



UNIVERSIDADE
NOVA
DE LISBOA

NOVA
MEDICAL
SCHOOL
FACULDADE
DE CIÊNCIAS
MÉDICAS

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

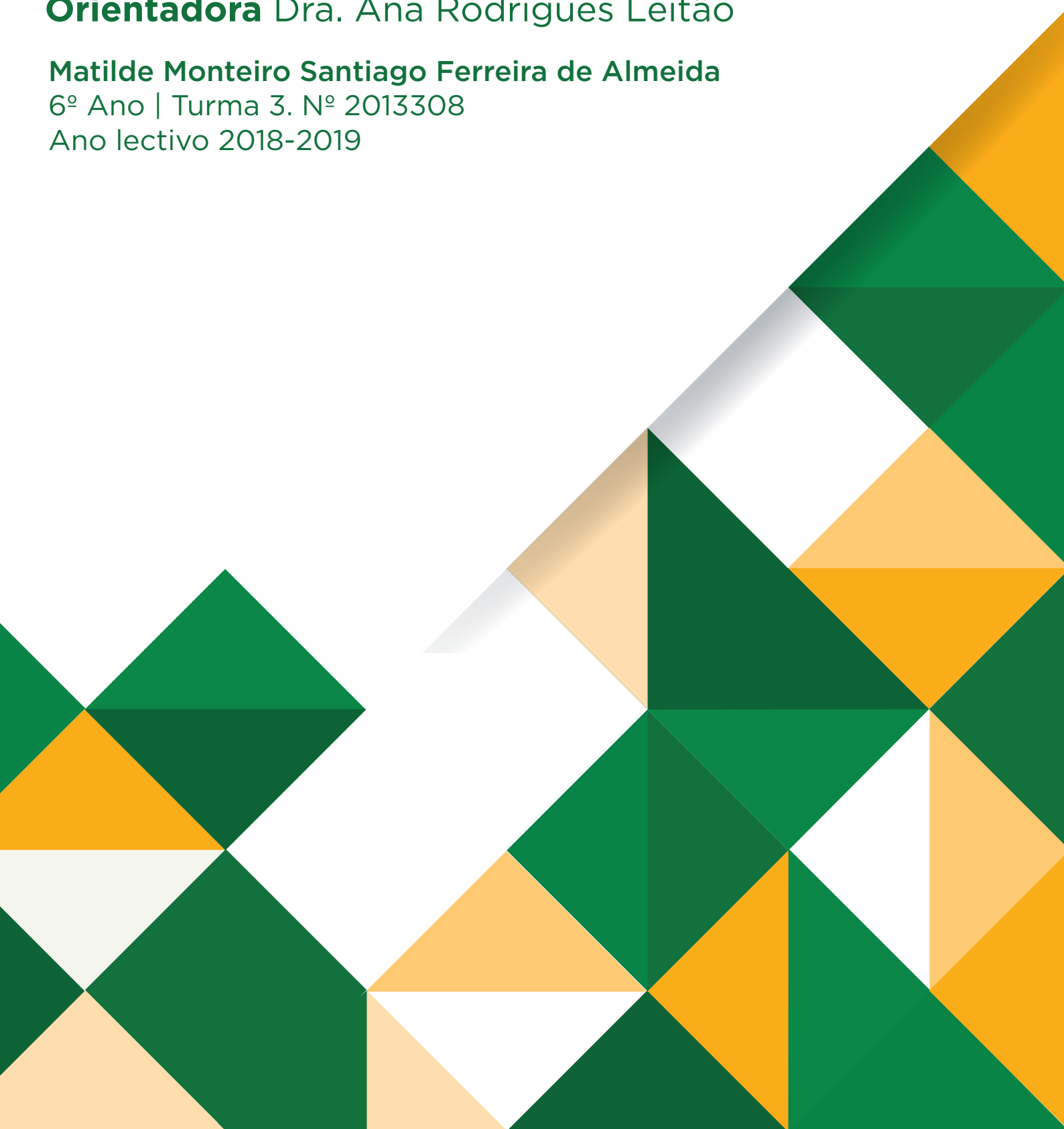
Mestrado Integrado em Medicina

Orientadora Dra. Ana Rodrigues Leitão

Matilde Monteiro Santiago Ferreira de Almeida

6º Ano | Turma 3. N° 2013308

Ano lectivo 2018-2019





ÍNDICE

1. Introdução & Objetivos	1
2. Síntese das Atividades Desenvolvidas	2
2.1 Cirurgia Geral	2
2.2 Medicina Interna	3
2.3 Saúde Mental	4
2.4 Medicina Geral e Familiar	4
2.5 Pediatria	5
2.6 Ginecologia e Obstetrícia	6
2.7 Estágio Clínico Opcional: MGF	6
3. Reflexão Crítica Global	6
4. Anexos	9
4.1 Anexo I: Cronograma de Atividades do Ano Letivo 2018/2019	10
4.2 Anexo II: Trabalhos realizados no âmbito do Estágio Profissionalizante	11
4.3 Anexo III: <i>Flyer's</i> Realizados no contexto da Formação para a Prevenção do Melanoma e Hipertensão Arterial, durante o estágio de MGF	12
4.4 Anexo IV: Certificados dos Cursos e/ou Conferências frequentados no ano letivo 2018/2019	16
4.5 Anexo V: Colaboração com Departamentos Universitários	20
4.6 Anexo VI: Estágio Internacional ao abrigo do Programa Erasmus 2017/2018	21

1. INTRODUÇÃO & OBJETIVOS

É fundamental que se reconheça a importância que a dimensão académica teórica tem na Medicina, no entanto, o nosso verdadeiro desafio – enquanto alunos de 6º ano – é a capacidade de incorporar todas essas componentes na prática clínica médica. Nunca descurando que, ser Médico, também “requer a perceção da globalidade do ser humano doente, na sua dimensão pessoal, física, espiritual e familiar e não pode ser indiferente ao componente social”¹. É nesse sentido que o Estágio Profissionalizante do Mestrado Integrado em Medicina (MIM) da *Nova Medical School (NMS)*, integra o último ano da nossa formação, como elo entre a formação pré-graduada, no seu contexto teórico-prático e o exercício autónomo daquela que será a nossa profissão. O presente relatório, pretende fazer uma análise sucinta e retrospectiva de todas as componentes académicas, que integraram este 6ºano. Desta forma, está estruturado em 3 pontos: na *Introdução e Objetivos*, na *Síntese das Atividades Desenvolvidas*, que contempla uma breve descrição dos Estágios Parcelares que constituem este Estágio Profissionalizante, **(cujo cronograma se encontra em Anexo I)**, concluindo com uma *Reflexão Crítica Global* na qual me debruço sobre o cumprimento dos objetivos estipulados, e sobre o contributo que este estágio teve na minha vida académica e pessoal. Por último, o relatório contempla uma secção de Anexos, onde se encontram informações, que complementam este e anos anteriores.

