



**ESTÁGIO
PROFISSIONALIZANTE**

Relatório Final

Mestrado Integrado
em Medicina

**INÊS ALEXANDRA
PEREIRA AMARAL**

2014236

Ano Letivo 2019/2020

Orientador:

Professor Doutor Bruno Heleno

Regente:

Professor Doutor Rui Maio



UNIVERSIDADE
NOVA
DE LISBOA

AGRADECIMENTOS

À minha família, em especial aos meus pais e à minha irmã, por acompanharem zelosa e confiadamente o meu percurso. Obrigada pela paciência com que suportaram as infinitas conversas sobre Medicina, que tivemos durante as refeições. Obrigada por tornarem vossas as minhas dificuldades e multiplicarem todas as minhas alegrias!

Aos meus amigos da faculdade, em especial à Beatriz, à Sara, ao João e ao Diogo, que tornaram estes anos uma aventura. Foram verdadeiros companheiros de caminhada! Obrigada por todos os momentos vividos durante estes anos, por todas as histórias que temos para contar, e por me terem desafiado a crescer e a ser melhor colega e amiga.

À Maria, pela amizade inestimável, pela companhia em intermináveis horas de estudo, e por ter tornado mais fácil esta vocação que abracei. Ao teu lado nenhum caminho será longo!

Aos meus amigos, em especial àqueles que se lançaram comigo nos projetos, ideias e desafios com que sonhei, por terem acreditado e confiarem. Vivemos grandes aventuras juntos! Obrigada por quanto aprendi com a vossa amizade.

Aos meus professores e tutores, que se tornaram verdadeiros exemplos, em especial à Dr.^ª Isabel Marcão e à Dr.^ª Umbelina Caixas, por me transmitirem o amor que nutrem pela Medicina e por cada um dos vossos doentes, pelos quais zelam. Um dia espero vir a ser tão excelente médica quanto cada uma de vós!

No greater opportunity, responsibility, or obligation can fall to the lot of a human being than to become a physician. In the care of the suffering, [the physician] needs technical skills, scientific knowledge, and human understanding... Tact, sympathy, and understanding are expected of the physician, for the patient is no mere collection of symptoms, signs, disordered functions, damaged organs, and disturbed emotions. [The patient] is human, fearful, and hopeful, seeking relief, help, and reassurance.

Tinsley Harrison, 1950

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO.....	1
2.	OBJETIVOS	1
3.	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DOS ESTÁGIOS PARCELARES	2
3.1.	Cirurgia Geral – Hospital Beatriz Ângelo	2
3.2.	Medicina Interna – Hospital de São José	3
3.3.	Saúde Mental – Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca	3
3.4.	Medicina Geral e Familiar – USF S. Julião	4
3.5.	Aprendizagem Parcelar Pediatria – Hospital Dona Estefânia.....	4
3.6.	Aprendizagem Parcelar Ginecologia e Obstetrícia – Hospital Lusíadas Lisboa.....	5
4.	ELEMENTOS VALORATIVOS	5
5.	REFLEXÃO CRÍTICA	6
6.	ANEXOS.....	9

1. INTRODUÇÃO

A formação médica pré-graduada visa dotar os estudantes do Mestrado Integrado em Medicina de um conjunto de conhecimentos e aptidões, bem como de valores e atitudes necessários ao seu desenvolvimento integral, na perspetiva pessoal e formativa específica, cruciais ao exercício profissional futuro. Serve-nos de referência a obra *O Licenciado Médico em Portugal*¹, que evidencia a importância da aquisição de competências nucleares que um aluno de Medicina deverá adquirir ao longo do seu percurso académico, e que culmina com o Estágio Profissionalizante, no 6º ano, o qual integra as especialidades de Cirurgia Geral, Medicina Interna, Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar, Pediatria, e Ginecologia e Obstetrícia.

Os constrangimentos a que o mundo assistiu nos últimos meses, associados à pandemia de COVID-19, condicionaram de forma indelével a configuração dos estágios previstos no segundo semestre letivo. Não só porque era necessário limitar o contágio, mas porque também se tornou difícil contar com a tutoria dos docentes que se viram a braços com uma situação de emergência e de calamidade pública e, por isso, sem a mesma disponibilidade. A nossa Escola sabiamente se mobilizou para encontrar alternativas formativas aos estágios utilizando plataformas digitais de ensino, com o objetivo de colmatar a impossibilidade da realização da formação prática dos futuros médicos nas especialidades âncora do seu percurso formativo.

O presente relatório encontra-se estruturado em cinco partes essenciais. A primeira parte, a **introdução**, plasma a contextualização e a importância do estágio profissionalizante, como meta do percurso curricular de um aluno de Medicina; a segunda parte define os **objetivos** pessoais que nortearam o meu percurso formativo ao longo deste ano; a terceira, descreve as **atividades realizadas ao longo dos vários estágios parcelares** que compõem o Estágio Profissionalizante; a quarta dá a conhecer os **elementos valorativos** que considero terem sido fundamentais para a concretização dos meus objetivos; por fim, a **reflexão crítica**, que apresenta uma análise do meu percurso pessoal, em articulação com os objetivos a que me propus.

