde pratiquei a abordagem à via aérea, a gestão de doentes pós-acidente com motociclo, e colocação de acessos venosos periféricos. Na Sessão de Simulação (Anexo G.2) no Hospital da Luz Lisboa praticámos entubação orotraqueal, colocação eco-guiada de CVC e técnicas básicas de sutura. Assisti à discussão de doentes oncológicos em reuniões multidisciplinares, e a diversas sessões clínicas, tendo apresentado em Mini-Congresso o caso clínico referido. Concluído o estágio, considero que foi proveitoso. Contudo, não pude suturar e não contactei com o serviço de urgência, não tendo, assim cumprido totalmente os meus objetivos.

MEDICINA GERAL E FAMILIAR (16/01/2023 A 10/02/2023)

Realizei o seguinte estágio parcelar na USF Amato Lusitano, sob tutela da Dr.^a Inês Abreu. O estágio de Medicina Geral e Familiar do 5º ano do MIM superou as minhas expectativas, e, portanto, aguardava com entusiasmo este estágio. Contudo, ficou um pouco aquém do que esperava, maioritariamente pela falta de autonomia e pobreza nos procedimentos que pude praticar.

Observei 122 consultas, de Saúde de Adulto, Saúde Infantil e Juvenil, Saúde Materna, Planeamento Familiar e Doença Aguda, e realizei 10 em autonomia parcial, tendo tido autonomia apenas na realização do exame objetivo em algumas delas. Contudo, pude praticar o exame objetivo, geral e dirigido e adequado à idade do utente. Particularmente, realizei medições de pressão arterial, otoscopias, avaliações da orofaringe,

avaliações da acuidade visual, palpação da glândula tiroideia, palpação mamária, medições de altura uterina, auscultação fetal e pesquisas de Murphy renal. Assisti a consultas de enfermagem de Planeamento Familiar, e acompanhei a administração de vacinas, a limpeza de feridas cirúrgicas e a avaliação de pé diabético. Pude, ainda, contactar com uma população de utentes diferente, constatando o impacto e consequências que dificuldades socioeconómicas podem ter na vida e saúde da população.

Com a elaboração do caso clínico, treinei a colheita de história clínica completa, com especial atenção ao contexto familiar e socioeconómico da utente. Pude rever conhecimentos sobre patologias frequentes na população portuguesa, nomeadamente, diabetes *mellitus* tipo II, hipertensão arterial, dislipidemia, síndrome da apneia obstrutiva do sono, perturbação depressiva e abuso de tabaco, e sobre neoplasia maligna da mama. Revi conteúdos teóricos relativos a prevenção de doenças, nomeadamente, com programas de rastreios populacionais e de vacinação, e promoção de hábitos de vida saudáveis. Aprendi, ainda, a desenhar corretamente um genograma familiar. Assim, foi um estágio em que desenvolvi principalmente capacidades teóricas, em detrimento de capacidades práticas e clínicas.

PEDIATRIA (13/02/2023 A 10/03/2023)

O estágio parcelar de Pediatria, que realizei no Hospital S. Francisco Xavier sob tutela da Dr.^a Madalena Sales Luís e do Dr. Edmundo Santos, superou as minhas expectativas. Foi um estágio completo, com uma vasta exposição às diferentes valências da Pediatria. Com este, pretendia praticar o exame objetivo e aprofundar conhecimentos diagnósticos e terapêuticos sobre as patologias mais comuns nos diferentes contextos.

Na Unidade de Cuidados Especiais Pediátricos, contactei com bronquiolites agudas, pós-operatório de cirurgia à coluna lombar, e com uma ferida por arma de fogo. Na Unidade de Neonatologia, revi conceitos relativos a patologias associadas à prematuridade, como displasia broncopulmonar, sobre cálculo de aportes nutricionais diários, e sobre modos de ventilação não invasiva e invasiva.

Assisti a 5 consultas de Endocrinologia Pediátrica, 8 de Imunoalergologia e 7 de Desenvolvimento. Nestas, desenvolvi conhecimentos sobre diabetes *mellitus* tipo I, patologias hormonais, asma, rinite alérgica, e atraso da linguagem. Presenciei a realização de testes cutâneos de sensibilidade a antigénios comuns e aprendi a avaliar o desenvolvimento psicomotor através da aplicação da Escala Modificada de Mary Sheridan. Acompanhei, também, 7 consultas de Pediatria Geral, onde me foi concedida autonomia parcial. Fiz o registo completo destas consultas, realizei exame objetivo, e aprendi a elaborar pedidos de referência a consulta especializada e prescrever medicação através do sistema de Prescrição Eletrónica de Medicamentos (PEM).

Acompanhei 33 crianças no serviço de urgência. Contactei com lesões traumáticas, otites médias agudas, amigdalites estreptocócicas, rinofaringites agudas e gastroenterites agudas. Pratiquei realização de exame

objetivo dirigido, com destaque para a avaliação da marcha e pesquisa de sinais meníngeos. Pude analisar exames complementares diagnósticos, e rever a terapêutica destas patologias. No Berçário, procedi à triagem de 15 recém-nascidos. Aqui, ganhei maior destreza na execução do exame objetivo, e contactei com diversas alterações fisiológicas dermatológicas. Finalmente, assisti a várias sessões clínicas e apresentei em seminário uma revisão teórica sobre Puberdade Precoce. No final, considero ter cumprido os meus objetivos.

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (13/03/2023 A 14/04/2023)

Realizei o estágio de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Vila Franca de Xira, sob tutela da Dr.ª Sara Sousa. Com este, pretendia ganhar mais experiência no exame objetivo ginecológico e aprofundar conhecimentos relativos às patologias ginecológicas e obstétricas mais frequentes.

No internamento, acompanhei na observação de puérperas e de mulheres internadas pós-histerectomia por prolapso de órgãos pélvicos (POP). Assisti a 18 consultas de Obstetrícia, onde as principais razões de referenciação foram marcação da indução do trabalho de parto e diabetes gestacional; a 9 de Interrupção Voluntária da Gravidez, onde a principal razão de gravidez foi o uso irregular da pílula; e a 10 de Patologia do Pavimento Pélvico, onde reví conhecimentos sobre incontinência urinária e POP. No serviço de urgência e bloco de partos, aprofundei conhecimentos sobre hemorragia uterina anómala, hemorragia durante a gravidez, infeções do trato urogenital e trabalho de parto normal e complicado. Assisti a 20 partos, vaginais eutócicos/distócicos e por cesariana. Realizei um exame ginecológico com espéculo. Observei diversas ecografias transvaginais e abdominais, onde assisti ao diagnóstico de um útero bicórnico e aprendi a identificar uma gravidez viável. No bloco operatório, assisti a 8 cirurgias eletivas. A maioria foram histerectomias por POP, podendo completar conhecimentos sobre esta patologia, ao ter contactado com ela em diversos contextos. Participei, também, como segunda-ajudante em 2 histerectomias.

