

Relatório Final

Estágio Profissionalizante

Regente: Professor Doutor Rui Maio

Orientador: Professor Doutor Bruno Heleno



Ana Luísa Soares Simões | a2018199

Junho 2024

Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais, pelo apoio e preocupação demonstrada ao longo deste percurso e pela confiança em mim depositada.

Ao meu namorado, que foi uma constante ao longo destes anos e que iluminou os momentos mais difíceis com a sua positividade e boa disposição, um sincero agradecimento.

Às minhas amigas mais próximas, agradeço a empatia e disponibilidade que sempre demonstraram. A ligação que partilhamos é, sem dúvida, uma que perseverarei com o maior carinho.

Agradeço ainda a todos os que, de forma mais ou menos direta, suavizaram esta árdua caminhada, com a sua presença, palavras de incentivo e locais de guarida.

Por fim, gostaria de agradecer ao meu irmão, que sempre foi e continua a ser um ser humano incrível e “o meu herói”.

Índice

Glossário	4
Introdução e Objetivos	5
O Estágio Profissionalizante	5
Estágio Parcelar de Ginecologia e Obstetrícia	5
Estágio Parcelar de Saúde Mental	6
Estágio Parcelar de Medicina Geral e Familiar	6
Estágio Parcelar de Pediatria	7
Estágio Parcelar de Cirurgia Geral	8
Estágio Parcelar de Medicina Interna	8
Elementos Valorativos	9
Reflexão Crítica	10
Referências Bibliográficas	13
Apêndices	13
Apêndice 1 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Ginecologia e Obstetrícia.....	13
Apêndice 2 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Saúde Mental.....	14
Apêndice 3 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Medicina Geral e Familiar.....	14
Apêndice 4 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Pediatria.....	15
Apêndice 5 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Cirurgia Geral, realizado em mobilidade ao abrigo do programa Erasmus + estágios.....	15
Apêndice 6 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Medicina Interna.....	16
Apêndice 7 - Estratégias adotadas para o atingimento dos objetivos transversais e respetiva autoavaliação.....	17
Apêndice 8 - Estratégias adotadas para o atingimento dos objetivos específicos definidos para cada estágio parcelar e respetiva autoavaliação.....	19
Anexos	23
Anexo 1 – Certificado de participação no workshop “Alterações do equilíbrio ácido base”.....	23
Anexo 2 – Certificado de participação no workshop “Decisões de Fim de Vida”.....	23
Anexo 3 – Certificado de participação nos módulos 3 e 6 na “3 rd International Summer School in Global Health”.....	24
Anexo 4 – Certificado de participação no Treino Inicial da Rede de Rastreio.....	24

Anexo 5 – Certificado de participação na “9ª Reunião de Vigilância Epidemiológica da Gripe e de Outros Vírus Respiratórios”	25
Anexo 6 – Certificado de participação na 4ª edição do “World Pancreatic Cancer Day”	25
Anexo 7 – Certificado de participação no “Curso de Técnicas Invasivas em Pediatria”	26
Anexo 8 – Certificado de participação no “Seminário Obesity and depression: exploring the roots of shared biology and behaviour”	27
Anexo 9 – Certificado de participação na UC de Política Nutricional	28
Anexo 10 – Comprovativo de realização da exposição de pintura na Biblioteca Municipal de Sesimbra	29

Glossário

HCC – Hospital Curry Cabral

HDE – Hospital Dona Estefânia

HSC – Hospital Santa Cruz

HSFX – Hospital São Francisco Xavier

HVFX – Hospital Vila Franca de Xira

HSJ – Hospital São José

MIM – Mestrado Integrado em Medicina

NMS | FCM – Nova Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

PALOP – Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa

SNS – Serviço Nacional de Saúde

SU – Serviço de urgência

UC – Unidade Curricular

UPSI – Unidade de Pedopsiquiatria da Segunda Infância

USF – Unidade de Saúde Familiar

VSR – Vírus Sincicial Respiratório

Introdução e Objetivos

O sexto ano do Mestrado Integrado em Medicina na NMS | FCM é um ano profissionalizante em que é preconizada a realização de estágios parcelares nas especialidade de Ginecologia e Obstetrícia, Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar, Pediatria, Cirurgia Geral e Medicina Interna.

