

NOVA Medical School | Faculdade de Ciência Médicas

Relatório Final de Estágio

Mestrado Integrado em Medicina



Sara Patrícia Rebelo Valente da Costa | 2013395

Junho 2019

ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO E OBJETIVOS.....	4
II. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	5
A. ESTÁGIO PARCELAR DE SAÚDE MENTAL	5
B. ESTÁGIO PARCELAR DE MEDICINA GERAL E FAMÍLIA.....	5
C. ESTÁGIO PARCELAR DE PEDIATRIA	6
D. ESTÁGIO PARCELAR DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA.....	6
E. ESTÁGIO PARCELAR DE CIRURGIA GERAL.....	7
F. ESTÁGIO PARCELAR DE MEDICINA INTERNA	8
III. REFLEXÃO CRÍTICA.....	10
IV. ANEXOS	12

*“A finalidade da educação médica pré-graduada é ajudar o estudante médico a adquirir uma **base de conhecimentos sólida e coerente**, associada a um adequado **conjunto de valores, atitudes e aptidões** que lhe permita tornar-se um médico fortemente empenhado nas **bases científicas** da arte da Medicina, nos **princípios éticos**, na **abordagem humanista** que constituiu o fundamento da prática médica 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.”*

“O Licenciado Médico em Portugal”

Coordenação da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, 2015

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O último ano do Mestrado Integrado em Medicina da NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas adota um **caráter iminentemente profissionalizante**, assumindo a importante função de período de transição entre a formação pré- e pós-graduada. Nesse sentido, este ano encontra-se estruturado por forma a proporcionar-nos uma nova e última passagem enquanto estudantes de medicina pelos serviços de seis áreas clínicas fundamentais: Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar, Pediatria, Ginecologia e Obstetrícia, Cirurgia Geral e Medicina Interna (Anexo I). Focado essencialmente na **capacitação para uma prática clínica progressivamente mais autónoma e responsável**, tem assim como principal objetivo a consolidação dos conhecimentos e competências basilares a esta profissão e a aquisição da segurança e discernimentos clínicos necessários para o seu bom exercício, preparando-nos para uma prática médica não só tecnicamente satisfatória, como também globalmente integrada naquilo que são as crenças, vontades e necessidades dos doentes que tivermos a cargo.

De forma adicional, e em consonância com as minhas próprias expectativas, medos e lacunas formativas identificadas ao longo do curso, estabeleci ainda como prioridade o desenvolvimento de aptidões clínicas, interpessoais e pessoais que me pareceram carecer de menor destaque no decorrer do meu percurso formativo, apesar de as considerar de extrema importância para o bom exercício da nossa profissão. Das **aptidões clínicas** destaco a triagem eficaz de informação e priorização de problemas; a organização e sistematização do raciocínio clínico e diagnóstico diferencial; a realização de um exame objetivo dirigido às queixas e/ou patologias base do doente; e a adequação racional das principais armas diagnósticas e terapêuticas disponíveis às diferentes patologias e ao doente em causa. Das **aptidões interpessoais**, relevo a comunicação e interação eficazes com os doentes e suas famílias, bem como com os colegas de trabalho; e a capacidade de trabalho em equipa e em ambiente de multidisciplinariedade. E por último, das **características pessoais**, enfatizo a importância da independência e proatividade na procura constante de formação e atualização médicas; e da adoção de uma atitude responsável e profissional, pautada pela integridade intelectual e pelo respeito na relação com o outro.

Serve o presente relatório para descrever de forma sumária as atividades desenvolvidas ao longo do ano e para oferecer um balanço final que contemple os pontos mais positivos e negativos de cada estágio, a par de uma análise crítica retrospectiva da contribuição para a minha formação global não só deste ano em particular, como também de alguns elementos que identifiquei como estruturantes durante o meu percurso académico.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Saúde Mental [4 semanas – 12/9 a 3/10 de 2018]

O Estágio Parcelar de Saúde Mental decorreu no **Hospital Júlio de Matos**, onde integrei a **Equipa de Psicogeriatría**, sob orientação da **Dra. Ana Margarida Baptista**. Face ao facto de o meu único contacto prévio com esta especialidade ter ocorrido em contexto de programa de mobilidade, onde foi privilegiado o ensino teórico, em detrimento do prático, estabeleci como principais objetivos: 1) Familiarizar-me com a prática clínica de Psiquiatria, contactando com o maior número possível de valências; 2) Identificar sinais e sintomas de perturbação psiquiátrica, diferenciando-os do normal funcionamento psicológico e de eventual disfunção orgânica subjacente; 3) Treinar as particularidades da anamnese do indivíduo com distúrbio psiquiátrico, bem como o exame do estado mental; e 4) Adquirir competências terapêuticas básicas e de referenciação adequada do indivíduo com distúrbio psiquiátrico.

Para tal, acompanhei a minha tutora na sua atividade assistencial diária, cuja diversidade destaco como ponto positivo deste estágio, permitindo-me dividir o meu tempo entre a **Eletroconvulsivoterapia, Consultas de Psicogeriatría e Neuropsiquiatria, Serviço de Urgência e Internamento**, tendo sido neste contexto que mais possibilidade tive de treinar o exame do estado mental. A Consulta de Neuropsiquiatria em particular constituiu uma parte importante e, no meu entender, bastante diferenciadora e interessante do meu estágio, ao me ter permitido integrar as áreas da Psiquiatria e da Neurologia. Face à faixa etária abrangida pelo serviço onde estagiei e o trabalho integrado com a Neurologia realizado pela minha tutora, observei essencialmente doentes com patologia demencial e motora degenerativa de base e manifestação psiquiátrica importante subsequente, nomeadamente sob a forma de alterações de humor, alterações comportamentais e quadros psicóticos.