2. OBJETIVOS

Para este Estágio Profissionalizante selecionei de entre os objetivos enunciados na obra anteriormente citada, aqueles que mais se adequam aos meus objetivos pessoais gerais, na ótica de futura médica. Proponho assim:

- Aperfeiçoar continuamente os meus conhecimentos, procurando acompanhar o progresso da ciência médica, nas suas múltiplas áreas de atuação, de forma a colmatar as lacunas no meu conhecimento existentes em cada momento;

¹ Victorino, R., Jollie, C., e McKimm, J. (2005). O licenciado médico em Portugal. Core graduates learning outcomes project. *Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa*.

- Apostar na minha integração na equipa médica, buscando uma interação ativa com todos os outros profissionais de saúde envolvidos, de forma a prestar cuidados de qualidade;
- Desenvolver competências na abordagem correta e cuidada do doente, desde a colheita de uma anamnese cuidada; o aperfeiçoamento do exame objetivo detalhado, com especial relevância no conhecimento profundo da semiologia; a elaboração das principais hipóteses de diagnóstico e pedido de exames complementares, de forma racional e dirigida; e, por fim, a abordagem e o estabelecimento do plano terapêutico a curto, médio e longo prazo;
- Conhecer o doente no seu todo, considerando-o como um ser humano completo, não só do ponto de vista físico, mas também nos domínios pessoal, social, cultural e espiritual;
- Melhorar a minha capacidade de comunicação com os doentes e com as suas famílias, de forma clara e cuidada, sendo capaz de me colocar no papel do “outro”;
- Dar resposta aos desafios éticos que a Medicina propõe, consubstanciado na defesa da dignidade do doente, e a proteção da sua vida acima de tudo, desde o seu início, ao seu fim natural.

3. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DOS ESTÁGIOS PARCELARES

3.1. Cirurgia Geral – Hospital Beatriz Ângelo

O primeiro estágio que realizei foi o estágio parcelar de Cirurgia Geral, de 8 semanas, sob a tutoria do Dr. Francesco Della Nave (*vide* Anexo 1). Para este estágio defini três objetivos fundamentais: o conhecimento das principais síndromes cirúrgicas, bem como os fundamentos que guiam o seu diagnóstico e tratamento; a integração na equipa em que estive inserida, participando de forma ativa na rotina diária de um cirurgião, e, a execução dos procedimentos de Pequena Cirurgia, mais comuns.

Este período de estágio foi repartido por quatro semanas dedicadas à Cirurgia Geral; duas, a uma especialidade opcional, da qual escolhi Anestesiologia; uma, ao Serviço de Urgência (SU), e outra, à apresentação de sessões teóricas e teórico-práticas, incluindo o curso TEAM (*vide* Anexo 3) e o manuseamento de modelos práticos. Na Cirurgia Geral, participei em 34 consultas externas para avaliação da necessidade de intervenção cirúrgica, bem como de acompanhamento de doentes no pós-operatório. Em conjunto com o meu tutor e colegas, acompanhei 10 doentes internados na enfermaria do serviço, maioritariamente no período pós-operatório, bem como 18 doentes que recorreram ao SU. No bloco operatório, centro por excelência da atividade de um cirurgião, participei como segunda ajudante em duas cirurgias de um total de 8 que observei, dedicadas à patologia oncológica colo-retal. No estágio opcional integrei a equipa de Anestesiologia, por ir de encontro à minha preferência pessoal e à sua importância no contexto cirúrgico. Aqui pude participar ativamente no apoio anestésico em 6 cirurgias, desde a indução anestésica, o acompanhamento durante a cirurgia e no recobro. Participei ainda em 17 consultas externas desta especialidade, bem como em 4 consultas externas de acupuntura. O final do estágio foi marcado pela

participação no mini-congresso de Cirurgia Geral onde apresentei um caso clínico de uma doente com diagnóstico de diverticulose complicada com a formação de uma fístula colo-vaginal (*vide* Anexo 2).

3.2. Medicina Interna – Hospital de São José

No estágio parcelar de Medicina Interna, de 8 semanas, acompanhei diariamente os doentes atribuídos à equipa médica em que me encontrava inserida, sob a orientação do Dr. José Rola, da Dr.ª Helena Amorim e da Dr.ª Umbelina Caixas (*vide* Anexo 1). Sendo esta uma especialidade pela qual tenho particular interesse defini como objetivos, os seguintes: a aquisição de autonomia de forma progressiva, para avaliar, diagnosticar e definir planos terapêuticos adequados; a integração na equipa médica, como membro ativo e útil; o saber reconhecer e a abordar as patologias de carácter urgente, e, finalmente, saber comunicar com os doentes e com as suas famílias, de forma clara e cuidada.