Em seminário, apresentei com os meus colegas uma revisão teórica sobre istmocelos. Participei, ainda, no *workshop “The Woman”*, onde foram revistas as patologias ginecológicas e obstétricas mais relevantes. Em suma, foi um estágio completo, mas maioritariamente observacional, diferente do que pretendia.

SAÚDE MENTAL (17/04/2023 A 12/05/2023)

Terminei os estágios parcelares com aquele que por mais ansiei durante o curso. Realizei o estágio de Saúde Mental no serviço de Psiquiatria do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, sob tutela da Dr.ª Patrícia Gonçalves e da Dr.ª Alexandra Lourenço. Esperava poder contactar com diversas valências do serviço de forma a me inteirar das particularidades desta especialidade. Visava, também, contactar com as patologias psiquiátricas mais frequentes e, se possível, entrevistar um paciente.

No internamento, acompanhei a Dr.ª Sofia Barbosa em 5 das suas consultas. Pude colher uma história clínica e efetuar uma avaliação do estado mental e da personalidade. Aqui, surgiram dificuldades relativas à orientação e foco da entrevista, que tentei melhorar posteriormente com o acompanhamento das consultas comunitárias. Assisti a 4 sessões de eletroconvulsivoterapia, tendo aprendido sobre esta terapêutica. No serviço de urgência, observei 3 doentes. No Centro de Saúde da Damaia, acompanhei 34 consultas comunitárias. Contactei com a vertente do projeto Semente dedicada a acompanhar mulheres com doença mental nos períodos pré-concepcional, de gravidez e peri-parto. Participei em 3 visitas domiciliárias, onde administrei medicação injetável de longa duração. No geral, constatei que as patologias mais frequentes eram perturbações do humor, depressivo ou bipolar, e esquizofrenia, tendo aprofundado conhecimentos sobre clínica e terapêutica destas patologias. Por iniciativa própria, assisti a 2 sessões de grupo do Hospital de Dia, e a 3 consultas com a Dr.ª Cláudia Cano no serviço de Pedopsiquiatria do mesmo hospital.

Assisti, ainda, às sessões clínicas e reuniões de serviço semanais. Finalmente, participei no seminário “Urgências em Psiquiatria; Perturbações de Personalidade”, lecionado pelo Professor Doutro Miguel Talina. Em conclusão, foi um estágio muito rico, que excedeu as minhas expectativas e cumpriu os meus objetivos.

ESTÁGIO OPCIONAL

PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E DA ADOLESCÊNCIA (15/05/2023 A 26/05/2023)

Por ser uma especialidade que ponderei seguir, procurei ter uma experiência mais abrangente em Pedopsiquiatria. Assim, realizei um estágio opcional no serviço de Pedopsiquiatria do Hospital Dona Estefânia. Acompanhei 24 consultas de primeira e segunda infância e de adolescentes, contactando maioritariamente com perturbações do espectro do autismo e de hiperatividade e défice de atenção. Destaco a consulta de adolescentes com o Dr. Henrique Pereira, que me deu espaço para intervir durante as consultas e conversar com os pacientes. Observei 2 adolescentes no serviço de urgência, por tentativa de suicídio e comportamentos hétero-agressivos. Finalmente, presenciei uma reunião do Internamento, onde pude perceber como este funciona e que tipo de intervenções são realizadas neste contexto. Sucintamente, ganhei uma visão abrangente desta especialidade. Aqui, a interação entre a família, o paciente e o meio em que estes se inserem apresenta uma relevância central para a compreensão de cada caso, algo que me fascina. Para além disso, a população pediátrica apresenta um potencial de mudança e melhoria únicos, tingindo esta especialidade de esperança, fulcral para o bom exercício da Medicina.

ELEMENTOS VALORATIVOS

As artes performativas ocupam um lugar especial em mim. Ao longo do curso, pratiquei piano e integrei vários grupos de teatro. Destaco o Grupo de Teatro Miguel Torga (Anexo I.1), onde participei como atriz e

colaborei na escrita, encenação e filmagens de uma peça de teatro e de uma *websérie*. Este ano, experimentei aulas de dança contemporânea. Estas atividades ajudaram-me quer a descontrair, quer a observar e desenvolver empatia pelo outro. Estar em palco é ser capaz de enfrentar o desconhecido, com a segurança de ter um conhecimento de base – o texto, as partituras, a coreografia. Na Medicina, confrontamos o desconhecido diariamente, suportados pela teoria e prática que aprendemos e que continuaremos a aprender. Para além destas, nutro um carinho especial pela escrita, tendo integrado a revista *FRONTAL* durante o mandato de 2021 (Anexos I.4; I.5).

No 4º ano do MIM, descobri um gosto pela sexologia médica. Frequentei várias palestras/congressos, das quais destaco o programa de intercâmbio *SCORA X-Change Portugal* em 2021 (Anexo H.1), e a conferência "Especificidades nos cuidados de saúde mental a pessoas LGBTI+ - Estado atual e desafios futuros" em 2023, organizada pela Associação Internacional de Gays e Lésbicas (ILGA) Portugal (Anexo G.3), que combinou sexologia com saúde mental, algo que gostaria de explorar profissionalmente. Em 2021, integrei, também, o projeto de educação sexual *SexEd* (Anexo J.1), direcionado a jovens do ensino secundário.

A educação e constante atualização são indispensáveis à profissão médica. Assim, no 6º ano, participei no Congresso Nacional de Cirurgia do Grupo Luz Saúde (Anexo G.4) e no encontro "Pausa Para a Saúde Mental: Uma reflexão no Ensino Superior" (Anexo G.5). Contudo, o exercício de ensinar é também importante para um médico. Neste sentido, integrei a Comissão Organizadora da GreenNOVA entre 2019 e 2021 (Anexos I.2; I.3), onde organizei várias palestras sobre ambiente, sustentabilidade e alimentação. Participei, também, nos projetos educativos "Hospital da Bonecada" em 2019 e 2021 (Anexos J.2; J.3), "De Pequenino Se Torce O Pepino" em 2021 (Anexo J.4) e "Formação de Nutrição a Migrantes e Refugiados" em 2021 (Anexo J.5).

Finalmente, tenciono continuar a minha carreira internacionalmente. Neste âmbito, realizei em 2021 um *SCORE Research Exchange*, um intercâmbio de investigação organizado pela *International Federation of Medical Students Associations* (IFMSA) e promovido pela Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM), na Sérvia. Neste, integrei o projeto "*Antioxidative, hepatoprotective, antidiabetic and hypolipidemic properties of dietary supplements in animal models*", do Departamento de Farmacologia da Universidade de Novi Sad (Anexo H.2). Durante o 5º ano do MIM, participei num Programa de Mentoria (Anexo K), onde me foi atribuído um mentor, o Dr. Pedro Melo, atualmente interno de Ginecologia e Obstetrícia no Reino Unido. Realizei, ainda, um programa Erasmus na Rīga Stradiņš University, em Riga, Letónia, durante o segundo semestre do mesmo ano. Durante este ano, realizei um curso intensivo de Alemão B1 (Anexo L), para que, eventualmente, possa desenvolver uma carreira internacional.

