

# RELATÓRIO FINAL

---

## MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA



CATARINA OLIVEIRA DIAS

2010217 | TURMA 4

6º ANO | MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

ANO LECTIVO 2015/2016

# RELATÓRIO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

---

## ÍNDICE

---

<b>I. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>II. Objectivos.....</b>	<b>1</b>
<b>III. Descrição das actividades realizadas .....</b>	<b>2</b>
CIRURGIA GERAL.....	2
MEDICINA INTERNA .....	3
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA .....	3
SAÚDE MENTAL.....	4
MEDICINA GERAL E FAMILIAR .....	5
Pediatria .....	5
Preparação para a Prática Clínica (PPC) .....	6
Doente crítico – Opcional .....	6
<b>IV. Análise Crítica.....</b>	<b>7</b>
<b>V. Anexos .....</b>	<b>9</b>

---

## I. INTRODUÇÃO

---

O sexto ano de medicina, sendo um ano profissionalizante, tem como principal objectivo a preparação do aluno para a prática clínica autónoma estando, para tal, dividido em diversos estágios parcelares (Cirurgia Geral, Medicina Interna, Ginecologia e Obstetrícia, Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar e Pediatria). É, desta forma, o culminar do exercício do estudante tendo em vista a atribuição do estatuto de profissional, no contexto da carreira médica. Pretende-se, assim, que no final deste ano curricular o aluno apresente conhecimentos, aptidões e atitudes, que representem as competências indispensáveis à prática clínica.

O presente relatório está estruturado em secções distintas: uma inicial, na qual é realizada uma breve introdução ao conteúdo do relatório e são referidos os objectivos para esta unidade curricular; uma outra, em que são descritas, de forma sucinta, as actividades realizadas em cada estágio parcelar; e uma secção final, na qual é feita uma reflexão crítica sobre a forma como o estágio contribuiu para o meu crescimento profissional e pessoal.

---

## II. OBJECTIVOS

---

Sendo o sexto ano um ano profissionalizante, que tem como principal objectivo a preparação do aluno para a prática clínica autónoma e consciente, estabeleci no início do ano lectivo como objectivos pessoais, os seguintes:

- Correcta aplicação dos conhecimentos teóricos na prática clínica;
- Aquisição de maior autonomia e segurança na realização de procedimentos médicos;
- Estabelecimento de diagnóstico, terapêutica e prognóstico;
- Aquisição de maior autonomia na condução de uma consulta;
- Maior integração da equipa médica e restantes profissionais de saúde;

- Aquisição de maior autonomia e consciência na prescrição de exames complementares de diagnóstico, os seus benefícios e possíveis efeitos secundários, bem como melhorar a capacidade de interpretação dos resultados dos mesmos;
- Melhorar a relação médico – doente, criando empatia e sentido de responsabilidade perante o doente;
- Melhorar a capacidade de comunicação com o doente e os seus familiares, com correcto ajustamento às condições biopsicossociais de cada elemento.

---

### **III. DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES REALIZADAS**

---

#### **CIRURGIA GERAL**

O estágio de Cirurgia, com duração de 8 semanas (14 de Setembro a 6 de Novembro de 2015), realizou-se no Hospital da Luz, sob a tutoria do Dr. José António Pereira e regência do Professor Doutor Rui Maio.

Este estágio esteve dividido em várias partes, sendo que a primeira semana consistiu em dez sessões de carácter teórico e teórico-prático, nas quais foram abordados aspectos inerentes à realização dos procedimentos cirúrgicos mais comuns, sendo também abordados temas sobre gestão hospitalar, capacidade de liderança e desenvolvimento de competência pessoais; quatro semanas no bloco operatório, enfermagem e consultas, onde tive a possibilidade de assistir a 26 procedimentos cirúrgicos, ser segunda ajudante em 11 procedimentos e, ainda, assistir a consultas de Cirurgia Geral; uma semana de Urgências e duas semanas de opcional (no meu caso, Unidade de Cuidados Intensivos), na qual pude acompanhar a equipa de Medicina Intensiva da UCI do Hospital da Luz. Tive também a possibilidade de participar nas diversas sessões clínicas ao longo do período de estágio.