Sendo a enfermaria o local por excelência da Medicina Interna, foi aqui que dediquei a maior parte do tempo durante o estágio. Fui diariamente responsável pela observação de dois a três doentes, que me eram atribuídos. Para cada doente era responsável por registar, na forma de diário clínico, as minhas observações, bem como propor e discutir com a restante equipa médica qual a melhor abordagem naquele momento. Fui assim responsável por um total de 20 doentes, com as mais variadas patologias, com particular destaque para as doenças infecciosas, cardiovasculares e oncológicas. Também participei ativamente na consulta externa dedicada à hipertensão arterial e, em menor escala, na passagem pelo SU. De uma forma extracurricular, participei na realização de ecocardiogramas, tutorada pela Dr.ª Isabel Marcão. Como parte integrante da Unidade Curricular, participei nos dois *workshops* opcionais propostos, “Decisões de Fim de Vida” e “Alterações do Equilíbrio Ácido Base” (*vide* Anexos 4 e 5). No final do estágio apresentei uma sessão clínica com o meu colega, na qual procurámos enfatizar a necessidade de uma melhor prestação de cuidados a doentes em fim de vida, e a aquisição de competências em cuidados paliativos (*vide* Anexo 2).

3.3. Saúde Mental – Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca

O estágio parcelar de Saúde Mental, de 4 semanas, foi realizado no Serviço de Internamento de Psiquiatria, sob supervisão da Dr.ª Patrícia Gonçalves e da Dr.ª Sofia Barbosa (*vide* Anexo 1). Este estágio foi o meu primeiro contacto, na sua componente prática, com a patologia psiquiátrica em adultos, pelo que defini três objetivos fundamentais: a desconstrução do estigma da doença mental; o conhecimento das principais síndromes psiquiátricas e o seu enquadramento no contexto pessoal, social e familiar do doente; e, a aquisição de competências na correta condução de uma entrevista clínica e na realização do exame do estado mental, de forma adequada e pertinente.

Nos primeiros dois dias de estágio participei nos seminários teórico-práticos realizados nas instalações da faculdade, dedicados à abordagem da patologia psiquiátrica em contexto de urgência e à desconstrução do estigma associado à doença mental. A componente prática incidiu sobretudo na passagem pela

enfermaria, onde acompanhei a equipa médica na condução de entrevistas clínicas a 18 doentes internados. Observei sobretudo doentes com esquizofrenia e ideação delirante, bem como quadros psicóticos inaugurais. Participei também no “Bar do Hospital de Dia”, onde era promovida a confeção dos alimentos e a gestão do atendimento pelos doentes que o frequentavam. Pude ainda assistir à realização de duas sessões de eletroconvulsivoterapia. Por fim, efetuei uma história clínica sobre uma doente de 21 anos que apresentava um primeiro episódio maníaco, com sintomas psicóticos.

3.4. Medicina Geral e Familiar – USF S. Julião

O último estágio presencial em que participei foi o estágio parcelar de Medicina Geral e Familiar, durante 4 semanas, acompanhada pela Dr.^a Teresa Libório (*vide* Anexo 1). Tendo este estágio uma particular importância na formação de um estudante de Medicina, defini como prioridades, 4 objetivos principais: a aquisição de autonomia na condução da entrevista clínica e abordagem ao utente, em especial na realização de um exame objetivo dirigido nas diversas áreas de atuação da Medicina Geral e Familiar, nomeadamente na saúde infantil e na saúde da mulher; a capacidade de comunicação clara e orientada aos utentes e às suas famílias, dando primazia à relação médico-doente; a prescrição correta de fármacos comumente utilizados na prática clínica, e, a capacidade de reconhecimento de situações com indicação para referenciação a consultas de outras especialidades.

Durante o período em que foi possível realizar este estágio pude conduzir consultas de forma autónoma, num gabinete próximo ao da minha tutora. Acompanhei 53 doentes no âmbito da consulta de Doença Aguda, Saúde de Adultos, Saúde Infantil e Juvenil, e de Intersubstituição. Participei também numa visita ao Bairro dos Navegadores, um bairro social construído para realojar a população imigrante que vive em condições precárias, acompanhando a equipa de enfermagem. Por fim, apresentei um artigo publicado na *Acta Médica Portuguesa* sobre a intolerância às estatinas (*vide* Anexo 2). No contexto do confinamento, face ao surgimento de casos de infeção por SARS-CoV-2 em Portugal, a participação presencial no estágio prático foi cancelada no dia 9 de março, pelo que a última semana de estágio não foi realizada presencialmente. Assim, discuti o Diário de Exercício Orientado via *Skype*.

3.5. Aprendizagem Parcelar Pediatria – Hospital Dona Estefânia

O estágio parcelar de Pediatria, um estágio de 4 semanas, não foi possível concretizar-se de forma presencial (*vide* Anexo 1). Para este estágio tinha definido três objetivos fundamentais: o aprofundamento dos meus conhecimentos nas principais patologias em idade pediátrica e na sua abordagem diagnóstica e terapêutica; a aquisição de competências na realização de exame objetivo adequado a cada faixa etária, e, a capacidade de comunicação, de forma humanizada, com a criança, bem como a sua família e/ou cuidadores.

A participação no estágio prático foi substituída pela apresentação de aulas, de uma forma prática e interativa, sobre temas de elevada prevalência na especialidade, e de crucial interesse na nossa formação.

Elaborei também um artigo de revisão sobre o diagnóstico pós-natal e o tratamento da doença hemolítica do feto e recém-nascido, dando principal destaque à doença hemolítica RhD e AB0. Por fim, em conjunto com os meus colegas, apresentei um trabalho sobre a abordagem à criança com meningite (*vide* Anexo 2).