REFLEXÃO CRÍTICA FINAL

Este foi um ano desafiante. Esforcei-me por atingir os meus objetivos, e, de um modo geral, penso tê-lo conseguido, atingindo, também, os objetivos específicos propostos para cada estágio parcelar. Em termos teórico-práticos, sinto-me mais capacitada para tomar decisões clínicas e elaborar planos de gestão diagnósticos/terapêuticos sob uma perspetiva biopsicossocial. Os estágios de Medicina Interna e de Medicina Geral e Familiar foram os que mais contribuíram neste aspeto. Sou capaz de elaborar registos clínicos completos, graças aos estágios de Medicina Interna e Pediatria. Ganhei experiência na realização de procedimentos simples (gasimetrias arteriais, eletrocardiogramas, desinfeção de feridas, entre outros) em Medicina Interna, Cirurgia Geral e Psiquiatria. Contudo, em Cirurgia Geral não ganhei prática em suturas, e em Medicina Geral e Familiar não realizei tantas consultas quanto gostaria. Assim, considero estes dois objetivos parcialmente cumpridos, algo que procurarei colmatar durante o Internato de Formação Geral.

Quanto aos objetivos interpessoais, transversais a todos os estágios parcelares, de um modo geral, foram cumpridos. Desenvolvi capacidades de comunicação e de trabalho em equipa, não só com outros profissionais de saúde, como com pacientes e seus familiares. Os estágios de Medicina Interna, Pediatria e Saúde Mental foram os que mais contribuíram. Ressalvo apenas que, apesar de satisfeita, poderia ter desenvolvido mais estas capacidades caso tivesse realizado mais consultas em autonomia parcial.

Quanto aos objetivos pessoais, estou bastante satisfeita com o meu progresso. Consegui adotar uma postura progressivamente mais autónoma e confiante, encarando cada dia de forma positiva e proativa. Durante os estágios procurei questionar os meus tutores e colegas acerca de cada especialidade, e consegui ter um contacto abrangente com Psiquiatria e com Pedopsiquiatria. Neste momento, sinto-me mais confiante na minha escolha de especialidade, Pedopsiquiatria, e mais confortável no meu papel enquanto futura médica.

Por último, aproveito este relatório para refletir sobre os seis anos que passaram. Foram árduos e repletos de incertezas, mas cheios de momentos de alegria e crescimento. Encontrei no GTMT a minha rede de apoio académica, e sem eles o caminho teria sido muito menos prazeroso. No hospital, cruzei-me com pacientes que me ensinaram a não julgar, a aceitar melhor o outro, e a ser capaz de encarar a doença como apenas mais uma parte da vida. Nos tutores que me acompanharam, particularmente durante este ano, encontrei modelos a seguir, não só como médica, mas também como pessoa. Em Riga, tornei-me mais autónoma e autoconfiante, o que me permitiu aproveitar o 6º ano de uma forma diferente. Termino o curso grata pelo crescimento e aprendizagens feitas, e orgulhosa pelo trabalho que desenvolvi. Ingressei em Medicina em 2017 incerta sobre a minha escolha. Agora, 6 anos depois, sinto que percorri o caminho que tinha de percorrer. Termino o ano, e o curso, com o coração cheio.

ANEXOS

Anexo A: Cronograma dos Estágios Parcelares

Anexo B: Trabalhos realizados durante os Estágios Parcelares

Anexo C: Casuística dos doentes observados nos Estágios Parcelares

Anexo D: Aspetos positivos e negativos dos Estágios Parcelares

Anexo E: Estratégias utilizadas para atingir os objetivos propostos

Anexo F: Autoavaliação

Anexo G: Certificados de Formações e Congressos

1. *Trauma Evaluation and Management (TEAM)*
2. Sessão de Simulação no Hospital da Luz Lisboa
3. Especificidades nos cuidados de saúde mental a pessoas LGBTI+ - Estado atual e desafios futuros
4. Congresso Nacional de Cirurgia do Grupo Luz Saúde
5. Pausa Para a Saúde Mental: Uma reflexão no Ensino Superior

Anexo H: Programas de intercâmbio e mobilidade

1. *SCORA X-Change Portugal*
2. *SCORE Research Exchange*

Anexo I: Atividade Associativa

1. Grupo de Teatro Miguel Torga
2. GreenNOVA 2019/2020
3. GreenNOVA 2020/2021
4. Revista FRONTAL
5. 51ª Edição Impressa da Revista FRONTAL: *(Epi)crise*

Anexo J: Voluntariado

1. SexEd
2. Hospital da Bonecada 2019
3. Hospital da Bonecada 2021
4. De Pequenininho Se Torce O Pepino
5. Formação de Nutrição a Migrantes e Refugiados

Anexo K: Programa de Mentoria

Anexo L: Certificado de Língua: Alemão Nível B1

A. CRONOGRAMA DOS ESTÁGIOS PARCELARES

<i>Estágio</i>	<i>Período</i>	<i>Local</i>	<i>Regente</i>	<i>Tutor</i>
<i>Medicina Interna</i>	05/09/2022 a 28/10/2022	Hospital de São Francisco Xavier	Professor Doutor António Mário Santos	Dr. Marco Fernandes
<i>Cirurgia Geral</i>	31/10/2022 a 06/01/2023	Hospital da Luz Lisboa	Professor Doutor Rui Maio	Dr. Carlos Ferreira
<i>Medicina Geral e Familiar</i>	16/01/2023 a 10/02/2023	USF Amato Lusitano	Professor Doutor Daniel Pinto	Dr.ª Inês Abreu
<i>Pediatria</i>	13/02/2023 a 10/03/2023	Hospital de São Francisco Xavier	Professor Doutor Luís Varandas	Dr.ª Madalena Sales Luís; Dr. Edmundo Santos
<i>Ginecologia e Obstetrícia</i>	13/03/2023 a 14/04/2023	Hospital de Vila Franca de Xira	Professora Doutora Teresinha Simões	Dr.ª Sara Sousa
<i>Saúde Mental</i>	17/04/2023 a 12/05/2023	Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca	Professor Doutor Miguel Cotrim Talina	Dr.ª Patrícia Gonçalves; Dr.ª Alexandra Lourenço
<i>Pedopsiquiatria*</i>	15/05/2023 a 26/05/2023	Hospital Dona Estefânia	-	-

Tabela 1 – Cronograma dos estágios realizados (Pedopsiquiatria*: estágio opcional).