No último dia do estágio decorreu o Mini-Congresso de Cirurgia, que consistiu na apresentação de diversos casos clínicos e revisões científicas de temas pertinentes para a prática clínica. Neste

contexto apresentei, juntamente com os meus colegas Alexandra Roque, João Capelinha e Sérgio Brito, um caso clínico sobre pancreatite aguda litiásica.

### MEDICINA INTERNA

O estágio de Medicina Interna teve a duração de oito semanas (9 de Novembro de 2015 a 15 de Janeiro de 2016), sob a regência do Professor Doutor Fernando Nolasco, durante o qual integrei a equipa do Dr. Nisa Pinheiro, no Serviço de Medicina IV do Hospital Egas Moniz.

Ao longo das oito semanas de estágio, tive o privilégio de participar activamente e de forma autónoma nas diversas actividades de Enfermaria, tais como seguimento diário dos doentes internados através da consulta dos dados de vigilâncias e ocorrências do dia anterior, recolha de anamnese e realização de exame objetivo geral e exame neurológico, registo no diário clínico, pedido de exames complementares de diagnóstico e interpretação dos mesmos, ajustes terapêuticos, elaboração de notas de alta e realização de diversos actos médicos (v.g. gasimetrias arteriais e punções venosas). Realço, ainda, a possibilidade de desenvolver a relação médico-doente, bem como a comunicação com os doentes e os seus familiares, algo que considero uma mais-valia nesta fase de aquisição de competências.

Na última semana de estágio tive, igualmente, a oportunidade de apresentar, em parceria com a minha colega Maria Couto, uma revisão teórica sobre fluidoterapia.

### GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

O Estágio parcelar de Ginecologia e Obstetrícia, sob a regência da Professora Doutora Teresa Mateus Ventura, teve a duração de 4 semanas (25 de Janeiro a 19 de Fevereiro de 2016) no Hospital CUF Descobertas, sob a tutoria da Dra. Eugénia Chaveiro.

Durante este período de estágio tive a oportunidade de assistir às Consultas Externas de Obstetrícia (principalmente de seguimento de gravidez de baixo risco) e Ginecologia, acompanhar a realização das ecografias, tanto obstétricas (constantes do protocolo de seguimento da grávida)

como ginecológicas, acompanhei a equipa médica no bloco de partos (tendo sido segunda ajudante em 14 cesarianas e assistido a 4 partos distócicos com ventosa e a uma curetagem) e bloco operatório (fui segunda ajudante numa histerectomia e assisti a duas polipectomias endometriais e a uma ressectoscopia), bem como na realização de exames complementares de diagnóstico e tratamento, tais como, histeroscopias, colposcopias, uma conização e tratamento Mona Lisa Touch.

Na última semana de estágio foi-me proposto, pela minha tutora, fazer uma apresentação intitulada “Morte Fetal Intrauterina”.

### SAÚDE MENTAL

O estágio parcelar de Saúde Mental teve a duração de 4 semanas (22 de Fevereiro de 2016 a 18 Março de 2016), sob a regência do Professor Doutor Miguel Xavier.

Os dois primeiros dias foram dedicados à componente teórico-prática do estágio, no âmbito da qual assisti a seminários orientados pelo Prof. Doutor Miguel Xavier, na NMS|FCM-UNL. Os restantes dias de estágio centraram-se, essencialmente, na prática clínica e decorreram no serviço de Psiquiatria Geral e Transcultural do Hospital Júlio de Matos, sob orientação da Dra. Marina Martins.

Este período permitiu-me conhecer a realidade de uma enfermaria de Psiquiatria, tendo tido ocasião de colher a história clínica de uma doente internada por tentativa de suicídio, bem como acompanhar doentes com distúrbios da personalidade. Outro componente essencial do serviço de PGT consiste nas sessões de grupo, que decorrem às quintas-feiras no período da manhã, estando abertas a qualquer doente, de ambulatório ou internamento, especialmente dirigida a sem-abrigo ou pessoas com menor acompanhamento familiar. Nestas sessões, apesar de haver um médico responsável, toda a dinâmica do grupo é gerida e conduzida pelos elementos do próprio grupo, podendo partilhar, designadamente, histórias de vida, preocupações e vivências.