3.6. Aprendizagem Parcelar Ginecologia e Obstetrícia – Hospital Lusíadas Lisboa

O último estágio parcelar prático previsto era o de Ginecologia e Obstetrícia (*vide* Anexo 1). Para este estágio tinha definido três objetivos: a capacidade de realizar, de forma cuidada, o exame ginecológico; conhecer e abordar as principais patologias ginecológicas; estar apta para atender e observar a mulher grávida, sendo capaz de distinguir o patológico do normal, e de a acompanhar até ao momento do parto e do puerpério.

Para colmatar a ausência de estágio presencial foram publicadas perguntas semanais para resposta em grupo sobre temas prevalentes na especialidade. Por fim, realizei, em conjunto com o meu grupo, um trabalho cujo tema foi sugerido pela regência, sobre o conhecimento atual da COVID-19 e a gravidez (*vide* Anexo 2).

4. ELEMENTOS VALORATIVOS

Porque acredito que a Medicina é uma arte que vai muito além do conhecimento científico, e que é fundamental o estímulo pela sua contínua humanização, cuidando do doente como pessoa, procurei ampliar as minhas competências relativas ao cuidado do “outro”, ao longo dos seis anos do curso.

Com base nesta motivação, fundei em 2015 o **Projeto +** (*vide* Anexo 6), um projeto que desafia os estudantes universitários a disponibilizarem o seu tempo, durante uma semana das férias de verão, para conhecerem, animarem e cuidarem das franjas populacionais mais desprotegidas, em especial as crianças e idosos, nalguma região carenciada do país. Este projeto mereceu a minha dedicação ao longo de seis anos e, durante este tempo, mobilizei cerca de 250 estudantes universitários, permitindo assim servir cinco localidades diferentes. Além do Projeto + ter o seu principal foco em Portugal, assumiu dimensões internacionais a partir de 2018, onde tive a oportunidade de organizar duas missões, de cerca de um mês, em Cabo Verde, na ilha de Santo Antão. Em 2020 seria de esperar a sua continuação, tanto em Portugal como em Cabo Verde mas, face aos constrangimentos atuais em contexto pandémico, está em curso o estudo de novas formas de chegar à população alvo escolhida para este ano. Também dentro deste contexto integrei a direção do campo de férias **POEIRAS**, dirigido a crianças e adolescentes da paróquia onde me insiro, e que iria ser realizado em agosto de 2020 (*vide* Anexo 7). O campo de férias estava a ser preparado, toda a equipa estava organizada e trabalho logístico e de preparação em curso, até ao seu cancelamento em março, dada a evolução da pandemia.

5. REFLEXÃO CRÍTICA

Olhando em retrospectiva para os seis anos de curso chego agora ao fim de uma jornada que culminou no Estágio Profissionalizante. O meu percurso permitiu-me olhar para a Medicina numa perspetiva teórica e observacional ao longo dos cinco primeiros anos, organizados num crescendo de conhecimentos e práticas que me permitiram alcançar paulatinamente a consciência do exercício médico. O último ano conferiu-me a possibilidade de transpor a barreira da observação para a prática real em vários locais onde a Medicina serve a sociedade. Sinto chegada a hora de fazer um balanço, de refletir sobre um trajeto formativo, sobre as competências e aptidões que adquiri, as ferramentas que utilizei, e sobre as expectativas que não consegui concretizar, mas que espero poder alcançar no próximo ano e ao longo da vida.

Destaco, como lições de vida mais importantes ao longo deste sexto ano, a forma carinhosa e profissional como fui integrada nas equipas médicas em todas as especialidades, que me fez sentir útil e prestável; o contacto com patologia variada e o incentivo colocado na aprendizagem contínua; e, por fim, a forma humana como as equipas sempre se dirigiram aos doentes, que muito me cativou. Parafraseando Carl Jung, *“know all the theories, master all the techniques, but as you touch a human soul be just another human soul”*, destaco um lema de vida, que levo deste curso!

Realço em particular, das especialidades de **Medicina Geral e Familiar** e **Medicina Interna**, a autonomia e a segurança que conquistei, elementos centrais na maturidade que fui desenvolvendo. Os desafios colocados obrigaram-me a sair da zona de conforto e fizeram-me desenvolver várias competências na abordagem do doente, desde a colheita da história clínica e exame objetivo, à decisão do plano de diagnóstico e terapêutico, bem como no contacto com a família e/ou cuidadores. Nunca me senti desamparada pelos meus tutores, sempre atentos e empenhados para que me inteirasse dos procedimentos técnicos e humanos, e pudesse assim desenvolver o raciocínio clínico, ajustado a diversas realidades e contextos, que procurei sempre aperfeiçoar. Em paralelo, a experiência que tive no acompanhamento de alunos de Medicina do 1º e 3º anos, atentos às consultas e observações por mim valorizadas, que estimulou em mim o interesse pelo ensino dos mais novos, desafiando-me a responder a todas as suas questões e, sobretudo, a questionar-me a mim própria. O trabalho que realizei sobre cuidados em fim de vida responde a um dos objetivos a que me propus, e abriu-me novos horizontes na ética médica e nos desafios que a Medicina enfrenta também neste domínio. Destaco ainda nestas duas especialidades, as atividades extracurriculares que me marcaram: a visita ao Bairro dos Navegadores, e, a passagem pela ecocardiografia, respetivamente. A primeira revelou a importância que estes projetos e iniciativas de cariz social e comunitário têm numa assistência às populações mais carenciadas, dando-lhes assim a oportunidade de acederem a cuidados de saúde diferenciados, que de outra forma não teriam. Sendo a ecocardiografia uma técnica pela qual tenho particular interesse, destaco com agrado a oportunidade que tive em me iniciar.