Medicina Geral e Familiar [4 semanas – 8/10 a 2/11 de 2018]

O Estágio Parcelar de Medicina Geral e Familiar decorreu na **Unidade de Saúde Familiar Rio de Mouro**, sob orientação do **Dr. Mário Machado Cruz**. Em conjunto com o meu tutor, estabeleci como prioridades: 1) Consolidar competências nas áreas da relação médico-doente, gestão de tempo e priorização de problemas; 2) Treinar a condução estruturada da entrevista clínica; 3) Desenvolver a capacidade de gestão de doentes com múltiplas co-morbilidades e/ou polimedicados; 4) Saber identificar situações com indicação de referenciação para os Cuidados de Saúde Secundários; e 5) Praticar procedimentos inerentes aos diferentes tipos de consultas oferecidas em contexto de Cuidados de Saúde Primários.

Para tal, pude acompanhar o meu tutor e participar ativamente em **Consultas de Doença Aguda, Planeamento Familiar, Saúde Materna, Saúde Infantil, Diabetes e Saúde de Adultos**. Em contexto desta última, destaco o facto de ter observado maioritariamente utentes na faixa etária dos 20 aos 70 anos, espelho

da média de idades relativamente jovem da população suprida por esta USF e motivo que penso ter contribuído positivamente para uma mais ampla diversidade de patologias observadas. Particularizo ainda como fator diferenciador deste estágio o facto de o meu tutor ser treinado na área das infiltrações intra-articulares, tendo assim tido a oportunidade de ser ensinada e supervisionada na sua realização, facto que muito me interessou por esta ser uma área de interesse meu, em consonância também com o meu gosto e prática desportiva regular.

Pediatria [4 semanas – 5/11 a 30/11 de 2018]

O Estágio Parcelar de Pediatria teve lugar no **Hospital Dona Estefânia**, sob orientação da **Dra. Rita Machado**. Com o aproximar do ano de Internato de Formação Geral, do qual a Pediatria é parte importante, e face ao facto de o meu anterior contacto com a prática clínica desta especialidade ter ocorrido no estrangeiro, em contexto de programa de mobilidade, achei pertinente priorizar a realização deste estágio num Serviço de Pediatria Geral, com o intuito de ter uma experiência o mais abrangente e representativa possível da prática clínica de Pediatria, em Portugal. Tendo conseguido ficar integrada no **Serviço de Pediatria Médica 5.1**, defini assim como principais objetivos para este estágio: 1) Aprofundar conhecimentos sobre as patologias mais prevalentes em idade pediátrica, incluindo competências básicas de diagnóstico e terapêutica; 2) Saber reconhecer critérios de gravidade, sinais de alarme e situações de risco que obriguem a avaliação adicional; 3) Treinar as particularidades da anamnese e do exame objetivo do doente em idade pediátrica; 4) Desenvolver estratégias de comunicação adequadas à idade do doente; e 5) Aprender a gerir as preocupações, expectativas e necessidades globais dos pais e/ou cuidadores, a par das dos doentes.

Para tal, acompanhei a minha tutora na sua atividade assistencial em contexto de **Internamento, Consulta Externa e Serviço de Urgência**, tendo participado de forma progressivamente mais ativa na observação e avaliação dos doentes. Foi-me assim possível contactar com patologia muito variada, de todos os espectros de gravidade e frequentemente transversal a vários sistemas e subespecialidades, o que penso ter sido decisivo na minha capacidade de cumprir os objetivos supracitados. De referir, no entanto, que não deixei de ter contacto com áreas mais particulares da Pediatria, tendo inclusive tido a sorte de o poder fazer de forma dirigida às minhas principais áreas de interesse, nomeadamente a **Medicina do Viajante, a Cardiologia Pediátrica e a Imunoalergologia**. Para efeitos de avaliação, elaborei e apresentei, na semana final de estágio, um trabalho intitulado “Abordagem da Hipotermia em SU”.

Ginecologia e Obstetrícia [4 semanas – 3/12 de 2018 a 11/1 de 2019]

O Estágio de Ginecologia e Obstetrícia decorreu no **Hospital de Vila Franca de Xira**, sob tutoria da **Dra. Adriana Franco e da Dra. Luciano Patrício**. Por contingência do meu primeiro contacto com esta especialidade ter sido particularmente limitado à área da Obstetrícia, em particular do Diagnóstico Pré-Natal, defini como principais objetivos: 1) Adquirir uma visão mais global da especialidade, contactando com o

maior número possível de valências de ambas as áreas; 2) Saber identificar e conhecer a abordagem geral inicial das principais patologias da mulher pré/pós-menopáusicas e da grávida; e 3) Treinar as particularidades da anamnese e exame objetivo inerentes a esta especialidade.