B. TRABALHOS REALIZADOS DURANTE OS ESTÁGIOS

<i>Estágio</i>	<i>Tema</i>	<i>Co-Autores</i>	<i>Contextualização</i>
<i>Medicina Interna</i>	Endocardite Infecciosa	Francisco Baeta; Ivo Rocha; Madalena Esteves; Sara Garrido	Revisão Bibliográfica: etiologia, epidemiologia, fisiopatologia, clínica, diagnóstico, tratamento e prognóstico
<i>Cirurgia Geral</i>	<i>Silently There</i> – A Propósito de Um Caso Clínico	Isabel Jorge; Beatriz Mateus; João Rego	Homem, 62 anos, com RGE e pirose; diagnóstico de adenocarcinoma da junção esófago-gástrica, submetido a esofagectomia de Ivor-Lewis e QRT neoadjuvante.
<i>Medicina Geral e Familiar</i>	Caso Clínico	-	Mulher, 59 anos, PA: diabetes não insulino-dependente; obesidade, perturbação depressiva, problema relacional com familiar, perturbação do sono, alteração do metabolismo dos lípidos, hipertensão sem complicações, quisto sebáceo; PP: Neoplasia maligna da mama, abuso do tabaco; Antecedentes: diabetes gestacional, apendicite, síndrome do canal cárpico
<i>Pediatria</i>	Puberdade Precoce – A Propósito De Um Caso Clínico	-	Menina, 9 anos, com aparecimento de telarca e pubarca aos 6 anos e avanço de 12-18 meses na idade óssea, com diagnóstico de puberdade precoce idiopática
<i>Ginecologia e Obstetrícia</i>	Istmocelo – Do Diagnóstico à Terapêutica	Beatriz Mateus; Gonçalo Gamboa; Susana Branco	Revisão Bibliográfica: etiologia, epidemiologia, classificação, fisiopatologia, clínica, diagnóstico, tratamento e impacto na gravidez
<i>Saúde Mental</i>	Caso Clínico	José Saccás	Homem, 32 anos, internado por IVM em contexto de agudização de esquizofrenia, diagnosticado com esquizofrenia

Tabela 2 – Trabalhos realizados durante os estágios (RGE: refluxo gastroesofágico; QRT: quimiorradioterapia; PA: problemas ativos; PP: problemas passivos; IVM: ingestão voluntária medicamentosa).

C. CASUÍSTICA DOS DOENTES OBSERVADOS NOS ESTÁGIOS PARCELARES

Estágio	Número de Doentes Observados	Motivos de Recurso aos Cuidados de Saúde
Medicina Interna	<p>Enfermaria: 25 Hospital de Dia: 3 Serviço de Urgência: 14</p> <p>Total: 42</p>	<p>Enfermaria: PAC, ITU nosocomial, AVC, IC agudizada Hospital de Dia: PAC Serviço de Urgência: Precordialgia, febre, palpitações, cefaleia de novo</p>
Cirurgia Geral	<p>Consulta Externa: 24 Bloco Operatório: 28 UCI: 33</p> <p>Total: 85</p>	<p>Consulta Externa: Patologia herniária abdominal, litíase biliar sintomática, carcinoma colorretal Bloco Operatório: hernioplastias, colecistectomias, hemicolectomias UCI: choque séptico, pós-operatório de cirurgia cardíaca e neurocirurgia</p>
Medicina Geral e Familiar	<p>Consultas observadas: 122</p> <ul style="list-style-type: none"> – Saúde do Adulto: 51 – Saúde Infantojuvenil: 16 – Saúde Materna: 11 – Planeamento Familiar: 12 – Doença Aguda: 32 <p>Consultas realizadas em autonomia parcial: 10</p> <ul style="list-style-type: none"> – Saúde do Adulto: 5 – Saúde Infantojuvenil: 3 – Doença Aguda: 2 <p>Total: 132</p>	<p>Saúde do Adulto: Hipertensão sem complicações, diabetes não insulino-dependente, alteração do metabolismo dos lípidos Saúde Infantojuvenil: Vigilância da saúde, excesso de peso Saúde Materna: Vigilância materna Planeamento Familiar: Contraceção oral Doença Aguda: Sinal / sintoma da região lombar, Infecção aguda do aparelho respiratório superior</p>
Pediatria	<p>UCEP: 6 Consulta Externa: 27</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pediatria Geral: 7 – Endocrinologia Pediátrica: 5 – Imunoalergologia Pediátrica: 8 – Desenvolvimento: 7 <p>Serviço de Urgências: 33 Unidade de Neonatologia: 2 Berçário: 15</p> <p>Total: 83</p>	<p>UCEP: Bronquiolite aguda Consulta Externa: Atraso na linguagem, asma, rinite alérgica Serviço de Urgência: Lesão traumática, otite média aguda, amigdalite aguda, rinofaringite aguda, gastroenterites agudas</p>
Ginecologia e Obstetrícia	<p>Enfermaria: 11 Consulta Externa: 37</p> <ul style="list-style-type: none"> – Obstetrícia: 18 – Patologia do Pavimento Pélvico: 10 – Interrupção Voluntária da Gravidez: 9 <p>Consulta de Urgência: 34 Bloco de Partos: 20 Bloco Operatório: 8</p> <p>Total: 110</p>	<p>Enfermaria: pós-histerectomia por POP Consulta Externa: IVG, POP, incontinência urinária, diabetes gestacional Serviço de Urgência/Bloco de Partos: hemorragia vaginal, ITU, vulvovaginite, início do trabalho de parto Bloco Operatório: histerectomia por POP</p>
Saúde Mental	<p>Enfermaria: 5 Eletroconvulsivoterapia: 4 Serviço de Urgências: 3 Consultas Comunitárias: 34 Visitas Domiciliárias: 3</p> <p>Total: 49</p>	<p>Enfermaria: Episódio psicótico, episódio maníaco Eletroconvulsivoterapia: Perturbação depressiva major Serviço de Urgência: episódio de heteroagressividade em contexto de episódio psicótico Consultas Comunitárias: transtorno afetivo bipolar, perturbação depressiva major, esquizofrenia</p>
Pedopsiquiatria*	<p>Consulta da 1ª Infância (0-3 anos): 7 Consulta da 2ª Infância (3-14 anos): 14</p>	<p>Consulta da 1ª Infância: Perturbação do espetro do autismo</p>

<p><u>Consulta de Adolescentes (15-18 anos): 3</u></p> <p><u>Serviço de Urgência: 2</u></p> <p>Total: 26</p>	<p><u>Consulta da 2ª Infância: PHDA</u></p> <p><u>Consulta de Adolescentes:</u> Perturbação de ansiedade generalizada, anorexia nervosa</p> <p><u>Serviço de Urgência:</u> Tentativa de suicídio</p>
--	--

Tabela 3 – Casuística dos doentes observados durante os Estágios Parcelares (Pedopsiquiatria*: estágio opcional. PAC: pneumonia adquirida na comunidade; ITU: infeção do trato urinário; AVC: acidente vascular cerebral; IC: insuficiência cardíaca; SU: serviço de urgências; UCI; unidade de cuidados intensivos; UCEP: unidade de cuidados especiais pediátricos; POP: prolapso de órgãos pélvicos; IVG: interrupção voluntária da gravidez; PHDA: perturbação de hiperatividade e défice de atenção).