Na **Cirurgia Geral**, aprez-me registar como aspetos mais positivos a participação como segunda ajudante no bloco operatório, permitindo assim a minha integração na rotina de um cirurgião. Acrescento o acompanhamento que fiz de doentes desde a consulta externa aos doentes com necessidade de terapêutica cirúrgica urgente, com o meu tutor e a sua equipa. Saliento por fim a importância da anestesiologia que me abriu novos horizontes na multidisciplinaridade da abordagem do doente.

No que concerne à **Saúde Mental**, evidencio a organização do serviço de Psiquiatria, como um dos aspetos mais positivos, que me permitiu contactar e compreender a necessidade de equipas interdisciplinares na prestação de cuidados diferenciados e dirigidos, particularmente nesta especialidade, em que é fundamental o enquadramento do doente com patologia mental no seu contexto social. Saliento ainda a importância das entrevistas clínicas em que participei, dirigidas sobretudo ao exame do estado mental. Estas foram momentos formativos fundamentais para uma compreensão mais abrangente das doenças psiquiátricas, bem como para a desconstrução do estigma que elas encerram, e que eu própria tinha.

Para além de todos estes aspetos positivos e que contribuíram para atingir os objetivos a que me propus, outros houve que não foram completamente atingidos. No que concerne à **Medicina Geral e Familiar**, considero que o ténue contacto que estabeleci com a área de Planeamento Familiar e Saúde Materna, aliado à ausência de estágio prático de Ginecologia e Obstetrícia, não me permitiu adquirir competências práticas nestas áreas, limitando assim a concretização plena dos meus objetivos. Para colmatar esta lacuna, dadas as circunstâncias e constrangimentos a que estivemos sujeitos, procurarei no próximo ano encontrar soluções no hospital e no centro de saúde em que me encontrar inserida, enquanto Interna de Formação Geral. Em **Cirurgia Geral**, denoto que o elevado rácio tutor-aluno impediu que todos estivéssemos presentes ao mesmo tempo nas várias atividades, nomeadamente na aprendizagem em modelos práticos, e na participação ou observação de cirurgias no bloco operatório. Além disso, não atingi um dos objetivos a que me propus, pois na Pequena Cirurgia só participei numa manhã, uma vez que todos os outros dias estavam alocados a patologias do foro médico. A destacar também a fugaz passagem pelo SU, sobretudo em **Medicina Interna** e em **Saúde Mental**, por falta de profissionais de saúde com tempo para nos acompanharem, e do elevado número de alunos. Como no próximo ano o SU será um local onde estarei a trabalhar, é minha intenção principal adquirir experiência nas áreas menos conseguidas neste último ano.

O contexto da COVID-19 impediu-me de fazer os estágios de **Pediatria** e de **Ginecologia e Obstetrícia**, duas especialidades fundamentais e nas quais tinha grandes expectativas. Não obstante terem sido desenvolvidos todos os esforços para substituir a realização destes estágios presenciais, a nossa aprendizagem saiu muito prejudicada. Em relação à Pediatria, as aulas teóricas, a realização de um trabalho de grupo e a sua discussão constituíram uma mais-valia, mas ficámos privados da componente prática. Para contornar esta falta realizei, por iniciativa própria, cerca de 500 casos clínicos da plataforma **AMBOSS**, que penso refletirem a realidade da patologia pediátrica. Espero poder investir particularmente nesta

especialidade, no próximo ano. No contexto da Ginecologia e Obstetrícia, as alternativas propostas para substituição dos estágios não corresponderam às expectativas. As perguntas semanais propostas não foram discutidas com um especialista, e o trabalho que me foi proposto versava um tema cujo conhecimento é muito recente, com poucos dados, que por isso não permite tirar conclusões, e que facilmente se desatualiza. Assim, dado que esta especialidade não faz parte da oferta formativa do próximo ano, decidi também, por iniciativa própria, efetuar os 360 casos clínicos apresentados na plataforma *AMBOSS* e, se possível, adquirir conhecimentos práticos nesta área, em contexto extracurricular, como já foi anteriormente referido.

Em **tempo de pandemia** candidatei-me para ajudar como voluntária no apoio médico, desde o advento desta crise, mas fui atingida pessoalmente e de forma grave pelo SARS-CoV-2, em família. Neste contexto, fiquei impedida de exercer o meu voluntariado como prevera, mas tive oportunidade de desenvolver outras competências, igualmente fundamentais na minha formação médica. Fui intermediária no contacto da equipa médica que acompanhou os casos de COVID-19 na minha família e compreendi, por estar neste papel, a importância do contacto regular e cuidado com os familiares. Apercebi-me, uma vez mais, do valor da humanização da Medicina e da necessidade de promovermos esta atitude na nossa prática profissional. Acompanhei também os meus avós do ponto de vista clínico, uma vez que se encontravam privados de apoio médico nesta altura. Na fase de desconfinamento participei como voluntária na equipa de acolhimento às missas, na paróquia em que estou inserida, garantindo as necessárias medidas de saúde pública, nomeadamente a colocação correta das máscaras, lavagem das mãos e, por fim, desinfeção do espaço.