“A finalidade da educação médica pré-graduada é ajudar o estudante médico a adquirir uma base de conhecimentos sólida e coerente, (...) fortemente empenhado nas bases científicas da arte da Medicina, nos princípios éticos, na abordagem humanista (...) e no aperfeiçoamento ao longo da vida das suas próprias capacidades de modo a promover a saúde e o bem-estar das comunidades que servem”¹. Tendo em vista sempre, a próxima etapa do meu percurso: a Vida da Prática Clínica, naturalmente, surgiram **três objetivos maior** na vertente **Pessoal**, da **Prática Clínica** e **Académica**. Em termos **Académicos**, pretende-se usar os conhecimentos teóricos adquiridos até então, tentando encontrar solução para os problemas médicos dispostos, no exercício da Medicina. O que aborda a colheita da história clínica, elaboração de diagnósticos diferenciais, pedido de exames complementares de diagnóstico e plano terapêutico, incentivando a prevenção da doença e promoção da saúde. Numa direção mais **Clínica e Prática**, procura-se ganhar autonomia ao longo dos estágios, supervisionada, e na mediada do razoável, para conseguir implementar planos de gestão do doente. Este ponto, evidentemente que se sobrepõe com o ponto anterior, mas aqui o verdadeiro objetivo será o de desenvolver um raciocínio clínico estruturado de forma autónoma e responsável, integrando o doente face às suas particularidades. Procura-se também reconhecer a importância da multidisciplinariedade bem como a capacidade de integrar equipas de trabalho, consciente das suas diferentes funções e distintas personalidades, acreditando que a boa comunicação se reflete no empenho e no cuidado da pessoa. Do ponto de vista **Pessoal**, destacam-se duas vertentes: a de complemento

¹ Jollie, C., J. McKim, and R. M. Victorino. "O licenciado Médico em Portugal-Core Graduate Learning Outcomes Project." *Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Portugal* (2005)

à minha futura vida como médica e a minha vida interpessoal. O principal objetivo, é o de procurar demonstrar uma atitude pró-ativa em cada estágio, numa direção que me motive à constante atualização de conhecimento, e de modelos de cuidados adaptados às particularidades da população. Para além disso, pretende-se tentar ultrapassar o desafio que pode ser a adaptação da comunicação com a pessoa. Pretende-se assim, reconhecer e respeitar as diferenças de perspetivas de vida, não esquecendo pormenores que me façam ver a pessoa como um todo – tanto ao nível do cuidado médico, como em termos do seu bem-estar pessoal, familiar e espiritual –, centrando-me mais na *pessoa* e não apenas no *doente*; o que poderia descurar o seu cuidado. Mais ainda, pretendo neste ano, tentar ficar mais certa da área a escolher como especialização. Sendo também o estudo para a tão importante Prova Nacional de Seriação algo que nos retira muito tempo, e que implica uma capacidade de sacrifício grande, pretendo não descurar uma vida saudável, continuando no Ballet, como hobby que tanto aprecio, e cuidando das relações familiares e de amizade.

2. SÍNTESE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O Estágio Profissionalizante do MIM da NMS-FCM, é constituído por 6 estágios parcelares, os quais apresento em seguida, e cujo **cronograma se encontra no Anexo I, e os trabalhos realizados em Anexo II.**

2.1 ESTÁGIO PARCELAR DE CIRURGIA GERAL

Realizei o estágio de Cirurgia Geral (CG), no Hospital Beatriz Ângelo, sob tutela da Dra. Mónica Oliveira.

Para este estágio, **estabeleci como objetivos** que (i) pretendia integrar a equipa de trabalho de forma mais autónoma, sobretudo na enfermaria, na abordagem ao doente nas fases do pré-operatório e pós-operatório; (ii) identificando desta forma as patologias cirúrgicas mais comuns e familiarizando-me com a gestão destes doentes. (iii) Estabeleci que queria aprender a reconhecer as situações que precisariam de cirurgia eletiva vs emergente; (iv) e ainda aperfeiçoar técnicas de pequena cirurgia e assepsia.

Durante as semanas nas quais decorreram o estágio, a primeira foi dedicada a aulas teórico-práticas, finalizando com um curso prático o “*TEAM – TRAUMA EVALUATION AND MANAGEMENT*” (Anexo IV.A). Seguiram-se 2 semanas onde tivemos oportunidade de escolher uma opcional, eu escolhi Anestesia; aqui pude praticar a entubação oro-traqueal, ajudar na introdução de linhas arteriais, e rever todos os cuidados que se deve ter nas diferentes técnicas de indução anestésica dos mais variados doentes, sendo que passei por procedimentos anestésicos de variadíssimas cirurgias. Ainda participei nas consultas de acupunctura. Durante a semana seguinte estive no Serviço de Urgência (SU), cuja rotação permitia passar por diferentes valências, como o posto de pequena cirurgia, o de observação rápida, de estadia curta, “azuis e verdes” e sala de observação. Durante as últimas 4 semanas, estive no serviço de CG, acompanhando a minha tutora no Bloco Operatório, Consulta Externa, Enfermaria, e Reuniões Clínicas Multidisciplinares. Durante os

momentos no Bloco Operatório, para além de observar todas as cirurgias, tive ainda a oportunidade de participar em algumas delas. Foi na Enfermaria onde tive uma atitude mais autónoma, pelo facto de me terem sido atribuídos doentes, aos quais, sempre sob supervisão, realizei o exame objetivo, certifiquei-me do seu bem-estar geral e escrevi o diário clínico respetivo, garantido que a terapêutica estava adequada ao revê-la em conjunto com a minha tutora. As Consultas Externas, permitiram-me acompanhar os doentes de forma contínua e praticar técnicas de enfermagem, como mudar pensos e retirar suturas. Face às Reuniões Clínicas Multidisciplinares, foram sem dúvida um momento integrador, em que assisti à discussão de casos mais complicados, com todos os elementos da equipa de cirurgia a contribuírem com o seu parecer e conhecimento, para se chegar a uma resolução, tanto do ponto de vista cirúrgico como médico e social.