D. ASPETOS POSITIVOS E NEGATIVOS DOS ESTÁGIOS PARCELARES

<i>Estágios</i>	<i>Aspetos Positivos</i>	<i>Aspetos Negativos</i>
<i>Medicina Interna</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Grande autonomia concedida -Disponibilidade da equipa médica para partilhar conhecimentos -Prática diária de procedimentos (gasimetrias arteriais) -Observação dos mesmos pacientes durante um período mais continuado 	<ul style="list-style-type: none"> -Workshops maioritariamente teóricos -Sem frequência de consultas externas
<i>Cirurgia Geral</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Estágio opcional -Curso TEAM e Sessão de Simulação -Grande número de pacientes observados -Participação em pequenas cirurgias e em cirurgias eletivas como segunda-ajudante -Possibilidade de contacto com outras especialidades cirúrgicas/médico-cirúrgicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Maioritariamente observacional -Sem frequência do serviço de urgências -Reuniões multidisciplinares com interesse pedagógico limitado
<i>Medicina Geral e Familiar</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Revisão de patologias frequentes em Portugal com a elaboração do caso clínico e com o contacto diário com as mesmas em consulta -Contacto com diferentes faixas etárias e pacientes com diversas condições socioeconómicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Maioritariamente observacional
<i>Pediatria</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Contacto com diversas valências da especialidade -Grande prática da triagem de recém-nascidos no Berçário -Autonomia parcial concedida nas consultas, serviço de urgência e berçário -Feedback do relatório final de estágio por parte dos tutores 	<ul style="list-style-type: none"> -Tempo passado no Berçário demasiado longo comparativamente à permanência nas outras unidades
<i>Ginecologia e Obstetrícia</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Contacto com diversas valências do serviço e com diferentes tipos de consultas externas -Participação em cirurgias como segunda-ajudante -Contacto com uma grande população estrangeira e com dificuldades socioeconómicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Maioritariamente observacional -Distância do HVFX ao centro de Lisboa, com custos monetários associados
<i>Saúde Mental</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Contacto com diversas valências do serviço -Disponibilidade da equipa para ensinar -Possibilidade de extensão do estágio para frequentar outras unidades do serviço (Hospital de Dia) -Boa organização -Acompanhamento de visitas domiciliárias com grande autonomia concedida -Contacto com uma população proveniente de diversos contextos socioeconómicos 	<ul style="list-style-type: none"> -Reuniões de serviço com interesse pedagógico limitado -Obrigatoriedade de escolha entre hospital de dia e internamento durante o tempo estipulado para o estágio

Tabela 4 – Aspetos positivos e negativos dos Estágios Parcelares (NIHSS: National Institutes of Health Stroke Scale; TEAM: Trauma Evaluation and Management; HVFX: Hospital de Vila Franca de Xira).

E. ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PARA ATINGIR OS OBJETIVOS PROPOSTOS

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição</i>	<i>Estratégias</i>
1)	Ser capaz de tomar decisões clínicas de forma confiante e adequada a cada contexto (consulta, serviço de urgência, internamento) e paciente.	<ul style="list-style-type: none"> – Desenvolver e consolidar conhecimentos teóricos referentes às patologias mais frequentes de cada especialidade, através da discussão com o tutor durante o estágio e de estudo autónomo.
2)	Conseguir elaborar planos de abordagem diagnóstica e terapêutica, empregando uma perspetiva biopsicossocial.	<ul style="list-style-type: none"> – Durante os estágios parcelares, pôr em prática os conhecimentos adquiridos, com realização de exame objetivo dirigido e elaboração de planos de abordagem diagnósticos e terapêuticos. – Ter preocupação em conhecer e englobar o contexto psicológico, socioeconómico e familiar no plano de gestão dos pacientes.
3)	Ganhar destreza na execução de procedimentos simples (gasimetrias arteriais, desinfeção de feridas, suturas simples).	<ul style="list-style-type: none"> – Procurar ativamente a prática de procedimentos simples durante os estágios.
4)	Aprender a estruturar e conduzir uma consulta.	<ul style="list-style-type: none"> – Acompanhar diferentes tipos de consulta, dirigidas a populações variadas. – Realizar consultas em autonomia parcial.
5)	Desenvolver capacidades de análise e síntese de informação clínica, de forma a elaborar registos clínicos completos e compreensivos.	<ul style="list-style-type: none"> – Elaborar registos clínicos autonomamente, particularmente em contexto de Enfermaria e de Consulta. – Rever terminologia médica durante o estudo autónomo para cada estágio.
6)	Desenvolver capacidades de comunicação com profissionais de saúde e com pacientes e seus familiares, sabendo transmitir informação de forma clara e adequada à pessoa e contexto.	<ul style="list-style-type: none"> – Aplicar técnicas de entrevista motivacional. – Realizar consultas em autonomia parcial. – Procurar ativamente transmitir informação, preferencialmente de índole clínica, a profissionais de saúde, pacientes e seus familiares.
7)	Aprender a trabalhar em equipa, tanto com os membros da equipa médica em que estiver inserida, como com outros profissionais de saúde.	<ul style="list-style-type: none"> – Colaborar em cada estágio parcelar com todos os elementos constituintes das equipas de saúde. – Aprender como e quando referenciar pacientes para consultas de outras especialidades e serviço de urgência, elaborando o pedido sempre que possível – Aprender como e quando pedir colaboração com outras especialidades.
8)	Familiarizar-me com as particularidades de cada especialidade, em especial, de Psiquiatria e Pedopsiquiatria.	<ul style="list-style-type: none"> – Durante os estágios, questionar diversos médicos especialistas e internos de formação específica e geral relativamente às diferentes especialidades. – Realizar um estágio opcional em Pedopsiquiatria onde contacte com diferentes valências da especialidade. – Procurar contactar com diferentes valências de

		Psiquiatria durante o estágio de Saúde Mental.
9)	Adotar uma postura autónoma, proativa, confiante e positiva.	<ul style="list-style-type: none"> – Observar ativamente os vários profissionais de saúde com quem contacto e inteirar-me da sua postura profissional. – Integrar na minha postura elementos comportamentais e comunicativos importantes observados em outros profissionais de saúde que considero que me faltam ou que possa melhorar. – Procurar manter uma postura positiva e proativa durante os estágios.