Tive, também, a oportunidade de assistir a consultas externas de psiquiatria, bem como acompanhar a minha tutora nas urgências de psiquiatria do Hospital de São José, e, ainda, estar presente nas diversas reuniões de serviço e aulas destinadas aos internos de especialidade.

### MEDICINA GERAL E FAMILIAR

O estágio de Medicina Geral e Familiar teve a duração de 4 semanas (de 28 de Março de 2016 a 22 de Abril de 2016), na Extensão de Saúde de Vila Verde de Ficalho (Centro de Saúde de Serpa), sob a orientação do Dr. Edmundo Sá e regência da Professora Doutora Maria Isabel Santos.

Durante o meu período de estágio foi-me dada bastante autonomia na realização de consultas, com recolha de anamnese, exame objectivo e organização de um plano. Tive a possibilidade de realizar diversos actos médicos, bem como contactar com as várias valências desta especialidade, nomeadamente a Saúde Infantil, Saúde Materna, Saúde do Adulto, Planeamento Familiar e ainda consultas de Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial e Consulta de Agudos. Pude também acompanhar o meu tutor em visitas domiciliárias, o que me permitiu conhecer um lado mais vulnerável do doente. A possibilidade de fazer este estágio em meio rural possibilitou-me uma visão mais abrangente da especialidade.

Em conjunto com a minha colega, Maria Gomes, fizemos uma apresentação sobre as “Oito Evidências Clínicas de 2015 relevantes para os Cuidados Primários”.

### PEDIATRIA

O estágio parcelar de Pediatria, no Hospital CUF Descobertas, teve a duração de 4 semanas (26 de Abril a 20 de Maio de 2016), sob a tutoria da Dra. Sílvia Pereira e regência do Professor Doutor Luís Varanda.

Durante o período de estágio tive oportunidade de acompanhar a minha tutora nas actividades diárias, tais como Internamento (onde pude assistir ao acompanhamento e evolução clínica de 25

doentes - 13 do sexo feminino e 12 do sexo masculino - com diversas patologias pediátricas e com idades compreendidas entre 1 mês e 15 anos), consultas externas de pediatria e serviço de atendimento permanente (onde observei cerca de 60 doentes, maioritariamente com sintomatologia sugestiva de gastroenterite aguda viral), bem como reuniões de serviço e reuniões clínicas.

Foi-me também dada a possibilidade de assistir a consultas de Cirurgia Pediátrica e Ortopedia Infantil, bem como a uma aula teórica de Cardiologia Pediátrica.

Tive ainda a possibilidade de colher a história clínica de uma criança do sexo feminino, com 1 mês e 21 dias, internada por quadro agudo de bronquiolite a Vírus Sincicial Respiratório. Na última quinta-feira de estágio, em parceria com os meus colegas Ana João Mota e Alexei Buruian, apresentei o trabalho intitulado “Sibilância Recorrente no Lactente”.

#### PREPARAÇÃO PARA A PRÁTICA CLÍNICA (PPC)

Esta unidade curricular exclusivamente teórica, sob a regência do Professor Doutor Roberto Palma dos Reis, decorreu ao longo do 1º Semestre, com periodicidade quinzenal, no edifício da NMS|FCM-UNL, tendo sido leccionados sete temas com a participação de médicos de diferentes especialidades, permitindo uma integração multidisciplinar dos conhecimentos.

#### DOENTE CRÍTICO – OPCIONAL

O estágio parcelar referente à unidade curricular opcional, com a duração de 2 semanas (23 de Maio a 3 de Junho de 2016), sob a regência do Professor Doutor Pedro Póvoa, decorreu na Unidade de Urgências Médicas do Hospital de São José.