Nesse sentido, destaco a disponibilidade das minhas tutoras em adaptarem o estágio aos meus objetivos, tendo a **Ginecologia** representado por isso uma maior porção do mesmo. Pude passar assim pela primeira vez por valências como a Ecografia Ginecológica e o Bloco de Histeroscopias, enquanto observadora, as Consultas de Pavimento Pélvico e Patologia do Colo, onde adquiri autonomia na realização do exame ginecológico e na colheita de colpocitologias, e o Bloco Operatório, onde observei essencialmente histerectomias e cirurgias uroginecológicas, tendo participado como 2ª ajudante por 2 vezes. Já no âmbito da **Obstetrícia**, passei pela Ecografia Obstétrica e frequentei semanalmente a Consulta de Gravidez de Alto Risco, onde fui parte ativa na observação das grávidas e me pude familiarizar também com as principais condições requerentes de seguimento nesta consulta. Em contexto de **Serviço de Urgência**, destaco a passagem pelo Bloco de Partos, onde observei um total de 6 partos, 2 eutócicos e 4 distócicos, entre os quais 1 cesariana, na qual tive também a oportunidade de participar. No final do estágio, apresentei um trabalho referente à temática da endometriose.

Cirurgia Geral [8 semanas – 18/2 a 15/3 de 2019]

O Estágio de Cirurgia Geral decorreu no **Hospital das Forças Armadas**, sob a tutela da **Dra. Ana Catarina Pinho e do Dr. Pedro Hart Campos**. Atendendo ao facto de a minha anterior experiência no âmbito desta especialidade, no decorrer do 3º ano do MIM, se ter focado essencialmente em patologia colorretal, encarei esta nova oportunidade de estágio em Cirurgia Geral com a expectativa de conseguir contactar com patologias e tipologias cirúrgicas diferentes, que me permitissem uma visão mais representativa da especialidade como um todo. Adicionalmente, e também face ao aproximar da conclusão do curso, estabeleci como prioridades: 1) Garantir a consolidação dos conhecimentos básicos relativos à melhor abordagem diagnóstica e terapêutica inicial das principais síndromes cirúrgicas; 2) Automatizar os principais procedimentos de assepsia; 3) Rever e treinar as principais técnicas cirúrgicas e anestésicas; e 4) Sistematizar a abordagem global do doente cirúrgico em regime pré-, intra- e pós-operatório, familiarizando-me com as especificidades de cada fase.

A primeira semana de estágio decorreu no Hospital Beatriz Ângelo e contemplou uma série de **sessões teóricas e teórico-práticas** que considero terem sido uma mais valia para a minha formação médica global, no sentido em que incluíram momentos importantes de formação básica em áreas distintas, mas em tudo complementares à medicina, nomeadamente a comunicação em saúde, a gestão hospitalar e a inovação em saúde. Nas restantes 7 semanas, acompanhei os meus tutores nas suas atividades diárias em contexto de Consulta Externa, Internamento e Bloco Operatório. Assisti a um total de 30 **consultas**, incluindo consultas pré-operatórias, de revisão do pós-operatório imediato e de seguimento subsequente. Fui parte ativa no

trabalho diário de **enfermaria**, nomeadamente através da observação e avaliação diária dos doentes internados, quer em regime pré-, como em regime pós-operatório, registo de notas de entrada e diários clínicos e notas de alta. No **bloco operatório**, contactei predominantemente com patologia da parede abdominal e de um total de 31 cirurgias, observei 27 e participei em 4 enquanto 2ª ajudante. Além disso, foi-me ainda permitido o treino repetido de técnicas e procedimentos variados, desde manobras de desinfeção e preparação da mesa cirúrgica, a colocação de acessos venosos e entubação oro-traqueal, colocação de agrafos e treino de pontos de sutura.

No âmbito formativo, assisti semanalmente a sessões clínicas multidisciplinares conduzidas alternadamente pelo polo de Lisboa e pelo polo do Porto, do Hospital das Forças Armadas, via videoconferência. De destacar ainda a oportunidade que nos foi dada, tirando proveito das características particulares do hospital em questão, de contactarmos com estruturas e centros vocacionados para áreas mais particulares da medicina, próprias do contexto militar, materializada na forma de **visitas** ao Centro de Epidemiologia e Intervenção Preventiva (CEIP), Centro de Medicina Aeronáutica (CMA) e Centro de Medicina Subaquática e Hiperbárica (CMSH). Por fim, frequentei também o curso TEAM e participei no Mini-Congresso de Cirurgia Geral, onde apresentei um caso clínico intitulado: “Um caso maGISTral”.

Medicina Interna [8 semanas – 18/3 a 17/5 de 2019]

O Estágio de Medicina Interna, decorreu no **Serviço de Medicina Interna 2.1 do Hospital de Santo António dos Capuchos**, sob orientação da **Dra. Helena Monteiro**, tal qual havia já acontecido no meu primeiro estágio nesta especialidade. Atendendo ao facto de este ter sido o meu último estágio do curso e de a Medicina Interna constituir umas das especialidades com que mais contacto temos no decorrer do mesmo, encarei este estágio acima de tudo como um oportunidade de transição gradual para uma prática clínica cada vez mais autónoma. Para tal, defini como prioritário: 1) Garantir a consolidação e colocação em prática dos princípios gerais de diagnóstico e terapêutica das principais patologias médicas, nomeadamente em contexto de urgência; 2) Desenvolver a minha capacidade de hierarquização de problemas e atuação por níveis de prioridade; 3) Treinar o exame objetivo nas suas vertentes mais particulares, nomeadamente o exame neurológico; e 4) Rever e treinar a realização de alguns procedimentos invasivos, como punções venosas e arteriais.