Tabela 5 – Objetivos para o Estágio Profissionalizante e estratégias para os atingir.

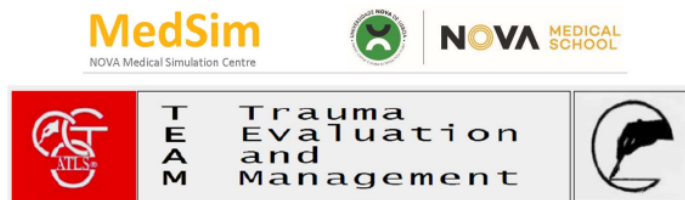
F. AUTOAVALIAÇÃO

Objetivos	Autoavaliação	Comentários
1)	3	Apesar de cumprido, com o estudo para a PNA e realização do ano de formação geral tornar-me-ei mais capaz nas minhas decisões clínicas.
2)	3	Apesar de cumprido, com o estudo para a PNA e realização do ano de formação geral tornar-me-ei mais capaz para elaborar planos de gestão de doentes.
3)	2 (Gasimetrias arteriais: 3; Desinfecção de feridas: 3; Suturas simples: 1;)	Objetivo cumprido parcialmente por falta de prática de certos procedimentos, nomeadamente, suturas simples, algo que pretendo melhorar durante o ano de formação geral.
4)	2	Considero que realizei poucas consultas em autonomia parcial, algo que pretendo melhorar durante o ano de formação geral.
5)	3	-
6)	2	Considero que realizei poucas consultas em autonomia parcial, algo que pretendo melhorar durante o ano de formação geral.
7)	3	-
8)	3	-
9)	3	-

Tabela 6 – Autoavaliação do Estágio Profissionalizante (1- Sei na teoria, mas não sei fazer na prática; 2- Sou capaz de fazer com ajuda do meu tutor; 3- Sou capaz de fazer autonomamente).

G. CERTIFICADOS DE FORMAÇÕES E CONGRESSOS

G.1. TRAUMA EVALUATION AND MANAGEMENT (TEAM)



Certificado

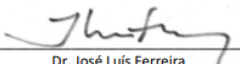
Pelo presente se certifica que

RITA ALEXANDRA FERNANDES TORRES

assistiu e participou ativamente no Curso TEAM (Trauma Evaluation and Management), realizado nos dias 3 e 4 de Novembro de 2022.

O Curso "TEAM" está integrado no currículo do 6º Ano do Mestrado Integrado de Medicina da NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa. É organizado pelo ATLS Portugal e pela Sociedade Portuguesa de Cirurgia, segundo o formato educativo proposto pelo American College of Surgeons para estudantes de Medicina.


Professor Doutor Rui Maio
Regente U.C. Cirurgia Estágio


Dr. José Luís Ferreira
Coordenador do TEAM/NMS | FCM-UNL

www.atlsportugal.org, Programa ATLS/Sociedade Portuguesa de Cirurgia, atlsportugal@gmail.com
O "TEAM" é uma denominação original do American College of Surgeons

G.2. SESSÕES DE SIMULAÇÃO (HOSPITAL DA LUZ LISBOA)



Certificado de
participação

Rita Torres

Sessões Simulação – UC Cirurgia NMS | Novembro 2022

Presencial | 10 de Novembro de 2022 | 3 horas

Código de certificado: C-6356bdbcb44803

Hospital da Luz Learning Health • hospitaldaluz.pt/learninghealth
Avenida Lusíada, 100, Edifício C, Piso -1 • 1500-650 Lisboa • Portugal
T. +351 217 104 544 • M. +351 967 072 745 • E. learninghealth@hospitaldaluz.pt

LUZ SAÚDE

G.3. ESPECIFICIDADES NOS CUIDADOS DE SAÚDE MENTAL A PESSOAS LGBTI+ - ESTADO ATUAL E DESAFIOS FUTUROS



G.4. CONGRESSO NACIONAL DE CIRURGIA DO GRUPO LUZ SAÚDE



Congresso Nacional de Cirurgia do Grupo Luz Saúde | 2ª Edição

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

Hospital da Luz Learning Health
Avenida Lusíada 100 Edifício C, Piso -1
1500-650 Lisboa



NOME

Rita Torres

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14227838

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-6395cee0da2ae

AS ATIVIDADES FREQUENTADAS ENCONTRAM-SE NA PÁGINA SEGUINTE

Evento

Congresso Nacional de Cirurgia do Grupo Luz Saúde | 2ª Edição

15-12-2022 08:30 → 17-12-2022 18:00 - Duração: 14 horas

Este Congresso contará com a presença de especialistas nacionais, reconhecidos pela sua experiência em áreas específicas da Cirurgia, em conjunto com as suas equipas multidisciplinares que se dedicam diariamente às áreas cirúrgicas nas unidades do Grupo Luz Saúde.

Nesta 2ª edição estão associados 5 cursos teórico-práticos de diferentes especialidades, e os participantes inscritos têm a possibilidade de fazer a apresentação de abstracts.

Atividades frequentadas

2º Congresso Nacional de Cirurgia do Grupo Luz Saúde

16-12-2022 09:00 → 17-12-2022 13:00

G.5. PAUSA PARA A SAÚDE MENTAL: UMA REFLEXÃO NO ENSINO SUPERIOR



I Encontro Pausa para a Saúde Mental: Uma Reflexão no Ensino Superior

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Av. Prof. Egas Moniz
1649-028 Lisboa



NOME

Rita Torres

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14227838

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-641368da8a23d

AS ATIVIDADES FREQUENTADAS ENCONTRAM-SE NA PÁGINA SEQUINTE

Evento

I Encontro Pausa para a Saúde Mental: Uma Reflexão no Ensino Superior

22-03-2023 09:00 → 23-03-2023 17:00

O I Encontro "Pausa Para a Saúde Mental: Uma reflexão no Ensino Superior", organizado pelo Gabinete de Apoio ao Estudante e Espaço S da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, decorreu entre os dias 22 e 23 de março de 2023. Teve por objetivo criar espaços de reflexão sobre a prevenção e promoção da saúde psicológica, essenciais ao sucesso, produtividade e bem-estar nas Instituições de Ensino Superior.