As duas semanas de estágio foram divididas numa parte mais teórica, às segundas-feiras, onde assistimos a diversos seminários sobre as principais causas que levam um doente a uma unidade de cuidados intensivos e, na segunda semana, tivemos também a possibilidade de participar no “Curso Rápido de Intervenções e Técnicas no Doente Crítico (módulo 3) – Ventilação Não-

Invasiva no Doente Agudo”. Os restantes dias contemplaram uma vertente mais prática, tendo integrado a equipa de medicina intensiva, onde pude acompanhar a evolução diária de vários doentes.

---

#### **IV. ANÁLISE CRÍTICA**

---

O sexto ano de medicina pretende ser um ano que nos permite iniciar a metamorfose, em que deixamos de ser exclusivamente alunos de medicina (muito embora o devamos ser, de forma continuada, ao longo de toda a vida, na prática médica) e começamos a assumir cada vez mais o papel de profissionais de saúde. Ao longo deste ano tive a honra e o privilégio de integrar diversas equipas médicas e de me sentir um elemento útil e necessário dentro das mesmas, considerando que me foi sempre dada a possibilidade de intervir, de questionar e também de assumir uma posição de autonomia e responsabilidade perante os doentes.

Com o estágio de Cirurgia constatei o crescimento do meu gosto pelas técnicas cirúrgicas e ambiente de bloco, onde consigo imaginar o meu futuro e, em Medicina Interna cresci como pessoa, aprendi com muitos doentes e com as suas famílias e procurei deixar uma marca positiva na vida de alguns deles. Em Ginecologia e Obstetrícia percebi o valor de uma nova vida, do nascimento de uma criança, a alegria nos olhos dos pais e a pujança daquele choro, mas aprendi, também, o mundo que é a ginecologia, como aconselhar adolescentes no início da descoberta sexual ou os problemas que uma mulher enfrenta nas diferentes fases da vida. Em Saúde Mental aprendi a importância da doença mental e o facto de, por trás de cada doença, existir uma história de vida semelhante a tantas que conhecemos, sendo certo que qualquer um de nós pode sucumbir a uma doença psiquiátrica e, sobretudo, aprendi a importância de saber ouvir. Em Medicina Geral e Familiar percebi o papel do médico no dia-a-dia das pessoas, podendo ser, mais que um profissional, parte da família e, como é importante o nosso trabalho no bem-estar de uma sociedade. Em Pediatria reforcei o meu desejo de trabalhar com crianças, a alegria por ser capaz

de as fazer sorrir, a gratificação por poder aliviar o seu sofrimento e sentirmo-nos os seus pequenos super-heróis.

Ao longo deste ano lectivo creio ter concretizado, ou até superado, os diversos objectivos a que me havia proposto, sentindo-me mais apta a ser médica, com maior confiança, autonomia e assertividade, mas, principalmente, mais responsável com o meu doente, tendo em mente que o seu bem-estar, a sua segurança e a garantia de acesso ao melhor cuidado possível, devem ser as minhas prioridades enquanto profissional de saúde. Acredito que me despeço desta faculdade, que me acolheu há seis anos atrás, com as ferramentas necessárias para ser a profissional de saúde que sempre ambicionei ser, capacitada para colocar, sempre e em primeiro lugar, os interesses dos doentes, de forma respeitosa e empática.

Em jeito de conclusão, considero o sexto ano uma óptima rampa de lançamento para o mundo da profissão médica que se segue, convertido num verdadeiro compromisso de longo prazo e que muito contribuiu para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Um percurso começado a medo, entretanto apaziguado no caminho feito. As dificuldades sentidas, procurei capitaliza-las como meio indispensável de aprendizagem, mantendo sempre um acordo sereno entre o desejável e o possível.

Mais do que crítica, procurei ser fazedora; com pudor e sem deslumbramentos. Treinando diariamente o mérito de tentar e o hábito de não desistir; procurando saber cada vez mais. Consciente de que o futuro resultará sempre das minhas decisões e das escolhas que vá sendo capaz de fazer, inspirada por aqueles que venham a ser os meus doentes. Para que ganhem, atrevidamente, o direito à felicidade.

Termino deixando um agradecimento a todos os profissionais de saúde com quem tive o prazer de contactar ao longo deste ano lectivo mas, também, ao longo do meu percurso académico, tanto na NMS|FCM como durante o meu período Erasmus, na Universidad de Granada.