No final do estágio, apresentei um trabalho: “*À procura de um alvo: Invaginação intestinal*”, realizei uma *história clínica* que apresentei, e ainda realizei e entreguei o *Relatório de Estágio Parcelar*.

► 2.2 ESTÁGIO PARCELAR DE MEDICINA INTERNA

O meu estágio de Medicina Interna (MI), foi no Hospital Egas Moniz, tutorado pelo Dr. João Pereira.

Sendo uma especialidade generalista, e como tal, de enorme importância nesta fase da minha vida académica – e em todo o SNS -, **estipulei objetivos** mais abrangentes. Nestas semanas pretendi (i) fazer parte da equipa e encarar com confiança o compromisso de ter doentes à minha responsabilidade, (ii) ser capaz de identificar o que era necessário para o doente a meu cargo; (iii) reconhecer os meus lapsos de conhecimento e atualizá-los com base na evidência científica e *guidelines* mais recentes, (iv) ganhar competências para ser capaz de elaborar notas de entrada, notas de alta e diários clínicos, (v) participar ativamente no SU e consultas; (vi) acompanhar o doente, como um todo, incluindo as suas questões familiares e sociais, e (vii) estabelecer uma boa relação com os enfermeiros, aprendendo com eles.

O estágio consistiu essencialmente em tempo passado na Enfermaria onde me eram atribuídos diariamente 3/4 doentes. Sempre supervisionada pelo meu tutor, tive a autonomia para recolher a história clínica, realizar o exame objetivo e escrever o diário clínico. Em conjunto com o tutor, era discutida e avaliada a necessidade de pedir exames complementares de diagnóstico e/ou fazer alterações de terapêutica se fizessem sentido. Pude ainda contribuir para a realização de notas de entrada e notas de alta. Sendo que todas as minhas ações eram supervisionadas pelo Dr. João Pereira. Estava ainda encarregue de comunicar o estado dos doentes à família, algo que me fez crescer muito nas minhas competências. Todas as semanas era realizada uma Visita Médica, onde se discutia a evolução e orientação de casos particulares. Nesta tive oportunidade de apresentar os *meus* doentes, praticando a capacidade de exposição oral sintética, clara e sistemática. Semanalmente, participei nas Consultas de MI gerais e de Infeciologia e no SU do HSF, que me permitiu a prática de um raciocínio clínico e de marcha diagnóstica diferencial rápida e estruturada, bem

como a melhor compreensão de critérios de gravidade e internamento. Destaco por fim, os diversos elementos formativos do estágio sob a forma de Sessões Clínicas e Med Talks.

Como parte integrante da minha avaliação, apresentei uma *história clínica* colhida por mim, um trabalho com o tema “*Tratando o que não se vê*”, redigi e entreguei o *Relatório de Estágio Parcelar*.

► 2.3 ESTÁGIO PARCELAR DE SAÚDE MENTAL

O estágio de Saúde Mental, foi realizado sob tutela do Dr. José Flores, na Equipa Comunitária de Amadora. Tendo consciência, pela particularidade da especialidade, que este se trataria de um estágio meramente observacional, defini objetivos que, mesmo assim, me permitissem ganhar competências nesta área: (i) pretendi aprender a identificar as características específicas das patologias mais comuns do foro psiquiátrico, (ii) diferenciar doentes em risco que precisem de internamento daqueles que possam ser acompanhados em ambulatório, (iii) compreender e adquirir técnicas de comunicação, tão fundamentais nesta especialidade (iv) rever a abordagem terapêutica deste tipo de doentes.

O estágio baseou-se maioritariamente na observação de Consultas. Pude acompanhar algumas vezes Visitas Domiciliárias, alertando-me para a importância de olhar para o doente de forma holística. Presenciei ainda, semanalmente as Reuniões da Equipa Comunitária da Amadora, no Hospital Fernando Fonseca, onde os doentes da Comunidade e do Hospital eram discutidos e abordados de uma forma multidisciplinar na tentativa de resolução da situação, passando muitas vezes pela resolução do estado social do doente em questão. Também no HFF, assisti a Sessões Clínicas, onde eram apresentados doentes, cuja história era considerada do interesse para todos aprenderem e reconhecerem. Da minha avaliação, fez parte a colheita e apresentação de uma *Vinheta Clínica* e a redação, entrega e discussão oral do *Relatório de Estágio Parcelar*.

► 2.4 ESTÁGIO PARCELAR DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

O estágio de Medicina Geral e Familiar (MGF), foi realizada na USF Descobertas, sob alçada da Dra. Dinora Maia Mendes. Sendo esta uma especialidade tão abrangente – à semelhança da Medicina Interna –, é um pilar, não só nos cuidados de saúde, mas também para nós, alunos pré-graduados. Estabeleci objetivos mais abrangentes, na perspetiva de os cumprir, e de complementar e fundamentar a minha formação académica, médica e pessoal. Neste estágio estipulei que pretendia (i) contactar com um grupo vasto e heterogéneo de doentes que fosse representativo da população, (ii) realizando consultas de forma autónoma, elaborando os registos clínicos com base na anamnese e exame objetivo por mim realizados; (iii) conduzindo a consulta, tornando-me capaz de fazer o diagnóstico diferencial do doente em questão, (iv) a sua referenciação caso isso fizesse sentido e (v) elaborar um plano de gestão e terapêutica para o doente; (vi) nunca descurando a educação para a promoção de saúde e a prevenção de doença, um dos pilares de MGF; (vii) encontrando sempre formas de desenvolver a relação médico-doente, baseada na empatia, confiança e (viii) tendo em conta o contexto biopsicossocial do doente.