Nesse sentido, a minha atividade desenvolveu-se, ao longo de 8 semanas, essencialmente em contexto de **Internamento**, tendo ficado responsável pela observação e avaliação de uma média de 3 doentes por dia, bem como pelo registo dos respetivos diários clínicos e eventuais notas de entrada, transferência ou alta. Fez ainda parte das minhas funções a formulação de hipóteses diagnósticas e de planos de otimização terapêutica e pedido adicional de exames complementares de diagnóstico a serem posteriormente discutidos em equipa, servindo tal como importante ferramenta formativa. Identifico assim este estágio como aquele que exigiu maior dedicação da minha parte, tendo acompanhado um total de 51 doentes

internados, o que me possibilitou o contacto com patologia muito variada e de diferentes sistemas, etiologias e espectros de gravidade. Particularizo, contudo, a proporção relativamente significativa de doentes com patologia neurológica e psiquiátrica, o que me permitiu o treino seriado do exame neurológico e do estado mental, e com patologia oncológica, o que me permitiu presenciar a constante articulação com esta especialidade e com a equipa de cuidados paliativos, sendo estas duas áreas com as quais temos muito pouco contacto durante o curso e que considero da maior importância. Em contexto de enfermaria, tive ainda a oportunidade apresentar semanalmente os doentes a meu cargo nas visitas clínicas e de realizar de forma periódica punções venosas e arteriais, observando também a realização de outros procedimentos invasivos, nomeadamente 1 punção lombar, 1 toracocentese e 1 paracentese. Complementarmente, acompanhei de forma regular outros elementos da equipa na sua atividade em contexto de **Consulta Externa e Serviço de Urgência**, destacando esta última pela possibilidade que me foi dada de realizar por várias vezes e de forma crescentemente autónoma a abordagem inicial dos doentes, com posterior discussão e decisão conjunta do curso de ação com a médica que me encontrava a acompanhar.

No **âmbito formativo**, assisti ainda a 8 sessões clínicas dadas pelos diferentes assistentes e destinadas aos alunos de 6º ano, frequentei um curso de ECG organizado pelos internos e apresentei um trabalho de grupo sobre disseção aórtica, intitulado *“Your aorta: the pulse of life”*, a propósito de um doente que acompanhei em internamento. Por último, destaco também a colaboração com a restante equipa do serviço na elaboração de um artigo de caso clínico intitulado **“Middle mediastinal mass: A case report of a 66-year-old with neuroendocrine carcinoma of the mediastinum”**. Este encontra-se atualmente a aguardar publicação, tendo o doente em causa motivado igualmente a realização da história clínica que apresentei à minha tutora no final do estágio.

REFLEXÃO CRÍTICA

*“Para ser grande, sê inteiro: nada teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes (...).”*

Fernando Pessoa, em “Odes de Ricardo Reis”

Findo agora este ano letivo, concluo-o orgulhosamente com a sensação de missão cumprida, segura de ter encarado com a máxima dedicação e sentido de compromisso todos os desafios com que me deparei e de ter aproveitado da melhor forma as particularidades e oportunidades de cada estágio parcelar. Encontro-me assim satisfeita por ter visto globalmente cumpridos os objetivos a que me propus e certa do papel que este ano teve na minha capacitação para o melhor desempenho possível da profissão médica.

Destaco os estágios de **Saúde Mental e da Medicina Geral e Familiar** como aqueles onde mais me pude consciencializar da real importância da relação médico-doente no sucesso da abordagem dos doentes,

nomeadamente na forma particular do sucesso da adesão terapêutica. O estágio de **Pediatria**, apesar de maioritariamente observacional, foi fulcral na percepção das particularidades desta faixa etária, alertando-me para o importante impacto que as diferentes estruturas familiares podem ter na saúde das crianças e adolescentes e permitindo-me desenvolver competências comunicacionais adequadas às diferentes idades.

Já o estágio de **Ginecologia e Obstetrícia** teve para mim um papel singular no decorrer deste ano porque me permitiu redescobrir esta especialidade, dando-me a conhecer uma panóplia de valências que me fizeram desenvolver um gosto inesperado por esta área, em especial pela Ginecologia. No seguimento disso, reforcei ainda a opinião de que os serviços e os tutores com que vamos contactando nas várias especialidades representam de facto um papel ímpar na construção da nossa opinião sobre cada uma delas, tendo por isso importante influência nas nossas escolhas profissionais futuras. A possibilidade que este ano nos dá de passarmos mais uma vez por especialidades com as quais já contactámos antes assume assim uma relevância acrescida de confirmação, alteração ou ampliação da visão que temos de cada área e da sua prática.

Do ponto de vista da consolidação de conhecimentos e competências clínicas, penso que os estágios de **Cirurgia Geral e Medicina Interna** foram os que mais contribuíram para esse objetivo, dado tratarem-se de especialidades com as quais temos maior contacto ao longo do curso e como tal mais à-vontade, teórico e prático, à entrada para este ano profissionalizante. Face a isso e ao facto de terem constituído os meus últimos estágios enquanto estudante de medicina, considero que estes foram aqueles que mais me ajudaram na dita aquisição crescente de autonomia e responsabilidade, funcionando como ponte efetiva entre a minha formação pré- e pós-graduada. Identifico, contudo, a parca variedade de patologias observadas e a impossibilidade de frequência do Serviço de Urgência como pontos menos positivos do meu estágio de Cirurgia Geral, embora compreensíveis dadas as características particulares do hospital em causa. Nesse sentido, considero que talvez seja de ponderar o alargamento da inclusão de uma semana de frequência do Serviço de Urgência a todos os locais de estágio, tal qual acontece já em alguns.