Atividades frequentadas

22 de março - I Parte

22-03-2023 09:30 → 22-03-2023 12:30 - Duração: 3 horas

10:00 Boas-vindas

João Eurico da Fonseca, Diretor da Faculdade de Medicina da ULisboa (FMUL)
Luis Ferreira, Reitor da Universidade de Lisboa (ULisboa)

Rui Tato Marinho, Diretor Clínico do Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte (CHLN)

Pedro Nuno Teixeira, Secretário de Estado do Ensino Superior

Manuel Pizarro, Ministro da Saúde

Daniel Sampaio, Presidente da Comissão Científica do Encontro

DIAGNÓSTICO

10:20 Diagnóstico I: Saúde Mental no Ensino Superior

Moderador: João Data Franco, MD, Médico Psiquiatra, Hospital Beatriz Ângelo

Manuela Silva, MD, PhD, World Federation for Mental Health na Organização Mundial de Saúde

Telmo Baptista, PhD, Diretor da Faculdade de Psicologia da ULisboa

Débora Miranda, Especialista em comunicação na área da saúde

11:20 – 11:40 INTERVALO | Mostra de Vídeos

11:40 Diagnóstico II: Estudos e Medidas no Ensino Superior

Moderador: Diogo Telles Correia, MD, PhD. Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica da FMUL

Tiago Pereira, Membro da Direção da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Olga Cunha, Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior

Catarina Ruivo, Presidente da Federação Académica de Lisboa

22 de março - II Parte

22-03-2023 14:00 → 22-03-2023 18:00 - Duração: 4 horas

PRESCRIÇÃO

14:30 Prescrição I: Práticas de Autocuidado e a Prevenção na Saúde Mental

Moderador: Margarida Gaspar de Matos, MPSy, PhD, Instituto de Saúde Ambiental da FMUL - ULisboa

Adilson Marques, PhD, FMH -ULisboa | Promoção da atividade física e saúde

Margarida Pedroso de Lima, PhD, FPCE - Universidade de Coimbra | Bem-estar ao longo da vida
Vasco Lança, Estudante de Medicina FMUL |Praticante de desporto de alta competição

15:30 – 15:45 INTERVALO | Mostra de Vídeos

15:45 Prescrição II: A conexão entre a Arte e a Saúde

Moderador: Cristina Vaz de Almeida, PhD, Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

Carina Freitas, MD, PhD, Pedopsiquiatra, Neurocientista e Musicoterapeuta

António Raminhos, Humorista

Cláudia R. Sampaio, Artista plástica e poeta, Projeto "Manicómio"

16:45 - 18h: Exposição de trabalhos e Conversa com os autores

23 de março - III Parte

23-03-2023 09:30 → 23-03-2023 12:45 - Duração: 3:9 horas

10:00 CUIDAR DE QUEM CUIDA

Moderador: Joaquim Ferreira, MD, PhD, Conselho Pedagógico da FMUL

Nazaré Santos, MD, Médica Psiquiatria, Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do CHULN – HSM

Margarida Portugal Mota, Psicóloga do INEM

Renato Martins, Estudante de Medicina da Universidade da Beira Interior, Departamento de Saúde Pública da ANEM

11:15 AUSCULTAR A FMUL

Moderador: Daniel Sampaio, MD, PhD, Consultor do Espaço S

Sofia Reimão, MD, PhD, Vice-diretora da FMUL

Rui Martins, Psicólogo do Espaço S

Duarte Tude Graça, Presidente da Associação de Estudantes da FMUL (AEFML)

12:00 ENCERRAMENTO

Take out notes

Ana Rita Sobral, Gabinete de Apoio ao Estudante da FMUL

Ana Carolina Fagundes, Departamento de Saúde Pública e Sexual da AEFML

Nuno Gaibino, MD, em Representação do Presidente do Conselho Regional do Sul da OM

H. PROGRAMAS DE INTERCÂMBIO E MOBILIDADE

H.1. SCORA X-CHANGE PORTUGAL

anem

Certificado de Participação

SCORA X-Change Portugal 2021

Emitido por:

ANEM – Associação Nacional de Estudantes de Medicina
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
Alameda Professor Hernâni Monteiro | 4200-319 Porto

A Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM) certifica que **Rita Alexandra Fernandes Torres** participou no programa de intercâmbio *SCORA X-Change Portugal*, de 26 a 30 de julho de 2021. O *SCORA X-Change* é um programa formativo internacional que explora temas relacionados com a Saúde Sexual e Reprodutiva, nomeadamente Infeções Sexualmente Transmitidas, Orientação Sexual e Identidade de Género, Educação Sexual Compreensiva, Violência de Género, e Saúde Materno-Infantil. Durante este período, o participante esteve presente num total de **20 horas** de sessões científicas.

Data da emissão:

19/08/2021

Francisco Frutuoso

Diretor de Saúde Sexual e Reprodutiva da ANEM

associação nacional de
estudantes de medicina

alameda prof. hernâni monteiro,
4200-319 porto | geral@anem.pt



H.2. SCORE RESEARCH EXCHANGE

 **IFMSA**
International Federation of
Medical Students' Associations

 **SCORE**
Research Exchange

Certificate

This is to certify that the student
Rita Alexandra Torres
Full name

from Portugal
country

has successfully completed their research exchange
Antioxidative, Hepatoprotective, Antidiabetic and Hypolipidemic properties of dietary supplements in animal models
name of the research exchange project

at the department of Pharmacology, University of Novi Sad,
name of department and university/hospital

Serbia
country during the period

01.08. - 28.08. 2021.
period under the supervision of

prof. Aleksandar Lašković MD, PhD
name of supervisor

The student has fulfilled the requirements for a research exchange according to the regulations of the Standing Committee on Research Exchange (SCORE) of the International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA).

Tutor/Institution	Hosting NORE/LORE	Sending NORE/LORE
<u>[Signature]</u>		

I. ATIVIDADE ASSOCIATIVA

I.1. GRUPO DE TEATRO MIGUEL TORGA



CERTIFICADO

Para os devidos efeitos, certifica-se que Rita Alexandra Fernandes Torres, nascida a 20 de janeiro de 1999, portador do Cartão de Cidadão com o número 14227838, participou nas atividades desenvolvidas pelo Grupo de Teatro Miguel Torga, sediado na NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa, no período compreendido entre 2019 e 2023.

Desempenhou, durante este período, as seguintes funções:

- Membro de 2019 a 2023.

Durante este período, participou nas seguintes atividades:

- “O Tesouro” no ano letivo de 2019/2020, realizada em fevereiro e Março de 2020.
- Wbsérie “DESCONCERTANTE” no ano letivo de 2019/2020 e 2021/2022, lançada por episódios ao longo de 2021.
- Noite de Teatro de 2021, realizada em outubro de 2021.
- Workshops de movimento e voz no ano letivo 2021/2022.