Ao longo deste estágio tive oportunidade de assistir às Consultas de Saúde de Adultos, Saúde Materna, Saúde Infantil e Juvenil, Planeamento Familiar e Doença Aguda. Ajudei em pequenos procedimentos técnicos como a colocação de Dispositivos Intra-Uterinos, Implantes Hormonais e realização de citologias.

De particular, e com grande interesse, fui parte integrante e ativa num **Projeto de Educação de Prevenção de Doença** para os utentes da USF Descobertas. Este projeto foi dirigido à *Prevenção do Melanoma*, e da *Hipertensão Arterial*. Neste projeto, eu e a interna de 3º ano, Dra. Joana Ressurreição, criámos um **tríptico e um Flyer (Anexo III)**, referentes à prevenção das patologias supracitadas, para serem distribuídos na USF.

Especificamente face à Prevenção do Melanoma, foi redigido um artigo, de título “*Proteja-se do Sol*”, para o **Jornal da USF**. Mais ainda, realizei uma apresentação *powerpoint*, que foi usada pela Dra. Joana numa **ação de formação** de “*Prevenção e Proteção Solar*”, dirigida a alunos do 2º e 3º Ciclo da Escola Paula Vicente.

No final do estágio a minha avaliação consistiu na apresentação, no contexto *Journal Club*, dos temas acima referidos: “*Cuidar de nós*”. Realizei ainda o “*Diário do Exercício Orientado*” alvo de avaliação oral.

► 2.5 ESTÁGIO PARCELAR DE PEDIATRIA

O estágio de Pediatria, decorreu no Hospital Dona Estefânia (HDE), sob tutela da Dra. Catarina Diamantino, dirigido à Endocrinologia Pediátrica, sendo essa a sua subespecialização.

Para Pediatria, **tracei como objetivos** (i) compreender as particularidades da especialidade e no que influenciam na relação-médico doente, (ii) na importância da família e cuidadores de saúde para a saúde da criança, (iii) aprofundar os meus conhecimentos nas patologias mais prevalentes, nomeadamente (iv) no seu reconhecimento num contexto de urgência (v) sabendo distinguir patologias graves que requerem internamento, daquelas que podem ser abordadas em ambulatório.

Este estágio foi ímpar, pela enorme variedade de subespecialidades dentro da pediatria que a minha tutora me deu a oportunidade de contactar. Assim, ao longo deste estágio, observei e participei nas Consultas Externas de Endocrinologia, Diabetes Mellitus, Obesidade, Imunoalergologia, Desenvolvimento e Pediatria Geral. Participei ainda, semanalmente, no Serviço de Urgência. Assisti também, às Reuniões diárias de Passagem de doentes, muito importantes para ter consciência dos doentes que estavam na enfermaria. O estágio contemplou uma vertente teórico-prática, em que, todas as terças-feiras, eram apresentados casos clínicos pelos pediatras do serviço; tivemos uma aula teórica, no contexto de imunoalergologia sobre anafilaxia. Na vertente mais prática, o Workshop de Urgências Pediátricas, durante o qual, foram simulados casos agudos com modelos para que nós, em grupo, tentássemos resolver a situação. As Visitas Domiciliárias, que acompanhei durante uma manhã, tiveram um papel fundamental no meu crescimento como pessoa. No Serviço de Cardiologia, no Hospital Santa Marta, consegui lidar com patologias mais específicas dirigidas ao sistema cardiovascular. A minha avaliação consistiu na apresentação de uma *História Clínica* sobre baixa estatura, e num trabalho oral com o tema “*Arranha-me se puderes*” e ainda no *Relatório de Estágio Parcelar*.

▶ 2.6 ESTÁGIO PARCELAR DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

O estágio de Ginecologia e Obstetrícia (GO), decorreu no Hospital dos Lusíadas de Lisboa, e a minha tutora foi a Dra. Maria João Mendonça.

Ao longo deste estágio **procurei atingir os seguintes objetivos**: (i) identificar os principais sinais e sintomas de alarme da área da GO, (ii) tornando-me capaz de distinguir o fisiológico do patológico, (iii) acompanhar a evolução de uma gravidez normal e de risco, (iv) participar nas componentes cirúrgicas e técnicas da especialidade.

Este estágio deu-me a conhecer a multiplicidade de vertentes de que constitui a GO e a medicina da Mulher. Nas consultas, observei a anamnese, e realizei o exame objetivo vaginal, com espéculo e toque vaginal, colhi citologias, e aprendi a manusear sondas ecográficas tanto pélvicas como vaginais. Assisti e contribuí nas consultas de: GO Gerais, Endometriose, Infertilidade, Fisioterapia do Pavimento Pélvico e Patologia do Colo. Ainda assisti a consultas de Técnicas nomeadamente de Procriação Medicamente Assistida, e de MCD, como as Ecografias, Histerossalpingografias e Colposcopias. Semanalmente frequentei o Serviço de Urgência, o que por um lado me permitiu assistir a várias patologias num contexto agudo que afetam a mulher, como a assistir a partos e cesarianas, uma experiência única. Parte integrante do estágio, foi também a passagem pelo Bloco Operatório. Assim, a minha avaliação consistiu na apresentação de um trabalho com o tema “*Colestase Grávida*”, na redação e entrega do Relatório de Estágio Parcelar.

▶ 2.7 ESTÁGIO CLÍNICO OPCIONAL DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Finalmente, nas últimas duas semanas do curso, escolhi um estágio numa especialidade que não só (i) fosse do meu interesse, como (ii) fizesse sentido na fase académica em que me encontro, tentando ajudar-me na escolha de uma futura área de interesse de especialização, e que (iii) me pudesse oferecer um reforço da consolidação de conhecimentos de todo o estágio profissionalizante. Assim sendo, no estágio na UCSP Algés, tutorado pela Dra. Lúcia Bragança, assisti e tive oportunidade de participar em Consultas de Saúde de Adultos, Saúde Materna, Saúde Infantil e Juvenil, Planeamento Familiar e Doença Aguda.