Chegado o fim do meu percurso nesta casa, não posso deixar ainda de referir alguns elementos que considero terem tido um papel estruturante na minha formação enquanto médica, pessoa e cidadã. A oportunidade de integrar vários programas de mobilidade permitiu-me, através do trabalho em contexto internacional e da convivência com estudantes de medicina de todo o mundo, expandir horizontes pelo contacto facilitado com diferentes estruturas de cuidados de saúde e métodos de ensino e exercício médico. Estas experiências contribuíram ainda para aquisição e consolidação de competências linguísticas no âmbito do Inglês, Espanhol e Francês, que de certo me serão úteis no futuro, pessoal e profissionalmente; tornaram-me uma pessoa mais tolerante e flexível na relação com o outro, pelo contacto com diferentes culturas e formas de encarar a vida; e ajudaram-me a transformar-me numa pessoa mais independente e proativa na procura de soluções para os obstáculos do dia-a-dia. Na especificidade, o programa **Erasmus+** no ano letivo

2017-2018 na **Université de Strasbourg, Faculté de Médecine, em França** (Anexo IV.1), permitiu-me ainda adquirir formação adicional em duas áreas que considero parcamente representadas no nosso currículo, frequentando para esse feito a cadeira “*Douleurs, soins palliatifs, mort, accompagnement et anesthésie*” e estagiando por 1 mês no Serviço de Urgência Médica do *Nouvel Hôpital Civil de Strasbourg*. O programa de intercâmbio científico da IFMSA no ano de 2017 na **Örebro Universitet, Institutionen för Medicinska vetenskaper, na Suécia** (Anexo IV.3), através da minha integração no projeto: “*Association between Diabetes Mellitus type 1 and appendicitis before the age of 20*”, permitiu-me contactar com o mundo da investigação médica, área que também considero subdesenvolvida ao longo do curso. E o programa de intercâmbio clínico da IFMSA no ano de 2018 no **Serviço de Medicina Interna do Hospital San Pablo de Coquimbo, no Chile** (Anexo IV.3), funcionou fundamentalmente como oportunidade de contacto com uma realidade médica diferente da nossa, contribuindo em especial para a minha valorização acrescida da realidade portuguesa.

De mencionar ainda o meu percurso enquanto monitora de **Anatomia** (Anexo V.1) e **Fisiologia** (Anexo V.2) no ano letivo 2014-2015, de **Fisiopatologia e Alvos Terapêuticos I** (Anexo V.3) no ano letivo 2015-2016 e de **Fisiopatologia e Alvos Terapêuticos II** (Anexos V.4 e V.5) entre 2015-2017. Estas experiências serviram acima de tudo para despertar em mim um gosto que desconhecia pelo ensino, mas do qual infelizmente acabei por me desvincular por interposição dos meus períodos de mobilidade. Contudo, este ano pude explorar de novo esta faceta através do acompanhamento e tutoria, dentro do que o meu nível académico me permitiu, dos alunos do 3º ano que realizaram comigo estágio de Medicina Interna. Redescoberta agora esta paixão, estou certa de ser uma área que espero manter presente ao longo da carreira.

Por último, também o associativismo marcou o meu percurso académico, tendo-me capacitado essencialmente de competências de liderança e gestão de tempo, stress e pessoas, através do exercício do cargo de **Coordenadora do Departamento de Patrocínios da Comissão Organizadora do XV Hospital da Bonecada** (Anexo VI.1) no mandato 2015-2016 e do cumprimento de funções como membro efetivo do **Grémio Académico da Faculdade de Ciências Médicas** (Anexo VI.2) desde 2015 até ao presente dia.

Em termos globais, e pesando o devido contributo de tudo o descrito acima para a minha formação, sinto-me hoje indubitavelmente mais segura dos meus conhecimentos e competências e substancialmente mais preparada clinicamente para iniciar com o devido entusiasmo e confiança esta nova fase da minha vida. Termino assim convicta de ter colocado sempre tudo de mim no mínimo que fiz e de me ter permitido crescer e melhorar com cada experiência e cada pessoa que fizeram parte do meu percurso, fechando assim um ciclo que considero ter sido globalmente muito positivo.

Resta-me apenas estender um enorme agradecimento a todos os que me tocaram de alguma forma ao longo de todo o curso, particularmente a todos os professores, tutores e doentes que contribuíram para o sucesso da minha formação médica e a todos os colegas, amigos e familiares que partilharam comigo estes anos e me acompanharam sempre.

ANEXOS

ANEXOS

I. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

II. TRABALHOS REALIZADOS NO ÂMBITO DO ESTÁGIO PROFISIONALIZANTE

III. FORMAÇÕES E CONFERÊNCIAS

1. Curso *Trauma Evaluation and Management* [2019]
2. *Future MD – O congresso pelo teu futuro* [2019]
3. *iMed Conference 10.0* [2018]

IV. PROGRAMAS DE MOBILIDADE

1. Programa **Erasmus+** – *Université de Strasbourg, Faculté de Medecine* [França, 2017-2018]
2. Programa de Intercâmbios **Científicos** IFMSA – *Örebro Universitet, Institutionen för Medicinska vetenskaper* [Suécia, 2017]
3. Programa de Intercâmbios **Clínicos** IFMSA – Serviço de Medicina Interna, *Hospital San Pablo de Coquimbo* [Chile, 2018]