Tendo por base os principais objetivos da educação médica pré-graduada delineados no documento *O Licenciado Médico em Portugal* ^[1], defini objetivos transversais para este ano letivo em quatro domínios – teórico, clínico, interpessoal e institucional. Ao nível **teórico**, propus-me a reconhecer e a colmatar as lacunas do meu conhecimento, melhorando, especificamente a minha formulação de hipóteses diagnósticas, marcha diagnóstica e proposta terapêutica para as patologias mais comuns de cada área. No que toca a objetivos **clínicos**, pretendi 1) sistematizar o exame objetivo dos doentes consoante os sinais e sintomas apresentados e 2) treinar gestos e procedimentos clínicos e cirúrgicos úteis em situações urgentes, e não só, fora do contexto hospitalar. Ao nível **interpessoal**, tinha como objetivo 1) aperfeiçoar o método de entrevista clínica centrada no doente, aplicando o método Calgary-Cambridge e técnicas da entrevista motivacional e 2) estabelecer relações profissionais assentes na confiança e partilha com os restantes profissionais de saúde e colegas de estágio. Relativamente aos objetivos de índole **institucional**, pretendia 1) compreender a dinâmica dos serviços hospitalares no que toca à preocupação na gestão e organização de recursos e 2) comparando com experiências de locais de estágio anteriores e com a realidade finlandesa, que tem um modelo base de organização de sistemas de saúde equivalente ao português, encontrar pontos, preferencialmente fáceis de implementar, que melhorassem as condições de trabalho dos profissionais e atendimento dos doentes.

No presente relatório sumário as atividades desenvolvidas ao longo deste ano, com uma breve descrição de cada estágio parcelar e das atividades extracurriculares desenvolvidas, e concluirei com uma reflexão crítica sobre este percurso crucial de transição à prática profissional.

O Estágio Profissionalizante

Estágio Parcelar de Ginecologia e Obstetrícia

HVFX | Tutora: Dra. Rita Silva | 11.09.2023 – 06.10.2023

O estágio parcelar de Ginecologia e Obstetrícia foi o primeiro estágio parcelar que realizei no 6º ano e o segundo contacto que tive com a especialidade. Atendendo a que o estágio curricular de Ginecologia e Obstetrícia realizado no 4º ano foi especialmente direcionado para a área de ginecologia, especificamente para a patologia do colo do útero, defini como objetivos específicos para este estágio parcelar profissionalizante: 1) aprofundar o contacto com as patologias

obstétricas e restantes patologias ginecológicas mais comuns; 2) realizar autonomamente exame objetivo ginecológico incluindo o exame ao espéculo, toque vaginal e a palpação bimanual; 3) treinar a comunicação de medidas preventivas relevantes na saúde da mulher; e 4) conhecer o quotidiano de um médico especialista nesta área, uma vez que é uma especialidade cujo sistema e patologia me interessa particularmente. No decorrer das 4 semanas, tive oportunidade de contactar com as diferentes valências da especialidade e com as respetivas patologias, tendo observado: 6 consultas de pavimento pélvico, 4 histeroscopias, 17 consultas de neoplasia maligna ginecológica, 9 consultas de patologia do colo do útero, 22 consultas de gravidez de alto risco, 22 consultas de ginecologia, 7 ecocardiogramas fetais, 19 inícios espontâneos e induções de trabalho de parto e 6 mulheres no puerpério, 8 doentes no bloco operatório e 21 doentes no serviço de urgência (Apêndice 1). Participei de forma ativa e supervisionada em algumas consultas, com realização de colposcopias e ecografias transvaginais principalmente. Frequentei o workshop “The Woman” e, no final do estágio, apresentei uma revisão sobre o tema “Tratamento hormonal após cancro ginecológico e da mama”.