3. REFLEXÃO CRÍTICA GLOBAL

Chegando ao fim, deste ano letivo – e deste curso – sinto que, **de uma forma geral, cumpri com os objetivos gerais e específicos estipulados** no princípio do ano a todos os níveis: **académicos, clínicos e pessoais**. Os estágios parcelares, refletindo de forma retrospectiva, contribuíram todos eles, de alguma forma para a minha formação enquanto Médica e Pessoa, dando-me ferramentas essenciais para o exercício da minha futura carreira Médica, **deixando-me mais segura na minha autonomia**. Senti uma aquisição crescente de autonomia, dado que as durações dos estágios permitiram que o meu tutor fosse, ele próprio,



ganhando confiança em mim, dando-me assim mais responsabilidade. Foram muitos os momentos em que senti que os meus conhecimentos teóricos estavam a ser postos “à prova” pela necessidade de os pôr em prática; reconhecendo as falhas do mesmo, o que motivou de forma incomparável a minha vontade em estudar para saber, e para que *eu* conseguisse oferecer *ao meu doente* o melhor que podia. Este sentido de responsabilidade, que tanto desenvolvi ao longo deste ano, constitui, sem dúvida a melhor estratégia de aprendizagem, e que eu mais levo deste ano. Apesar de todos terem contribuído para a formação em termos **clínicos**, destaco o papel que o estágio de Medicina Interna teve neste campo. Face ao papel no meu desenvolvimento **pessoal**, também todos os estágios, me levaram a uma compreensão da necessidade de empenho naquela que deve ser uma boa comunicação, contribuindo para a relação que *tem* de existir, de honestidade e preocupação com as necessidades do *doente* enquanto *pessoa*. No entanto, pelas particularidades inerentes ao espectro de doentes de que são responsáveis, a Psiquiatria e Ginecologia e Obstetrícia, destacaram-se neste campo da minha aprendizagem. Em termos **académicos**, ou seja, em termos de aprendizagem e sistematização do raciocínio clínico, todos os estágios assim permitiram que eu evoluísse nesse sentido. Torna-se, no entanto, imperativa a reflexão dos estágios parcelares em particular. O estágio de **Cirurgia Geral**, foi uma excelente oportunidade de rever procedimentos tão importantes nesta especialidade, e sistematizar o que é importante abordar numa consulta dirigida a esta especialidade. Acrescento que a opcional de anestesia extremamente organizada, permitiu-me participar inúmeras vezes em procedimentos anestésicos. No entanto, infelizmente, foi o estágio que mais me dececionou. O rácio aluno/tutor (3/1), fez com que tivesse a meu cargo, apenas ocasionais doentes para observar na enfermaria, não conseguindo cumprir, como pretendia, o objetivo de ser independente na abordagem do doente; e claro, poucas foram as vezes que participei ativamente nas cirurgias. A **Medicina Interna**, por outro lado, foi um dos estágios mais gratificantes que tive, onde vi cumpridos todos os objetivos que tinha proposto, tendo ultrapassado as expectativas. Desde o 1º dia que me senti parte da equipa, e o cumprimento das tarefas que me eram alocadas, de forma autónoma e independente, fez-me aprender a todos os níveis; e com certeza levo o que aqui aprendi, para a minha futura vida clínica. O estágio de **Saúde Mental**, foi na verdade o meu primeiro contacto com a especialidade em Portugal (visto que no 5º ano fi-lo em Erasmus). Aqui, consegui cumprir a maioria dos objetivos propostos, e de facto entender as particularidades, a importância e as estratégias da comunicação na relação médico-doente. A referir que, por ter observado fundamentalmente apenas consultas, o espectro de patologias com que contactei foi mais limitado, e esse objetivo ficou um pouco aquém no seu cumprimento. **MGF**, de forma semelhante a MI, foi um estágio que, na sua maioria superou todas as expectativas, e do qual saí com a sensação de objetivos cumpridos no geral. No entanto, houve um objetivo que, infelizmente, não foi de todo cumprido: não me foi dada a oportunidade de dirigir consultas de forma autónoma, e essa representa uma falha grande nos meus objetivos de aprendizagem, pela importância que a responsabilidade inerente à independência tem, e a evolução que traz consigo.



Pediatria e GO, foram os estágios que se destacaram pela diversidade de atividades em que participei. O contacto com essa multidisciplinariedade permitiu-me conhecer as especialidades na sua transversalidade, sentindo os meus objetivos cumpridos. Em GO, destaco a importância para a minha formação pessoal, o facto de ter assistido a partos e participado no serviço de procriação medicamente assistida, tendo sido estes momentos inesquecíveis.

Para além dos momentos dos estágios em si, este ano estimulou de forma enorme a minha autoaprendizagem e proatividade, algo que deve ser a base de qualquer futuro médico: esta procura pela aquisição constante e crescente de conhecimento, que não quero perder. Este ano deu-me também a oportunidade de trabalhar nas minhas capacidades de apresentação oral (**Anexo II**) e trouxe-me a possibilidade de desenvolver áreas de interesse pessoal participando em congressos (**Anexo IV**). Reconhecendo a exigência deste ano, fiz por manter uma vida balanceada, equilibrando de alguma forma a manutenção das minhas relações interpessoais, saúde física e satisfação própria pessoal. Procurei encontrar uma área de interesse de especialização: mas neste campo, termino o ano com mais possibilidades do que quando iniciei (o que, no final de contas, até pode ser algo bom).

Apesar de não terem feito parte deste ano efetivamente, não posso chegar ao final do meu curso sem destacar duas experiências que em muito contribuíram para o meu crescimento enquanto futura médica e pessoa: é mandatário referir o meu percurso como **Monitora de Anatomia, Neurociências e Anatomia Regional II, entre o 2º e o 5º ano** de faculdade (**Anexo V**), integrada numa equipa fantástica, em que trabalhámos muito pelos alunos, que tanto nos deram. Logo no 1º ano apaixonei-me por Anatomia; ter-me tornado monitora, despoletou o gosto pelo ensino, que não sabia ter e que me acompanhou 4 anos durante os quais, fui aprendendo sempre mais, quer em termos de gestão de tempo, confiança na exposição oral e formas alternativas de ajudar os colegas. Foi das experiências mais enriquecedoras, a todos os níveis. O **semestre de Erasmus na University of Maribor** (**Anexo VI**), que trazendo diferentes métodos de trabalho e dinâmicas, contribuiu para desenvolver a minha capacidade de flexibilidade e adaptação às diferentes equipas médicas quando a necessidade assim o exige.