No domínio das **atividades extracurriculares**, saliento com particular destaque o meu envolvimento na fundação e manutenção do Projeto +, que me fez crescer enquanto pessoa, olhar para o “outro” de forma cada vez mais humanizada e, ao mesmo tempo, sair da zona de conforto, para me colocar ao serviço dos outros, desenvolvendo o sentido do “apostolado” médico, motivado pelo lema de Santa Teresa de Calcutá: “o que faço é uma gota no oceano, mas sem ela o oceano seria menor.” Não posso terminar sem realçar a importância das missões em Cabo Verde. Aqui pude conhecer uma realidade bem diferente da de Portugal e de me apaixonar por todos aqueles com quem contactei e que me receberam de braços abertos. É graças a tudo isto que hoje sou quem sou!

Termino este ano com a sensação de ter sido mais do que uma aluna, mas sim um elemento de uma comunidade médica repleta de excelentes profissionais. Desta forma não posso deixar de agradecer reconhecidamente a todos os médicos que me acompanharam ao longo do percurso, pela disponibilidade e dedicação com que me acolheram, sendo hoje para mim testemunho e exemplos a seguir. Uma palavra de gratidão muito especial àqueles que, pela orientação, atenção e interesse, me inseriram nas suas rotinas e dispensaram o seu precioso tempo para me ensinar, estimular e cativar todos os dias. Bem hajam por todo o tempo que perderam comigo e pelo percurso que me ensinaram a fazer!

6. ANEXOS

Anexo 1 – Cronograma das atividades realizadas nos estágios parcelares

Estágio Parcelar	Datas	Local de Estágio	Tutor
Cirurgia Geral	9 setembro a 1 de novembro de 2019	Serviço de Cirurgia Geral – Hospital Beatriz Ângelo	Dr. Francesco Della Nave
Medicina Interna	4 novembro de 2019 a 10 janeiro de 2020	Unidade Funcional Medicina 1.4 – Hospital São José	Dr. José Rola Dr.ª Helena Amorim Dr.ª Umbelina Caixas
Saúde Mental	20 janeiro a 14 fevereiro de 2020	Serviço Internamento Psiquiatria – Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca	Dr.ª Patrícia Gonçalves Dr.ª Sofia Barbosa
Medicina Geral e Familiar	17 fevereiro a 13 março de 2020	USF S. Julião	Dr.ª Teresa Libório
Pediatria	16 de março a 17 abril de 2020	Hospital Dona Estefânia	-
Ginecologia e Obstetrícia	20 abril a 15 maio de 2020	Hospital Lusíadas de Lisboa	-

Anexo 2 – Trabalhos realizados ao longo de cada estágio

Estágio Parcelar	Trabalho	Descrição Sumária
Cirurgia Geral	<i>An Unusual Path</i> – um caso de fístula colo-vaginal	Apresentei um caso de uma doente com antecedentes pessoais de histerectomia e doença diverticular do cólon com múltiplas idas ao SU com queixas génito-urinárias. Após investigação por diversas especialidades é reencaminhada para a Cirurgia Geral por apresentar uma fístula colo-vaginal. Foi submetida a cirurgia durante o nosso estágio.
Medicina Interna	Cuidados de Fim de Vida	Apresentei um trabalho baseado em três artigos da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna intitulados: “Uma Boa Morte: Reconhecer a Agonia a Tempo”, “Morrer num Serviço De Medicina Interna: As Últimas Horas de Vida” e ““Desprezcrever” nos Doentes em Fim de Vida: Um Guia para Melhorar a Prática Clínica”, refletindo a realidade com que nos confrontámos durante o estágio da necessidade essencial que esta especialidade tem no acompanhamento de doentes em fim de vida
Medicina Geral e Familiar	Abordagem ao Doente com Intolerância às Estatinas: Revisão Baseada na Evidência	Apresentei um trabalho sobre um artigo publicado na Acta Médica Portuguesa com o objetivo de rever a evidência científica existente sobre as diferentes alternativas de abordagem ao doente com intolerância às estatinas
Pediatria	Meningite em idade pediátrica; Doença Hemolítica do Feto e do Recém-Nascido: diagnóstico pós-natal e tratamento	Apresentei um trabalho focado na abordagem ao doente em idade pediátrica com meningite, realçando a importância do diagnóstico precoce e do acompanhamento das crianças e seus cuidadores na gestão de possíveis sequelas. Elaborei um artigo de revisão sobre a doença hemolítica no recém-nascido e qual a melhor abordagem prática pós-natal
Ginecologia e Obstetrícia	Gravidez e COVID-19: prevenção, abordagem e cuidados no parto e puerpério	O trabalho que nos foi proposto incidiu sobre as diretrizes disponíveis à data da sua realização sobre a melhor abordagem de uma doente grávida e infetada com SARS-CoV-2 no momento do parto e puerpério

Anexo 3 – Certificado do curso *Trauma Evaluation and Management* (TEAMS)



Anexo 4 – Certificado do Workshop “Decisões de fim de vida”

CERTIFICADO

Certificamos que **Inês Alexandra Pereira Amaral**, nº 2014236, participou no Workshop intitulado **Decisões de fim de vida**, realizado no dia 20 de novembro de 2019 pela Dra. Camila Tapadinhas, incluído no programa de formação da UC Estágio de Medicina – Medicina Interna do 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.