Estágio Parcelar de Saúde Mental

HDE – UPSI | Tutora: Dra. Mariana Alves | 09.10.2023 – 03.11.2023

O segundo estágio parcelar que realizei foi o de Saúde Mental, na área de pedopsiquiatria da segunda infância. Foi o primeiro contacto que tive com a pedopsiquiatria, uma vez que o meu estágio clínico de 5º ano decorreu na Fundação Champalimaud em psiquiatria de adultos. Desta forma, os meus principais objetivos para este estágio parcelar foram os seguintes: 1) observar a dinâmica relacional entre os médicos e os doentes e familiares; 2) rever conceitos teóricos e terapêutica mais utilizada em pedopsiquiatria; 3) contactar com serviço nacional de saúde na área de Saúde Mental; e 4) obter informações sobre esta especialidade. Ao longo destas 4 semanas, a principal atividade clínica que desenvolvi foi a observação de primeiras consultas e consultas de seguimento, 9 e 15 respetivamente, de diferentes internas e especialistas, tendo tido a oportunidade de participar em 7 ativamente, comunicando com as crianças e com os familiares (Apêndice 2). Adicionalmente, frequentei, durante uma manhã, o serviço de urgência, onde observei 4 doentes; discuti casos e o trabalho das assistentes sociais; e ainda assisti a seminários e reuniões de serviço: “Seminário de psicodinâmica – Organização Borderline”; “Journal Club – Tema: Sono”; e “Seminário de Terapia Familiar”.

Estágio Parcelar de Medicina Geral e Familiar

USF Carnide Quer | Tutora: Dra. Sandra Abril | 06.11.2023 – 30.11.2023

O estágio parcelar de Medicina Geral e Familiar foi o terceiro estágio que realizei no 6º ano e também o terceiro contacto que tive com a especialidade, visto que já tinha realizado um estágio extracurricular após o término do 2º ano, no verão de 2020, e o estágio curricular integrado na UC de Medicina Geral e Familiar no 5º ano. Neste estágio, tive como objetivos: 1) sistematizar a abordagem dos problemas mais prevalentes nos cuidados de saúde primários; 2) familiarizar-me com as plataformas de registo clínico e de referência; 3) praticar exame objetivo em doentes saudáveis e com patologia, principalmente cardíaca, a fim de me tornar mais confiante na sua observação; e 4) praticar autonomamente entrevista clínica centrada no doente. Durante as 4 semanas de estágio, observei e realizei em autonomia parcial, um total de 127 consultas (Apêndice 3), tendo sido a realização de exame objetivo uma parte preponderante do meu estágio, principalmente a auscultação torácica, tendo auscultado e identificado autonomamente vários sopros cardíacos. Além das consultas, assisti e participei em várias reuniões de serviço e discussões clínicas na USF, o que contribuiu positivamente para o desenvolvimento das minhas competências de comunicação. Por fim, redigi um caso clínico que abordava as temáticas do luto prolongado, asma e hipercolesterolemia.

Estágio Parcelar de Pediatria

HDE - UCIP | Tutor: Dr. Anaxore Casimiro | 04.12.2023 – 12.01.2024

Para este estágio defini como objetivos: 1) consolidar e aprofundar o conhecimento teórico e prático relativo às principais entidades nosológicas do doente pediátrico; 2) dominar a realização de exame objetivo nas diferentes fases de desenvolvimento e 3) adquirir capacidades comunicacionais com o doente pediátrico e com os seus cuidadores. Por decorrer na unidade de cuidados intensivos, este estágio teve um carácter mais observacional que os restantes. Tive a oportunidade de realizar exame objetivo aos doentes, e ainda de colher a anamnese para a realização de uma história clínica, através da comunicação com os pais do doente. Relativamente a técnicas, pude observar a realização de ecocardiogramas, gasimetrias, ecografias abdominais, colocação de oxigenação de alto fluxo, intubações e colocação de algália. A casuística dos doentes observados encontra-se no Apêndice 4. Apesar de a maioria do tempo de estágio ter sido dedicado à unidade de cuidados intensivos, tive a oportunidade de a) frequentar uma manhã de consultas de imunoalergologia, b) assistir a uma manhã de consultas de pediatria geral dedicada aos doentes provenientes dos PALOP, com o meu tutor, e 3) frequentar, por cerca de 5 horas, o serviço de observação do serviço de urgência. Assisti também a seminários e sessões clínicas (ex.: anafilaxia, sépsis), fui voluntária num curso de ecografia abdominal e, no seminário final, apresentei o tema “Leishmaniose Visceral” com base num caso real observado.