---

## **V. ANEXOS**

---

## Anexo 1: iMed Conference® 7.0



*It is hereby certified that*

**CATARINA DIAS**

*attended the iMed Conference® 7.0 - Lisbon 2015, a grand project by the Students' Union of NOVA Medical School (AEFCM), which took place at Centro Cultural de Belém and NOVA Medical School / Faculdade de Ciências Médicas, on 17th, 18th, 19th and 20th of September 2015.*

*The iMed Conference® is an annual event organised by the Students' Union of NOVA Medical School / Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM), aiming to bring the most recent scientific and medical innovations to university students in this field of studies. Its 7th edition had Scientific and Keynote Lectures dedicated to Metabolism, Neurosciences, Regenerative Medicine, and Surgery, while the iMed Sessions focused on Big Data, The Wounded Healer, Medicine in a hostile environment and Gut Microbiota.*

*Diogo Felício António Luz*

Diogo Luz  
President | Organising Committee

**iMed**

*Eduardo Freire Rodrigues*

Eduardo Freire Rodrigues  
President | AEFCM

**AEFCM**

## Anexo 2: iMed Conference<sup>®</sup> 7.0 – Clinical Mind Competition



participated in the Boehringer Ingelheim<sup>®</sup> Clinical Mind Competition, an event included in the iMed Conference<sup>®</sup> 7.0 - Lisbon 2015.

The Boehringer Ingelheim<sup>®</sup> Clinical Mind Competition intends to test the knowledge and clinical reasoning of students by presenting them with a real-life clinical case they must solve through the answering of several questions that will eventually lead to the final diagnosis of the patient's disease. Winners were awarded with a medical volunteer internship in São Tomé and Príncipe, in partnership with Instituto Marquês de Valle Flôr.

The iMed Conference<sup>®</sup> 7.0 - Lisbon 2015 is a grand project by the Students' Union of NOVA Medical School (AEFCM), which took place at Centro Cultural de Belém and NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas, on September 17th, 18th, 19th and 20th 2015.

*Marta Rodrigues Pires*

Marta Pires

BI Clinical Mind Competition Coordinator

*André Régio*

André Régio

BI Clinical Mind Competition Coordinator

*Diogo Felício Lourenço da Luz*

Diogo Luz

President | Organising Committee

**iMed**

*Eduardo Freire Rodrigues*

Eduardo Freire Rodrigues

President | AEFCM

**AEFCM**

### Anexo 3: Disfunção Sexual



## Anexo 4: 4º Curso de Abordagem do Doente Urgente - Introdução à abordagem do trauma



### ■ Certificado de Frequência de Formação Profissional

Certifica-se que Catarina Oliveira Dias, natural de \_\_\_\_\_, nascido/a a 17/06/1992, nacionalidade Portuguesa, portador do Cartão do Cidadão Nº 14174406 válido até \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, participou no Curso de Formação Profissional 4º Curso de Abordagem do Doente Urgente: Introdução à abordagem do trauma que decorreu em 07/11/2015 no/a Hospital Beatriz Ângelo com a duração total de 8 horas.

Lisboa, 07 de Novembro de 2015

O Responsável pela ADVITA - Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida

Associação para o  
Desenvolvimento de Novas  
Iniciativas para a Vida  
NIPC 504 405 311

(Assinatura e selo branco do Cartão de Identidade Formadora Certificada)

Certificado n.º 9261/2015

De acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010



ADVITA - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE NOVAS INICIATIVAS PARA A VIDA  
Rua Carlos Alberto Mata Pinto, 17 - 9.º - 1670-313 Lisboa - Portugal - Telef: 211 163 275 - Fax: 211 516 292 - info@advita.pt  
Instituição Beneficente de Solidariedade Social inscrita nº 43/92 e fl. 68 do Livro nº 1 das Associações de Solidariedade Social - Pessoa Colectiva nº 504 405 311

ADVITA005\_v02

### Anexo 5: Finanças Pessoais



**Anexo 6: Eliminação da Violência contra as Mulheres**




Este ano os estudantes de medicina assinalaram a


# ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

## CERTIFICADO

A Associação Nacional de Estudantes de Medicina certifica Catarina Oliveira Dias, portador(a) do BI/CC 14174406, participou na tertúlia “Eliminação da Violência Contra as Mulheres” que decorreu no dia 25 de novembro de 2015 na NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa (NMS|FCM) e que contou com a colaboração da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV).