Lisboa, 11 de junho de 2023

Beatriz Batista
(Direção do Grupo de Teatro Miguel Torga)



gtmiguelorga@gmail.com

gtmiguelorga.com

facebook.com/gtmiguelorga





I.4. REVISTA FRONTAL



I.5. 51ª EDIÇÃO IMPRESSA DA REVISTA FRONTA: *(EPI)CRISE*



J. VOLUNTARIADO

J.1. SEX ED



J.2. HOSPITAL DA BONECADA 2019



**XVIII Hospital da Bonecada® by Bayer -
Medicina**

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

AENMS - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa

NOME

Rita Alexandra Fernandes Torres

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14227838

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5c940154882d3

Evento

XVIII Hospital da Bonecada® by Bayer - Medicina

07-04-2019 13:30 → 04-05-2019 21:00

O melhor hospital de brincar do país está de volta para mais uma edição! Junta-te ao Tinoni de **25 de Abril a 4 de Maio**, das **9h30 às 21h** todos os dias, na **Praça Central do Centro Colombo!**

A participação neste evento implica a **presença obrigatória** na **formação** a realizar no dia **7 de Abril**, das 13h30 às 18h, na NMS. **Por favor seleciona uma das duas opções de palestras obrigatórias disponíveis neste evento.** O número de vagas é limitado para cada uma.

aenms.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico

J.3. HOSPITAL DA BONECADA 2021



[MEDICINA] - Edição Especial 20 anos HB - Colombo - SÓCIOS AEFCM



— Certificado de Participação

EMITIDO POR:

AENMS - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa

NOME

Rita Torres

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14227838

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-616750dce2016

AS ATIVIDADES FREQUENTADAS ENCONTRAM-SE NA PÁGINA SEGUINTE

Evento

[MEDICINA] - Edição Especial 20 anos HB - Colombo - SÓCIOS AEFCM

29-10-2021 10:00 → 07-11-2021 21:00

O evento tão aguardado finalmente chegou! Ficaste triste de não teres disponibilidade para ires às mini-edições? Já tens saudades do Tinoni?

A 20ª edição do Hospital da Bonecada vai acontecer entre 29 de outubro e 7 de novembro de 2021, na Praça Central do Centro Colombo.

Atividades frequentadas

5º dia - 2/11 - 6º turno

02-11-2021 15:00 → 02-11-2021 16:00

Vem cuidar, a brincar!

J.4. DE PEQUENINO SE TORCE O PEPINO



De Pequenino se torce o Pepino

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

AENMS - Associação de Estudantes da NOVA Medical School
Campo Mártires da Pátria, 130
1169-056 Lisboa

NOME

Rita Torres

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14227838

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-615ab1d898d3f

AS ATIVIDADES FREQUENTADAS ENCONTRAM-SE NA PÁGINA SEGUINTE

Evento

De Pequenino se torce o Pepino

11-10-2021 14:30 → 13-10-2021 16:30 - Duração: 2 horas

És aquela pessoa que tem imenso jeito para as crianças? Não conseguiste inscrever-te na última edição do projeto? Então não percas esta nova oportunidade de participar no "De Pequenino se torce o Pepino", para que possas passar uma tarde animada, com crianças dos 5 aos 10 anos. O objetivo é ensiná-las acerca da importância de um estilo de vida e hábitos saudáveis, através de jogos e atividades, que não vais querer perder! Podes inscrever-te como voluntário para a tarde de 11/10 ou de 13/10. Não te esqueças de trazer boa disposição!

Atividades frequentadas

Dia 13/10 (4ª feira), das 14h30-16h30

13-10-2021 14:30 → 13-10-2021 16:30

Participar como voluntário durante esta tarde.

J.5. FORMAÇÃO DE NUTRIÇÃO A MIGRANTES E REFUGIADOS

FORMAÇÃO DE NUTRIÇÃO A MIGRANTES E REFUGIADOS

Em colaboração com

Formação de Nutrição a Migrantes e Refugiados

— *Certificado de Participação*

EMITIDO POR:

AEFCM - Associação de Estudantes da NOVA Medical School Campo Mártires da Pátria, 130 1169-056 Lisboa	
---	--

NOME

Rita Torres

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO	CÓDIGO DE CERTIFICADO
14227838	C-616f480750109

Evento

Formação de Nutrição a Migrantes e Refugiados
26-10-2021 14:00 → 27-10-2021 15:30 - Duração: 4:30 horas

Não tiveste hipótese de te inscrever na primeira edição deste projeto? És aluno do 2º ou 3º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição? Nos dias 26, 27 e 28 de outubro terás a oportunidade de, juntamente com 5 colegas, dares uma aula relativa a conceitos básicos sobre a alimentação saudável a pessoas migrantes e refugiadas, integrando uma formação organizada pelo Serviço Jesuíta aos Refugiados.

aefcm.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico

K. PROGRAMA DE MENTORIA



A NOVA Medical School certifica

que a aluna

RITA ALEXANDRA FERNANDES TORRES

Participou no Programa de Mentoria da NMS

no ano letivo de 2021/2022.

Lisboa, novembro de 2022

Professora Doutora Helena Canhão
Diretora

NOVA MEDICAL
SCHOOL

L. CERTIFICADO DE LÍNGUA: ALEMÃO NÍVEL B1



LANGUAGECRAFT – LÍNGUAS, ARTES E CULTURA

CERTIFICADO | **LANGUAGECRAFT**
01 | 02



(CEF Levels)

CERTIFICADO

CERTIFICA-SE QUE

RITA ALEXANDRA FERNANDES TORRES

PORTADORA DO DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO Nº 14227838,
FREQUENTOU COM APROVEITAMENTO O CURSO DE ALEMÃO, NÍVEL **B1** (DE
ACORDO COM AS COORDENADAS DO QUADRO EUROPEU COMUM DE
REFERÊNCIA PARA AS LÍNGUAS) COM A DURAÇÃO TOTAL DE 90 HORAS,
TENDO OBTIDO A CLASSIFICAÇÃO FINAL DE 79%.

CERTIFICADO Nº DE01.6485/2023 | MODALIDADE DE FORMAÇÃO: OFP
FORMA DE ORGANIZAÇÃO: PRESENCIAL | ÁREA DE FORMAÇÃO: 222

LISBOA, 15 JUNHO 2023.

PEDRO ALMEIDA
DIREÇÃO PEDAGÓGICA



NÍVEIS DO QUADRO EUROPEU COMUM | **CEFLVLS**
DE REFERÊNCIA PARA AS LÍNGUAS: APRENDIZAGEM | ENSINO | AVALIAÇÃO

DETAILS OF THE COURSE CONTENTS ARE GIVEN OVERLEAF

RUA SÃO FILIPE NERI, 25C | 1250 - 225 LISBOA
+(351) 213153396/7/8 | GERAL@LANGUAGECRAFT.PT
WWW.LANGUAGECRAFT.PT

REFERÊNCIAS

1. Victorino, R., Jollie, C., McKimm, J. (2005) *Licenciado Médico em Portugal - Core graduates learning outcomes project.*
2. Cumming, A.; Ross, M. (2007) *The Tuning Project (Medicine) – Learning Outcomes for Undergraduate Medical Education in Europe.*