Sempre soube que esta era a minha vocação, mesmo durante os 3 anos em que não consegui entrar. E este ano, de uma forma global, foi a melhor maneira de fechar os 6 anos do curso da minha vida, representando um vislumbre do tanto que ainda posso trabalhar para ser, e que parecia estar tão longe há 9 anos atrás. **Acredito que o crescimento pessoal e solidificação académica que este 6º ano me trouxe**, seja apenas o início e que continue a evoluir, **na paixão pela Medicina e devoção pelo Doente e Pessoa que nos move a ser mais e melhor nesta Carreira**. Por último, queria agradecer aos meus tutores pelo Exemplo e Confiança que me permitiu crescer; a todos os profissionais de saúde com que me cruzei, pela forma como contribuíram para a minha formação, e a todos os doentes, por me possibilitarem uma aprendizagem mais humana não só da Medicina, mas da própria Vida.

4. Anexos

- ▶ **Anexo I:** Cronograma de Atividades do Ano Letivo 2018/2019;
- ▶ **Anexo II:** Trabalhos realizados no âmbito do Estágio Profissionalizante;
- ▶ **Anexo III:** *Flyer's* Realizados no contexto da Formação para a Prevenção do Melanoma e Hipertensão Arterial, durante o estágio de MGF
- ▶ **Anexo IV:** Certificados dos Cursos e/ou Conferências frequentados no ano letivo 2018/2019
 - **IV.A:** Certificado do Curso TEAM – *Trauma Evaluation and Management*
 - **IV.B:** II Curso de Urgências em Neurologia
 - **IV.C:** 8ª Reunião de Imunoalergologia de Lisboa
 - **IV.D:** Future MD – O Congresso pelo Futuro
- ▶ **Anexo V:** Colaboração com Departamentos Universitários
 - **V.A:** Certificado de Monitora do Departamento de Anatomia 2014/2015 até 2017/2018
 - **V.B:** Certificado de Monitora do Departamento de Neurociências em 2015/2016;
 - **V.C:** Certificado de Monitora do Departamento de Anatomia Regional II em 2015/2016.
- ▶ **Anexo VI:** Estágio Internacional ao abrigo do Programa Erasmus 2017/2018
 - **VI.A:** *Transcript of Records* referente ao período de mobilidade na *University of Maribor*, Maribor, Eslovénia.
 - **VI.B:** Certificado de Participação num Curso Clínico de técnicas gerais na *University of Maribor*, Maribor, Eslovénia.

► ANEXO I

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DO ANO LECTIVO 2018/2019

Estágio	Período	Regente	Tutor	Local
Cirurgia Geral	10/09/2018-02/11/2018	Prof. Dr. Rui Maio	Dra. Mónica Oliveira	Hospital Beatriz Ângelo
Medicina Interna	05/11/2019-11/01/2019	Prof. Dr. Fernando Nolasco	Dr. João Pereira	Hospital Egas Moniz
Saúde Mental	21/01/2019-15/02/2019	Prof. Dr. Miguel Cotrim Talina	Dr. José Flores	Hospital Fernando FONSECA
Medicina Geral e Familiar	18/02/2019-15/03/2019	Prof. Dra. Maria Isabel Santos	Dra. Dinora Maia Mendes	USF Descobertas
Pediatria	18/03/2019-12/04/2019	Prof. Dr. Luís Varandas	Dra. Catarina Diamantino	Hospital Dona Estefânia
Ginecologia e Obstetrícia	22/04/2019-17/05/2019	Prof. Dra. Teresinha Simões	Dra. Maria João Mendonça	Hospital dos Lusíadas Lisboa
Opcional - MGF	20/05/2019-31/05/2019	Prof. Dr. José António Alves	Dra. Lúcia Bragança	USCP Algués

► ANEXO II

TRABALHOS REALIZADOS NO ÂMBITO DO ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Estágio Parcelar	Temas	Autores
Cirurgia Geral	"À Procura de um Alvo: Invaginação Intestinal"	Matilde Ferreira de Almeida
	<i>Journal Club</i>	Francisco de Oliveira Faustino
Medicina Interna	"Tratando o que não se vê: Gastrointestinal Dysfunctions in Parkinson's Disease: Symptoms and Treatments"	Matilde Ferreira de Almeida
	<i>Journal Club</i>	Mariana Braga
Medicina Geral e Familiar	"Cuidar de Nós: Sensibilização para o Melanoma e Hipertensão Arterial"	Matilde Ferreira de Almeida
	<i>Journal Club</i>	Dra. Joana Ressurreição
Pediatria	"Arranha-me se puderes: Bartonella henselae bloodstream infection in a boy with Pediatric Acute-Onset Neuropsychiatric Syndrome"	Matilde Ferreira de Almeida
	<i>Case Report</i>	Cláudia Mendes Margarida Pereira Sara Gonçalves
Ginecologia e Obstetrícia	"Colestase Gravídica: O que há de novo?"	Matilde Ferreira de Almeida
	<i>Journal Club</i>	

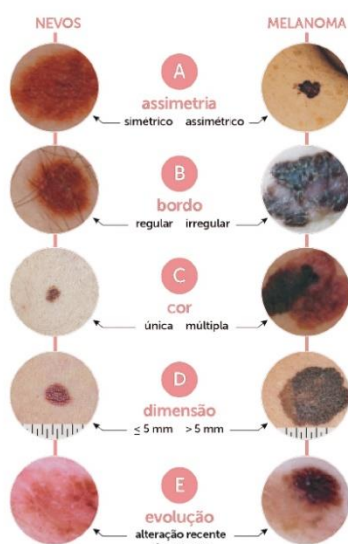
► ANEXO III

FLYER'S REALIZADOS NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DO MELANOMA E HIPERTENSÃO ARTERIAL, DURANTE O ESTÁGIO DE MGF

- Frente do Tríptico: “Prevenção do Melanoma”:

COMO IDENTIFICAR ?