**Alberto Abreu da Silva**  
Presidente da ANEM



**Lucas Lopes**  
Coordenador do Departamento de Saúde Reprodutiva e SIDA da ANEM

## Anexo 7: Como valorizar e tratar as Complicações da Diabetes



### Certificado de Frequência de Formação Profissional

Certifica-se que Catarina Oliveira Dias, natural de \_\_\_\_\_, nascido/a a 17/06/1992, nacionalidade Portuguesa, portador do Cartão do Cidadão Nº 14174406 válido até \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, participou no Curso de Formação Profissional Como valorizar e tratar as Complicações da Diabetes que decorreu em 30/11/2015 no/a Hospital da Luz com a duração total de 8 horas.

Lisboa, 30 de Novembro de 2015

O Responsável pela ADVITA - Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida



(Assinatura e selo branco do Cartão de Identidade Assinadora Certificada)

Certificado n.º 9583/2015

De acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010

 HOSPITAL DA LUZ  
Coordenação Científica da Comissão de Ensino,  
Formação e Investigação do Hospital da Luz



ADVITA - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE NOVAS INICIATIVAS PARA A VIDA  
Rua Carlos Alberto Mota Pinto, 17 - 9.º - 1070-313 Lisboa - Portugal - Telef.: 213 163 275 - Fax: 213 530 292 - info@advita.pt  
Instituição Brasileira de Solidariedade Social - Incrição nº 43/02 a 05. 09 do Livro nº 9 das Associações de Solidariedade Social - Pessoa Colectiva nº 504 805 323

ADVITA/05\_v02

**Anexo 8: Jornadas da Otorrinolaringologia do Hospital CUF Descobertas****CERTIFICADO****CATARINA OLIVEIRA DIAS**

Participou nas **Jornadas de Otorrinolaringologia do Hospital CUF Descobertas**, que se realizaram nos dias 29 e 30 de Janeiro de 2016, no VIP Executive Art's Hotel, em Lisboa.

José Saraiva  
Coordenador das Jornadas

## Anexo 9: CRITIC – Curso Rápido de Intervenções e Técnicas no Doente Crítico (módulo 3) – Ventilação Não-Invasiva no Doente Agudo



**Anexo 10: Certificado de Funções GAFCM****Declaração**

Para os devidos efeitos, certifica-se que Catarina Oliveira Dias, portador do Cartão de Cidadão com o número 14174406, participou ativamente, enquanto membro efetivo, nas atividades realizadas pelo Grémio Académico da Faculdade de Ciências Médicas (GAFCML), no período compreendido entre Maio de 2012 e Junho de 2016.

Lisboa, 1 de Junho de 2016

Paulina Araújo de Costa

Conselho-Mor do Grémio Académico da Faculdade de Ciências Médicas



### Anexo 11: CEMEF Otorrinolaringologia

**CEMEF'S**  
CURTOS  
ESTÁGIOS MÉDICOS EM FÉRIAS

Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
(ANEM) declara que

**Catarina Dias**  
(Doc. identificação nº 14174406)

realizou um estágio clínico no Serviço de  
**Otorrinolaringologia** do/a **Hospital de Egas Moniz** de 10/08 21/08 de 2015,  
integrado nos Curtos Estágios Médicos em  
Férias, organizados pela ANEM.

*Alberto Abreu da Silva*  
Alberto Abreu da Silva  
Presidente da ANEM

*Catarina Pereira*  
Catarina Pereira  
Diretora de Projetos e Estágios

*Pedro Carilhos*  
tutor

**ANEM**  
**Alert**  
**Alert student**  
**MSD** *fique bem*  
**cosmos**  
**ipdj** Instituto Português de Apoio à Formação III