Estágio Parcelar de Cirurgia Geral

Hospital de Oulu, Finlândia | 22.01.2024 – 22.03.2024

O meu estágio parcelar de cirurgia foi realizado em mobilidade no maior hospital do norte da Finlândia: Hospital Universitário de Oulu. O estágio teve a duração de 8 semanas e foi dividido em pequenos estágios de 1 ou 2 semanas nas seguintes especialidades: ginecologia e obstetrícia, serviço de urgência de cirurgia, anestesiologia, cirurgia gastrointestinal e cirurgia de trauma. Neste estágio, tive como objetivos: 1) participar em cirurgias e técnicas e ter uma experiência mais prática do que a que tinha tido até à data em cirurgia geral, tanto no HSC (3º ano), como no HVFX (4º ano); 2) conhecer a organização hospitalar e o sistema de saúde finlandês; e 3) observar a cultura profissional e o quotidiano dos profissionais de saúde na Finlândia. Durante estas 8 semanas, tive a oportunidade de praticar ecografia obstétrica e ginecológica, toques vaginais e colposcopias; sedimentar conhecimentos sobre algumas patologias de urgência em cirurgia, como torsão testicular; observar e praticar a ventilação manual e entubação de doentes no bloco operatório; observar e participar em várias cirurgias gastrointestinais, designadamente, colecistectomias, colectomias e enceramento de colostomias; observar 2 cirurgias robóticas; observar e participar em cirurgias de trauma ortopédico, principalmente fraturas da tíbia e do colo do fémur (Apêndice 5); e ainda assistir a várias palestras e uma apresentação de tese de doutoramento nos auditórios hospitalares. Desta forma, a) pratiquei os procedimentos de assepsia ao equipar-me, b) realizei nós manuais simples, suturas e o corte de fios de sutura, c) fui 2ª cirurgiã numa colecistectomia laparoscópica, sendo responsável pela imagem do laparoscópio e d) treinei gestos ginecológicos que anteriormente nunca tinha realizado de forma autónoma.

Estágio Parcelar de Medicina Interna

HCC – serviço 7.1 | Tutor: Dr. André Valente | 02.04.2024 – 17.05.2024

Após o regresso da minha experiência de Erasmus + estágios, iniciei o meu último estágio parcelar, em Medicina Interna. Delineei como objetivos: 1) adquirir maior autonomia na observação e gestão dos doentes; 2) aprender a utilizar o sistema informático hospitalar; e 3) aprofundar e sistematizar conhecimentos sobre as principais patologias observadas em medicina interna. Desde o meu primeiro dia de estágio que me foi dada a oportunidade de participar ativamente no quotidiano da enfermaria, tendo autonomia nas tarefas diárias de observação e discussão dos doentes. Autonomamente, a) observei e colhi dados de 15 doentes, b) escrevi diários, c) pedi vários tipos de métodos complementares de diagnóstico, d) questionei e articulei os cuidados definidos com os enfermeiros, dietista e secretárias, e) prescrevi, retirei e revi terapêutica, f) realizei notas de alta (com revisão posterior), g) telefonei e pedi colaboração de outros serviços hospitalares, e h) falei com familiares de doentes. Tive ainda a oportunidade de