Prof. Doutor Fernando Nolasco
Coordenador da UC Estágio de Medicina



Prof. Doutor Pedro Póvoa
Co-Coordenador da UC Estágio de Medicina

CAMPO DOS MÁRTIRES DA PÁTRIA, 130 - 1169-056 LISBOA - PORTUGAL - T.+351 218 803 000 - F.+351 218 851 920 - WWW.FCM.UNL.PT

Anexo 5 – Certificado do Workshop “Alterações do equilíbrio ácido base”

CERTIFICADO

Certificamos que **Inês Alexandra Pereira Amaral**, nº 2014236, participou no Workshop intitulado Alterações do equilíbrio ácido base, realizado no dia 04 de dezembro de 2019 pelo Prof. Doutor Pedro Póvoa, incluído no programa de formação da UC Estágio de Medicina – Medicina Interna do 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.



Prof. Doutor Fernando Nolasco
Coordenador da UC Estágio de Medicina



Prof. Doutor Pedro Póvoa
Co-Coordenador da UC Estágio de Medicina

CAMPO DOS MÁRTIRES DA PÁTRIA, 130 - 1169-056 LISBOA - PORTUGAL - T. +351 218 803 000 - F. +351 218 851 920 - [WWW.FCML.UNL.PT](http://www.fcml.unl.pt)

Anexo 6 – Projeto +

Anexo 6.1 – Certificado



Anexo 6.2 – Tabela com Hiperligações Informativas

Projeto +	Hiperligações
Site	https://projeto-mais.gator.site/
Página Facebook	https://www.facebook.com/missaoprojetomais/
Notícias	https://agencia.ecclesia.pt/portal/voluntariado-jovens-universitarios-criam-projeto-para-se-dedicarem-aos-outros/
	http://www.vozdaverdade.org/site/index.php?cont_=ver2&id=8343
	https://www.patriarcado-lisboa.pt/site/index.php?id=10149&fbclid=IwAR0-MRn7wbGQbxAVJ54jHz-DN-yJQ5upPMY9bbuZEyYQZiRxKVickSesxjl

Anexo 6.3 – Excerto de Notícia da Agência Ecclesia, 2015

ECCLESIA #DIOCESES NACIONAL

Voluntariado: Jovens universitários criam «Projeto +» para se dedicarem aos outros

Ago 12, 2015 - 10:19

«Fazer a diferença nos dias de hoje» é um dos objetivos

Lisboa, 12 ago 2015 (Ecclesia) – O ‘Projeto +’ nasceu com jovens universitários que têm como propósito “missionar com alegria” e serem “evangelizados com gratidão” e este ano “proporcionaram férias diferentes” a miúdos e graúdos com o lema “Dá+; Ama+; Conhece+; Acredita+; Reza+”.

“Assim demos +, amamos +, conhecemos +, acreditámos + na presença de Deus nas nossas vidas e rezámos + para discernirmos melhor como podemos ser jovens do mundo que fazem a diferença nos dias de hoje onde Deus precisa de ser cada vez mais amado”, explica a mentora deste projeto, Inês Amaral, à Agência ECCLESIA.

No Projeto + a “alegria” é o “grande alimento” de quem integra esta iniciativa de voluntariado que este ano esteve “fora da zona de residência e conforto”, mais concretamente em Memória, Pombal.

Durante uma semana, entre 19 e 26 de julho, o programa de atividades incluía estar com os “menos jovens” da parte da manhã, onde visitaram três lares das freguesias de Memória e Colmeias, e bateram às portas com o intuito de “conversar, rezar e levar sorrisos”.

Anexo 6.4 – Notícia em Jornal Local, 2016



• Notícias de Notícias • Setembro 2016



Segunda edição marcou pelo significado que ganha na comunidade

Projeto + na Memória

Pelo segundo ano consecutivo, o Projeto +, fundado em julho de 2015 e, atualmente, composto por 25 jovens universitários, trouxe à Memória a Semana +, que decorreu na semana de 8 a 16 de julho de 2016. Esta segunda edição da semana de férias do Projeto proporcionou às crianças, adolescentes e idosos da Memória e de algumas localidades vizinhas uma semana de atividades diferentes.

Com as crianças realizaram-se atividades recreativas, que incluíam jogos e dinâmicas de grupo, teatro e música, bem como algumas atividades de formação pessoal e social, que incluíam visitas ao Lar da Memória - AMBEM - e visitas a idosos nas suas casas. Com os idosos foram promovidas algumas atividades de desenvolvimento motor e, principalmente, foram-lhes proporcionados pequenos momentos de convívio e partilha, essenciais

nesta idade em que se sente a solidão. Sendo o Projeto + um projeto de cunho religioso todas as atividades desenvolvidas estavam relacionadas com o conhecimento de Deus e os valores da Igreja Católica, principalmente aqueles que podem ser considerados o lema do Projeto: dar, amar, conhecer, acreditar e rezar.