V. COLABORAÇÃO COM A NMS|UNL

1. Monitora do Departamento de **Anatomia** [2014-2015]
2. Monitora do Departamento de **Fisiologia** [2014-2015]
3. Monitora do Departamento de **Fisiopatologia e Alvos Terapêuticos I** [2015-2016]
4. Monitora do Departamento de **Fisiopatologia e Alvos Terapêuticos II** [2015-2017]

VI. ATIVIDADE ASSOCIATIVA

1. Comissão Organizadora do *XV Hospital da Bonecada* [2015-2016]
2. Membro do Grémio Académico da Faculdade de Ciências Médicas [2015-2019]

VII. PRÉMIOS

1. Certificado de Mérito – Melhor Aluna do 2º ano do MIM [2014-2015]
2. Certificado de Mérito – Melhor Aluna do 3º ano do MIM [2015-2016]
3. Certificado de Mérito – Melhor aluna do 4º ano do MIM [2016-2017]

ANEXO I

Estágio Parcelar	Regente	Período de Estágio	Local de Estágio	Tutor
Saúde Mental	Professor Doutor Miguel Talina	19/2 a 3/10 de 2018	H. Júlio de Matos, CHPL	Dra. Ana Margarida Baptista
Medicina Geral e Familiar	Prof. ^a Doutora Isabel Santos	8/10 a 2/11 de 2018	USF Rio de Mouro	Dr. Mário Machado Cruz
Pediatria	Prof. Doutor Luís Varandas	5/11 a 30/11 de 2018	H. Dona Estefânia, CHLC	Dra. Rita Machado
Ginecologia e Obstetrícia	Prof. Doutora Teresinha Simões	3/12 de 2018 a 11/1 de 2019	H. Vila Franca de Xira	Dra. Adriana Franco e Dra. Luciana Patrício
Cirurgia Geral	Professor Doutor Rui Maio	18/2 a 15/3 de 2019	H. das Forças Armadas	Dra. Ana Catarina Pinho e Dr. Pedro Hart Campos
Medicina Interna	Professor Doutor Fernando Nolasco	18/3 a 17/5 de 2019	H. de Santo António dos Capuchos, CHLC	Dra. Helena Monteiro

ANEXO II

Estágio Parcelar	Tema	Restantes Autores
Pediatria	“Abordagem da Hipotermia em SU”	Ana Catarina Dias, Ana Filipa Ferreira e Márcia Azevedo
Ginecologia e Obstetrícia	Endometriose	Telma Cairrão
Cirurgia Geral	“Um caso MaGISTral” – Caso clínico e revisão teórica de tumor do estroma gastrointestinal	Miguel Veríssimo e Pedro Pinto
Medicina Interna	“Your aorta: the pulse of life” – Caso clínico e revisão teórica de disseção aórtica	Paulo Graça





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

Sara Patrícia Rebelo Valente da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14928876

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5cbf780fbc86

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.



sefom.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Eletrónico
Decreto-Lei n.º 290-D/99 e 62/2003 — European Union Directive 1999/93/CE





iMed Conference® 10.0 Lisbon 2018

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Patrícia Rebelo Valente da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14928876

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5b88474881708

Evento

iMed Conference® 10.0 Lisbon 2018

03-10-2018 13:30 → 07-10-2018 14:00

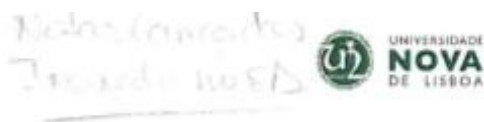
The iMed Conference® 10.0 | Lisbon 2018 will take place between the 3rd and 7th of October at Teatro Camões and NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas.

Prepare for ground-breaking lectures, practical workshops, challenging competitions and an immersive social programme.



sefom.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Eletrónico
Decreto-Lei n.º 290-D/99 e 62/2003 — European Union Directive 1999/93/CE





SECÇÃO DE INTERCÂMBIO E MOBILIDADE
DIVISÃO ACADÉMICA

Exma. Senhora
Dra. Mónica Belchior
Chefe Divisão Académica – Secção de Graduação
NOVA Medical School | Faculdade de Ciências
Médicas
Campo Mártires da Pátria, nº 130
1169-056 Lisboa

Data: 09/07/2018

Assunto: Creditações

Para os devidos efeitos, junto se envia a V. Exa. o Boletim de Reconhecimentos Académicos da estudante a seguir indicada que, no ano letivo 2017/2018, efetuou um período de mobilidade no âmbito do Programa Erasmus+ Estudos:


- SARA PATRÍCIA REBELO VALENTE DA COSTA - 2013395

Com os melhores cumprimentos,

Prof. Doutor Paulo Paixão

Coordenador dos Programas de Mobilidade

*Anexo: Boletim de Reconhecimentos Académicos com Certificados de Nota originais
Prova de Reconhecimento Académico*