poder acompanhar uma doente terminal que me despertou para a necessidade de discussão sobre decisões de fim de vida. Frequentei por duas vezes o serviço de urgência no HSJ, tendo sido alocada à zona das macas e do ambulatório, onde observei 12 doentes. Ao nível de procedimentos, ao longo do estágio realizei 15 gasimetrias. A casuística encontra-se no Apêndice 6. Ainda tive a oportunidade de assistir aos dois seminários lecionados, “Alterações do equilíbrio ácido-base” e “Decisões de fim de vida”, cujos certificados se encontram nos Anexos 1 e 2, respetivamente; realizar uma história clínica cujo diagnóstico final foi infeção pelo vírus da hepatite E; e apresentar uma revisão sobre os “Distúrbios da Glândula Tiroideia – Hipotiroidismo e Hipertiroidismo”.

Elementos Valorativos

Ao longo do meu percurso académico procurei envolver-me em atividades extracurriculares de índole formativa, artístico-cultural e desportiva. Durante o 6º ano, no que toca às **atividades formativas**, 1) participei na “3rd International Summer School in Global Health” em formato online que decorreu entre os dias 4 e 8 de Setembro de 2023, em que assisti e participei nos módulos de ensino 3 e 6: “Introduction to biomedical data science & machine learning” e “Circadian disruption, night shift work, artificial light at night and human health effects”, respetivamente, e cujo certificado apresento no Anexo 3; 2) completei a formação de 27 horas no treino inicial da rede de rastreio e obtive uma classificação de 97% no teste de conhecimentos aplicado no dia 6 de outubro de 2023 (Anexo 4); 3) assisti presencialmente à 9ª Reunião de Vigilância Epidemiológica da Gripe e de Outros Vírus Respiratórios em Portugal que decorreu no Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge no dia 17 de outubro de 2023 (Anexo 5); 4) participei na 4ª edição do “World Pancreatic Cancer Day” na modalidade online, que decorreu no dia 16 de novembro de 2023 (Anexo 6); 5) frequentei e completei o “Curso de Técnicas Invasivas em Pediatria” que decorreu no dia 15 de dezembro no HDE (Anexo 7), oportunidade obtida através do meu estágio parcelar de pediatria na unidade de cuidados intensivos; e, por fim, 6) no dia 19 de abril de 2024, no âmbito da semana da obesidade organizada pela Nova Medical School, assiti ao seminário “*Obesity and depression: exploring the roots of shared biology & behaviour*” que contou com oradores exímios que se focaram em vários subtemas inerentes à ligação entre obesidade e depressão (Anexo 8). Por ter sido relevante ao nível de gestão de tempo durante um semestre intenso e por gosto e interesse pessoal nesta área, destaco ainda a minha inscrição e frequência das aulas da “UC Política Nutricional/ Políticas de Saúde” durante o primeiro semestre no 4º ano, ano letivo 2021/2022, cujo certificado se encontra no Anexo 9. Relativamente a atividades de índole **artístico-cultural**, dedico-me, no meu tempo livre, à pintura em acrílico, como forma de autocuidado e prevenção na área de saúde mental, que pratico desde os 8 anos e mantenho atualmente, tendo realizado uma exposição na Biblioteca Municipal de Sesimbra entre dia 8 de junho e dia 3 de julho de 2021 intitulada “Centelhas de Irrealidade” (Anexo 10).

Reflexão Crítica

Este ano letivo foi o culminar de uma longa jornada, com momentos de crescimento e aprendizagem, tanto profissional, como pessoal, e um exemplo representativo das características que melhor me definem: perseverança, curiosidade e coragem.