A funcionar ao mesmo tempo que as atividades para as crianças e idosos, este ano o Projeto + contou com um projeto de reabilitação e limpeza de espaços e casas de pessoas com dificuldades físicas. Este projeto, denominado Just a Change, foi apoiado pela Câmara Municipal de Leiria e pela Junta de Freguesia de Colmealas e Memória. Alavés destas ajudas valiosas o Projeto + conseguiu pintar o interior de duas casas e limpar o jardim do outro e, ainda, pintar o pavilhão desportivo da Memó-

ria como agradecimento pela forma como tão bem foi recebido por toda a comunidade, particularmente, pela AMBEM, que foi a entidade com quem o Projeto travou maior afinidade.

Para o seu sucesso, o Projeto + desafiou jovens universitários a "trocar o sofá por um par de sapatos" e a "deixar uma marca", o que vai ao encontro do desafio lançado pelo Papa Francisco nas últimas Jornadas Mundiais da Juventude (Julho de 2016), a fim de que se conseguissem 25 jovens, dessem mais de 25 quilómetros caminhados em que foram convidadas a acompanhar idosos nas suas tarefas do quotidiano, a preparar os mais pequenos para o futuro e a dar um novo brilho às casas de quem mais precisa. Para além de deborarem uma marca, estes jovens levaram uma marca consigo. Esta caminhada proporcionou-lhes também uma série de experiências de



reabilitação que só são conseguidas por todos os que persistem durante a Semana + aquela casa que tão bem os acolhe. Terúlas, jogos, testemunhos e momentos de oração completam esta semana de convívio e conhecimento do si próprio e do outro.

Mes, felizmente, não são apenas estes jovens que tiram partido destas experiências. Quatro jovens da Memória juntaram-se ao Projeto para ajudar na reabilitação dos espaços e o feedback não poderia ter sido melhor. Carolina, Bárbara e Tatiana dizem ter sido uma semana repleta de diversão e união: "Uma semana que deixa saudades". Bruno, que

se disponibilizou para coordenar as atividades do Just a Change, diz ter sido a privê a ele mesmo a ter aprendido as suas próprias expectativas: "Tive de coordenar um grande grupo de pessoas (cheio de vontade de dar algo mais aos outros). Foi algo que nunca tinha feito (...) daí surgiu-me realizado ao provar a mim mesmo que sou capaz".

No final, todos os participantes na Semana + levaram novas amizades e experiências e novos desafios para o futuro. Levaram o coleção cheio de brincadeiras e companhia. E levaram, sem dúvida, a vontade de fazer algo mais.

Diviana Lopes



www.jornaldenoticias.com

7/17



POLICLÍNICA DA MEMÓRIA
PERTO DE SI E DA SUA SAÚDE

7 +351 236 936 934
Av. 11 de Julho, 6306
2420-227 Memória (Portugal)
memoriada@gmail.com
www.policlinicadamemoria.pt

Anexo 6.5 – Excerto de Notícia do Jornal “Voz da Verdade”, 2019



Voz da Verdade

HOME JMJ LISBOA 2023 NOTÍCIAS 3 DICAS ENTREVISTAS ESPECIAIS

Lisboa | JOVENS DO PROJETO + EM MISSÃO NA ROLIÇA 28.07.2019

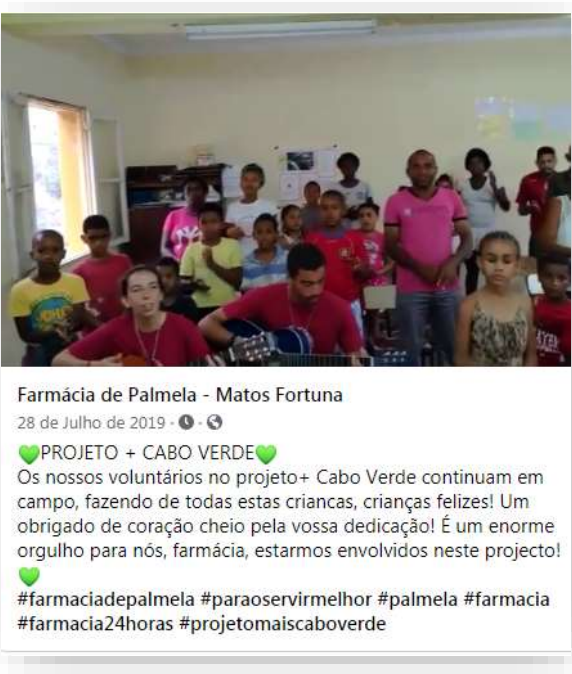
Tempo para as coisas essenciais



« 1/4 »

Eram 34 jovens missionários. Todos universitários. A acompanhá-los, dois sacerdotes. Na semana do Projeto + na Roliça, os estudantes estiveram com os idosos, com as crianças, fizeram uma obra, andaram de porta a porta e rezaram. O encontro com o pai do Museu 'Aldeia dos Pequeninos' marcou também todos os missionários.

Anexo 6.5 – Exemplos de Publicações no Facebook



Anexo 7 – Campo de Férias POEIRAS