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

 **SCORE**
Research Exchange

Certificate

This is to certify that the medical student
Isaac António Rebelo Valente da Costa
full name

from Portugal
country

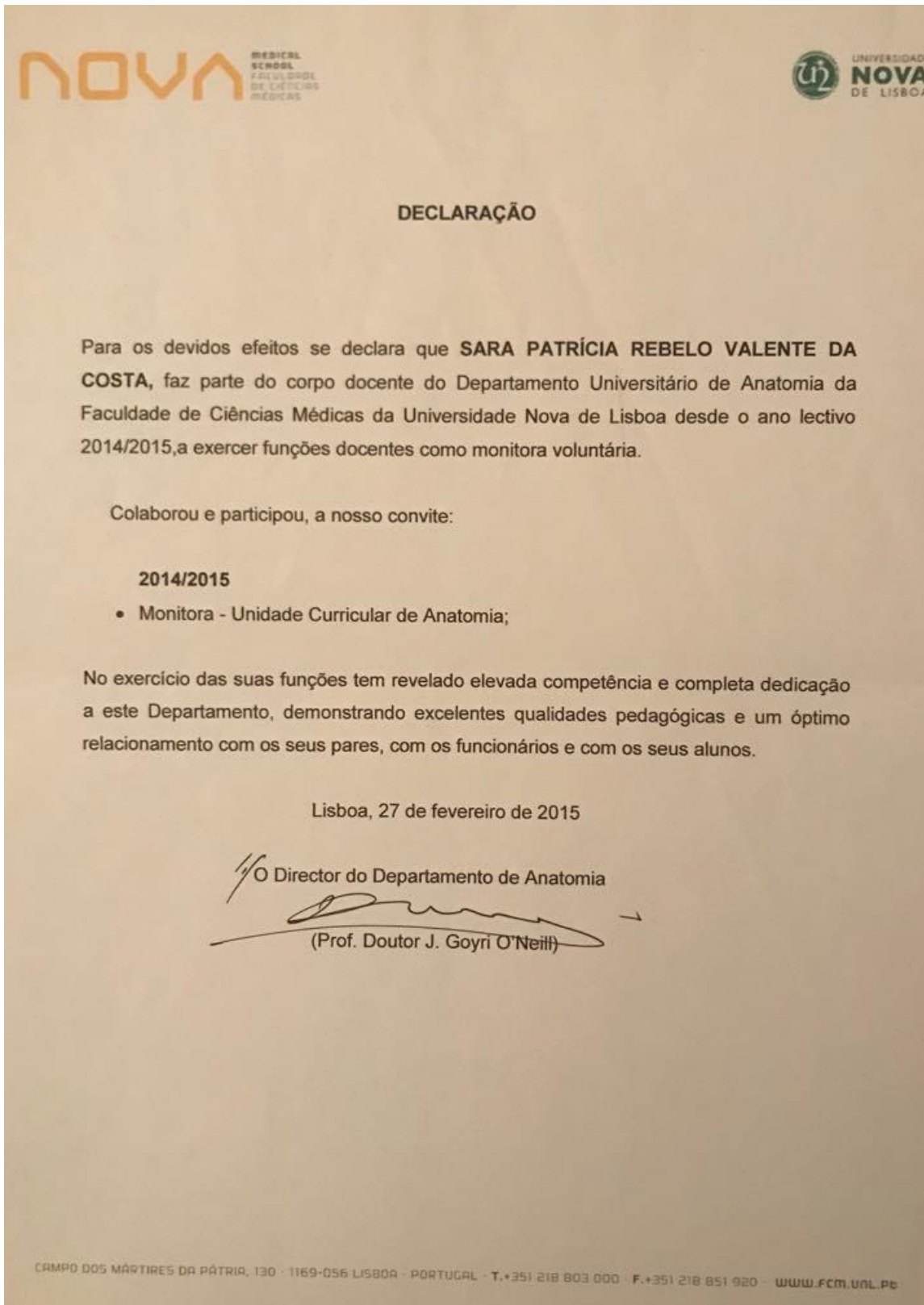
has successfully completed their research exchange project
Association between DILI and appendicitis before the age of 10
name of research exchange project