Pela sua polivalência, todos os estágios parcelares impactaram a minha aprendizagem, contribuindo para **atingir os objetivos definidos** previamente. A fim de aumentar e sedimentar o meu **conhecimento teórico**, o **estudo autónomo** desenvolvido concomitantemente à frequência de estágios práticos, foi essencial, tendo sido o estágio de **Medicina Interna**, o que se mostrou mais importante na aquisição de raciocínio clínico. Através das discussões diárias da equipa, foi possível consolidar conhecimento sobre marchas diagnósticas e indicações terapêuticas, que, em formato de estudo autónomo e sem associação com casos reais e responsabilidade sobre os doentes, não teria sido tão proveitoso. O ponto negativo mais relevante neste estágio, foi a quantidade e qualidade da frequência do serviço de urgência, que, se tivesse sido mais focado na nossa aprendizagem e realizado nos balcões de atendimento, com tempo para examinar o doente e fazer uma anamnese cuidada, teria um enorme potencial para melhorar a minha formulação de hipóteses diagnósticas. A fim de **sistematizar a realização de exame objetivo** consoante os sinais e sintomas apresentados, considero que o estágio de **Medicina Geral e Familiar** tenha exercido o papel mais relevante, pois fui responsável por realizar o exame objetivo em bastante consultas observadas além das que realizei com autonomia parcial. Ainda na aquisição deste objetivo, considero que o estágio de **Pediatria** também foi bastante importante, visto que, apesar de mais observacional, apresentava sempre acompanhamento na realização da observação dos doentes e, por isso, era um exame objetivo mais direcionado às patologias dos doentes internados, tendo sido a primeira vez que senti verdadeiramente uma hepatoesplenomegália na palpação abdominal, por exemplo. O **treino de gestos e procedimentos clínicos e cirúrgicos** úteis, nomeadamente, em possíveis situações urgentes fora do contexto hospitalar, foi cumprido com sucesso, principalmente devido ao **estágio parcelar realizado na Finlândia (Oulu)** - tanto nas semanas realizadas em ginecologia e obstetrícia, como nas semanas realizadas nas diferentes cirurgias - e ao estágio de **Pediatria**. A realização de toque vaginal e palpação da apresentação fetal, bem como a realização de suturas e nós cirúrgicos, realizados em Oulu, foram procedimentos simples que considero essenciais a qualquer jovem médico, independentemente da especialidade que pretenda seguir futuramente. O estágio de Pediatria, por sua vez, ao admitir-me no “Curso de Técnicas Invasivas em Pediatria”, permitiu que fosse confrontada com simulações de situações emergentes, como pneumotórax hipertensivo, por exemplo, e que treinasse gestos em contexto de simulação que poderão ser úteis fora do contexto hospitalar numa eventual emergência. Ao nível dos **objetivos interpessoais**, considero que os estágios de **Medicina Geral e Familiar, Medicina Interna e Saúde Mental**, foram os que mais marcaram o meu desenvolvimento comunicacional. As

consultas efetuadas em Medicina Geral e Familiar permitiram que praticasse o método de entrevista clínica e experimentasse técnicas verbais e não verbais, a fim de selecionar em que momento devo adotar cada uma delas. Medicina Interna, por ter sido o estágio em que mais comuniquei com os doentes e em que me foi dada mais autonomia, foi também aquele em que desenvolvi a minha confiança ao falar com os doentes, ao transmitir informações sobre o seu diagnóstico, procedimentos e prognóstico, e em que dei notícias aos seus familiares sobre a evolução em internamento. Além disso, este estágio, juntamente com o estágio de **Ginecologia e Obstetrícia**, também me incitou a pedir ajuda e a estabelecer boas relações com outros profissionais do serviço, que era também um ponto que considerava essencial na minha formação, uma vez o trabalho de equipa é a base do trabalho médico, e o atingimento de bons resultados é mais fácil num ambiente de ajuda e confiança. O estágio de Saúde Mental, não só me permitiu treinar o estabelecimento de boas relações profissionais, como, através das sessões presenciais destinadas às internas da especialidade de pedopsiquiatria, me permitiu aprender bastante sobre comportamento humano e sobre relações intra e interpessoais. Estas forneceram matéria-prima que, posteriormente, pude moldar, criando estratégias comunicacionais que aplicarei tanto na minha vida profissional, como pessoal. Por fim, tinha como grande objetivo pessoal compreender e **comparar a dinâmica dos serviços hospitalares** no que toca à **gestão e organização de recursos**, uma vez que é um tema que me suscita interesse desde o 3º ano. A experiência de **Erasmus + estágios realizada em Oulu** foi essencial para o cumprimento deste objetivo, na medida em que experienciei uma cultura profissional diferente e um sistema de saúde, que, apesar de não se encontrar no seu auge, é bastante satisfatório para profissionais e doentes. Relativamente a diferenças relevantes, e potencialmente interessantes para implementar em Portugal, destaco, em primeiro lugar, a **pontualidade**. Algo que foi extremamente definidor da minha experiência, foi o cumprimento de horários tanto no início do dia de trabalho como no final. De acordo com a minha experiência clínica ao longo dos seis anos em Portugal, é rara a reunião que inicie à hora programada, ou raras as ocasiões em que, enquanto aluna, não seja necessário esperar pela chegada dos tutores. Considero que, com pontualidade, além de se demonstrar respeito para com os colegas e doentes e, desta forma, se criar um ambiente de trabalho agradável de cooperação, também se aumenta a eficácia de um dia de trabalho. Do mesmo modo que entravam às horas estipuladas, também cumpriam os horários de saída, o que reforça o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional característico da classe médica finlandesa, que, por exemplo, não atrasa propositadamente certas etapas relevantes da sua vida pessoal em detrimento da carreira, como ter filhos. Além do cumprimento de horários, observei que os **registos clínicos**, que em Portugal são um fator de descontentamento, principalmente pela morosidade associada, em Oulu são realizados oralmente através de um microfone e, posteriormente, automaticamente ou por alunos de medicina, colocados por escrito num sistema informático nacional, em que a informação médica dos doentes é passível de ser consultada em todos os hospitais da Finlândia. Além disso, no caso