Regra ABCDE:



ATENÇÃO

1) Se forem ásperos ou escamosos, se dão vontade de coçar, se sangram ou libertam líquido, se têm aspeto rosado, se parecem uma ferida mas não cicatrizam

2) O sinal Patinho Feio:

Todos os sinais devem ter um aspeto razoavelmente semelhante, a mesma forma e a mesma cor. Se aparece uma nova lesão com um aspeto diferente, pode ser suspeita.

O QUE FAZER ?

- Não deixe atrasar a confirmação de um diagnóstico e as suas hipóteses de recuperação!

- Não ignore o problema à espera que ele passe!

- Não espere para ver como o problema evolui!

- Não assuma que não é nada sério!

- Não pense que não é um assunto prioritário!

E acima de tudo:

Não tenha medo de visitar o seu Médico de Família ou Dermatologista!

Se suspeitar de uma lesão marque uma consulta no seu médico médico de família, ou directamente com um Dermatologista, o mais rápido que conseguir!



Principal fonte: Prevention of Melanoma in Cochrane
Folha informativa realizada por:
Matilde Ferreira de Almeida e Joana Ressurreição.
Design de folheto: Pedro Rocha e Mello, www.pedroirmello.com
MARÇO DE 2019

Data de Revisão: 2023



- Verso do Tríptico: “Prevenção do Melanoma”:

QUEM ESTÁ EM RISCO?



Tem **pele clara** e é propenso a **queimaduras solares**.

Sofreu **queimaduras solares** na infância.

Teve uma **grande** ou **periódica** exposição ao sol a trabalhar ou em lazer.

Recorre a **solários**.

Tem **mais de 50 “sinais”** no corpo.

Tem uma **história familiar** de **cancro da pele**.

Tem **mais de 50 anos** de idade.

Foi submetido a um **transplante de órgão**.

Mesmo que não esteja num dos grupos de risco, **fique atento!**
De 1 em 2 meses faça um **auto exame**

COMO PREVENIR ?

O maior agente carcinogénico é a **radiação UV** envolvido na **génese** do melanoma.



Guarda-Sol



Protetor Solar 50+ (de 2 em 2 horas)



Chapéu



Roupa

VAMOS A ISSO?

ESTÁ PRONTO PARA FAZER O AUTO-EXAME ?

Atenção!
Nem todas as manchas cancerígenas causam dor !
Pode ser maligna e ser indolor!
Lembre-se de verificar em todas as zonas do corpo!

	
Rosto	Couro cabeludo
	
Mãos	Antebraços e Axilas
	
Pescoço, Peito e Tronco	Parte de trás do pescoço, ombros e costas
	
Nádegas e parte de trás da pernas	Dedos e planta do pé

- Frente do Flyer: “Prevenção Da Hipertensão Arterial”:



- Verso do *Flyer*: “Prevenção Da Hipertensão Arterial”:

ERVAS AROMÁTICAS:

UMA ESTRATÉGIA PARA DIMINUIR O CONSUMO DE SAL

Segundo estudos feitos, na população adulta portuguesa, o consumo médio de sal é de **10,7 g/ dia**, muito acima do valor máximo diário recomendado pela Organização Mundial de Saúde (5 g/dia).

O elevado consumo de sal está fortemente relacionado com a **hipertensão arterial**



As **ervas aromáticas** ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades:

-São um excelente **substituto do sal** (cloreto de sódio), conferindo sabores, aromas e cor às refeições;

-Fornecem **proteínas, fibras, óleos essenciais, vitaminas** (A, C e complexo B) e **minerais** (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro);

-Possível papel na **prevenção de doenças neurodegenerativas, cancro**, assim como na **diabetes e doenças cardiovasculares**.



Alecrim

-Sabor doce e fresco
Fonte de vitaminas:
-B1, B2, E e C e folatos
Uso:
-Carne, arroz/batata, saladas



Hortelã

-Refrescante e sabor intenso
Fonte de vitaminas:
-A, C e folatos
Uso:
-Pratos salgados, bebidas, carne, sopas, saladas e ervilhas.



Cebolinho

-Sabor picante
(Deve ser adicionado no momento de servir)
Fonte de vitaminas:
-A, C, K e folatos
Uso:
-Omeletes, sopas, vinagretes, alguns pratos de carne/peixe



Manjerição

-Adicionar ao prato previamente preparado
Fonte de vitaminas :
-A, E, C e folatos
Uso:
-Carne, peixe, sopa, massas, cozinhados com tomate, vinagres aromatizados.



Coentros

Fonte de vitaminas :
-A, C, B3 e E
Uso:
-Saladas, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas e favas



Oregãos

Fonte de vitaminas :
-A, B3, E e folatos
Uso:
-Salada de tomate fresco, molho à base de tomate, pratos com queijo, carne, peixe, massas, guisados/estufados.



Endro

Fonte de vitaminas :
-A, B3 e folatos
Uso:
-Arroz, sopas, saladas, peixes.



Salsa

Fonte de vitaminas:
- A, E e C
Uso:
-Sopa, saladas, peixe, carne.



Gengibre

-Sabor picante
Fonte de vitaminas:
- A e B3
Uso:
-Carne/peixe, bebidas, sopa, saladas, aromatizar sumos naturais.



Sálvia

Fonte de vitaminas :
-A, B3, B6, K e folatos
Uso:
-Recheio e preparação de carne, sopa, feijão, molho de tomate, queijo, batata e biscoito.