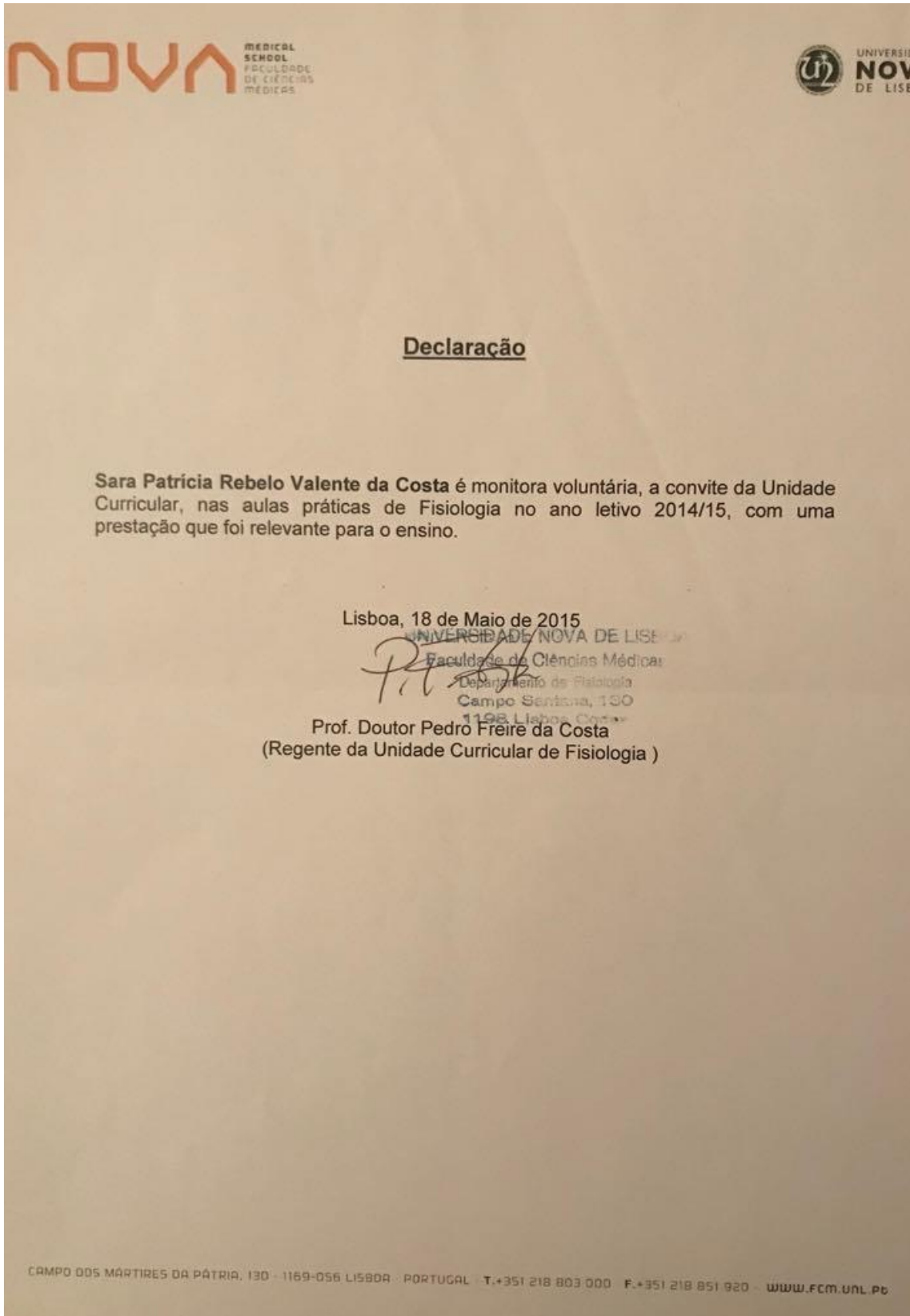
at the Department of Clinical Epidemiology and biostatistics, School of Medical Sciences, Örebro University
name of department and university/hospital Suécia
country during the period
10/7/2017 - 4/8/2017
period under the supervision of
Assoc. Professor Satt Königsmann
name of supervisor

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

Tutor/Institution <u>Ayako Hiyoshi</u> Clinical epidemiology & Biostatistics School of Medical Sciences Örebro University	Hosting NORE/LORE <u>Erik Sunnefelatt</u>	Sending NORE/LORE <u> Gonçalo Henriques Parody</u>  Associação de Estudantes da NOVA Medical School Faculdade de Ciências Médicas
---	---	--







Declaração

Para os efeitos tidos por conveniente declara-se que a aluna, **Sara Costa N°2013395**, matriculado no 4º ano da Licenciatura em Medicina exerceu no ano letivo, 2015/2016 as funções de Monitora na UC de Fisiopatologia e Alvos Terapêuticos I que decorreu no 1º Semestre.

Lisboa, 7 de Outubro de 2016


Paula Jesualdo Lopes

Mod. FCM-Ac-8/02

Declaração

Para os efeitos tidos por conveniente declara-se que a aluna, **Sara Costa** N°2013395, matriculado no 4º ano da Licenciatura em Medicina exerceu no ano letivo, 2015/2016 as funções de Monitora na UC de Fisiopatologia e Alvos Terapêuticos II que decorreu no 2º Semestre.

Lisboa, 7 de Outubro de 2016

José Gomes Vaz

Mod. FCM-Ac-8/02





The certificate features a central illustration of a brown teddy bear wearing a white stethoscope and holding a yellow balloon. To the right of the bear is the text 'certificado XV HOSPITAL da bonecada® by Bepanthere Plus'. The AEFCM logo is in the top right corner. The main text certifies Sara Patrícia Rebelo Valente da Costa as the coordinator of the 'Patrocínios' department for the 'XV Hospital da Bonecada® by Bepanthere Plus' project, held from May 30 to June 5, 2016. It is signed by Ines Neri (President of AEFCM) and João Chambino (President of the project). A Bayer logo and a first aid kit icon are also present.

certificado
XV HOSPITAL
da bonecada®
by Bepanthere Plus

AEFCM

A Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM) certifica que
Sara Patrícia Rebelo Valente da Costa
fez parte da Comissão Organizadora como Coordenador do Departamento
Patrocínios
no projecto XV Hospital da Bonecada® by Bepanthere Plus, decorrente entre os dias
30 de maio a 5 de junho de 2016.

Ines Neri
Ines Neri
Presidente AEFCM

João Chambino
João Chambino
Presidente
do XV Hospital da Bonecada®
by Bepanthere Plus

BAYER

Bepanthere Plus: contém Dexametasona e Cloro-hexidina. Para feridas e queimaduras superficiais com risco de infeção. Não usar em feridas graves, profundas ou muito sujas e evitar contacto com os olhos e mucosas. Contra-indicado no caso de hipersensibilidade aos componentes. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. | L.PT.MKT.07.2016.0661



DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos, certifica-se que **Sara Patrícia Rebelo Valente da Costa**, portador do Cartão de Cidadão com o número 14928876, participou ativamente enquanto membro, nas atividades realizadas pelo Grémio Académico da Faculdade de Ciências Médicas (GAFCM), no período compreendido entre Setembro de 2015 e Setembro de 2019.

Lisboa, 11 de Junho de 2019

Sofia Gaião Silva

Conselho-Mor do Grémio Académico da Faculdade de Ciências Médicas