► ANEXO IV

IV.A: CERTIFICADO DO CURSO TEAM – TRAUMA EVALUATION AND MANAGEMENT



IV.B: II CURSO DE URGÊNCIAS EM NEUROLOGIA



IV.C: 8ª REUNIÃO DE IMUNOALERGOLOGIA DE LISBOA



IV.D: FUTURE MD – O CONGRESSO PELO FUTURO















O CONGRESSO PELO TEU FUTURO

11 e 12 maio

FutureMD - O congresso pelo teu futuro



— Certificado de Participação

EMITIDO POR:

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



NOME

Matilde Monteiro Santiago Ferreira de Almeida

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14131422

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5cbf77907c371

Evento

FutureMD - O congresso pelo teu futuro
 11-05-2019 09:00 → 12-05-2019 17:00

Quando perspetivamos o futuro, são várias as dúvidas que podem surgir. É neste âmbito que surge o FutureMD - O Congresso pelo teu Futuro, evento dirigido aos estudantes do Mestrado Integrado em Medicina da NMS|FCM.

Este congresso tem como objetivo providenciar aos alunos do MIM uma oportunidade ímpar de aprender mais sobre os temas que marcam a realidade de um jovem médico: o Internato, a Carreira Médica, as Carreiras Alternativas, entre outros.



aeftm.up.events

Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico

Decreto-Lei n.º 290-D/99 e 62/2003 — European Union Directive 1999/93/CE



► ANEXO V

COLABORAÇÃO COM DEPARTAMENTOS UNIVERSITÁRIOS

- V. A: Certificado de Monitora do Departamento de Anatomia 2014/2015 até 2017/2018
- V. B: Certificado de Monitora do Departamento de Neurociências 2015/2016
- V. C: Certificado de Monitora do Departamento de Anatomia Regional II 2015/2016



MEDICAL
SCHOOL
FACULDADE
DE CIÊNCIAS
MÉDICAS


UNIVERSIDADE
NOVA
DE LISBOA

Declaração

Para os devidos efeitos se declara que a **MATILDE FERREIRA DE ALMEIDA**, integrou a equipa docente do Departamento de Anatomia da NOVA | Medical School – Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa entre os anos de 2014 e 2018, exercendo funções docentes como **monitora voluntária**.

Durante todo o período acima referido desenvolveu uma actividade pedagógica relevante neste Departamento, pautando-se por elevada dedicação, responsabilidade, competência científica e técnica e capacidade de trabalho em equipa, quer no relacionamento com os seus pares, funcionário ou alunos.

Serve ainda este documento para atestar as seguintes funções de docência desempenhadas ao longo dos vários anos:

- Monitora Voluntária da Unidade Curricular de “Anatomia” pertencente ao 1º semestre do 1º ano do *curriculum obrigatório* do Curso de Medicina
 - 4 anos lectivos (2014-2015 a 2017-2018)
 - 2 turmas práticas em cada ano
- Monitora Voluntária da Unidade Curricular de “Fundamentos de Neurociências” pertencente ao 1º semestre do 2º ano do *curriculum obrigatório* do Curso de Medicina
 - 1 ano lectivo (2015-2016)
 - 1 turma prática em cada ano
- Monitora Voluntária da Unidade Curricular de “Anatomia Regional II” pertencente ao 2º semestre do *curriculum opcional* do Curso de Medicina
 - 1 ano lectivo (2015-2016)
 - 1 turma prática em cada ano

Por ser verdade e me ter sido pedido, assino e dato esta declaração.

Lisboa, 18 de Junho de 2019



O Director de Departamento

Professor Doutor Diogo Freitas Branco Pais

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 VI

ESTÁGIO INTERNACIONAL AO ABRIGO DO PROGRAMA ERASMUS+ 2017/2018

- **VI.A:** *Transcript of Records* referente ao período de mobilidade na University of Maribor, Maribor, Eslovénia, 2016/2017.

University of Maribor, Slomškov trg 15, 2000 Maribor, Slovenia

ECTS - EUROPEAN CREDIT TRANSFER SYSTEM



Erasmus+

ERASMUS+

TRANSCRIPT OF RECORDS

ON STUDY ACHIEVEMENTS OF INCOMING STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MARIBOR

Herewith we confirm that the student:

First name: MATILDE

Family name: FERREIRA DE ALMEIDA

Date of birth: 03.06.1992

studied at the University of Maribor, Slovenia from 19.02.2018 till 22.06.2018.

He / she completed:

Course Unit code (1)	Title of the course unit (as indicated in the information package)	Local Grade (2)	ECTS grade (2)	ECTS credits
M006	PLASTIC SURGERY	---	---	4
M008	PAEDIATRICS	---	---	8
M009	NEUROLOGY	---	---	4
M0011	CARDIOLOGY	---	---	2
M0014	ENDOCRINOLOGY	---	---	2
M0016	GASTROENTEROLOGY	---	---	2
M0019	DERMATOVENEROLOGY	---	---	2
M0020	INTENSIVE CARE	---	---	2
M0017	ENT AND HEAD AND NECK SURGERY	---	---	2
M0021	EMERGENCY MEDICINE	---	---	4

University of Maribor, Slomškov trg 15, 2000 Maribor, Slovenia

(1) (2) see explanation on the next site

NAME OF HOST INSTITUTION: University of Maribor**Faculty/Department of:** Faculty of Medicine**E-mail:** mf@um.si**Representative of the Department/Institute:** prof. dr. Breda Pecovnik Balon**Signature:** **Stamp:****Place and date:** Maribor, 22.06.2018(1) **Course unit code:**

Refer to the ECTS information Package (if you do not have one, leave blank)

(2) **ECTS and institutional grading scale:**

ECTS Grade	% of successful students normally achieving the grade	Slovenian grading system (local Grade)	Definition
A	10	10	EXCELLENT
B	25	9	VERY GOOD
C	30	8	GOOD
D	25	7	SATISFACTORY
E	10	6	SUFFICIENT
FX	-	5	FAIL
F	-	1-4	FAIL

- **VI.B:** Certificado de Participação num Curso Clínico de técnicas gerais na University of Maribor, Maribor, Eslovénia.



University of Maribor
Faculty of Medicine

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

We certify that

Matilde Ferreira de Almeida

attended and successfully completed

THE CLINICAL SKILLS COURSE,

at the Faculty of Medicine in Maribor, on April 17th and April 18th, 2018.



Assoc. Prof. Sebastjan Bevc, MD, PhD





Prof. Ivan Krajnc, MD, PhD, Dean