da observação dos doentes na enfermaria, em vez de registarem a informação num computador fixo na sala dos médicos, têm computadores portáteis em pequenas secretárias altas com rodas que deslocam consigo ao quarto dos doentes, existindo uma melhor utilização e economização de tempo. O **serviço de urgência**, ao contrário do que é observado em Portugal, encontra-se sem listas de espera, uma vez que os centros de saúde têm camas para doentes que precisem de acompanhamento, mas que não tenham condições urgentes. Por fim, destaco práticas que observei tanto em Oulu como em alguns serviços de saúde portugueses que são relevantes ao nível de **sustentabilidade ambiental**, um tema pouco abordado na área da saúde: a reciclagem, que é uma prática tão simples e tão descurada; e uma melhor utilização de água, que pode ser implementada, por exemplo, através de um simples acrescento de um pedal que funcione como dispensador de água no sistema de desinfecção nos blocos operatórios. Nos Apêndices 7 e 8, respetivamente, esquematizo os objetivos transversais e os específicos para cada estágio parcelar, as respetivas estratégias para os alcançar e o grau de cumprimento que considero ter alcançado.

Além de terem contribuído para o cumprimento dos objetivos transversais, os estágios de Medicina Geral e Familiar e Medicina Interna marcaram também a minha experiência profissionalizante de formas inesperadas. O estágio de **Medicina Geral e Familiar** marcou particularmente a minha experiência na **perspetiva do mundo laboral**. Percebi, por ter tido uma experiência negativa, o quão importante é ter um bom ambiente profissional, com entreajuda e confiança e, que, por vezes, os colegas e superiores impactam a nossa saúde mental de forma mais viciada que a especialidade e o trabalho em si. O estágio de **Medicina Interna**, por outro lado, sensibilizou-me para **a arte da Medicina**. Ao acompanhar uma doente terminal durante 4 semanas, experienciei o significado da palavra “cuidar” e a parte mais humana desta profissão, que muitas vezes se refugia em *guidelines*, ao invés de aceitar os doentes holisticamente e decidir em conformidade. Penso que esta experiência reforçou a minha fé e me despertou para a necessidade de um equilíbrio entre conhecimento técnico e competências humanas na prática desta profissão.

Para além dos estágios parcelares, também as **atividades extracurriculares** formativas influenciaram positivamente a minha formação. A maioria dos cursos e seminários tocaram em áreas que não são abordadas com detalhe ao longo do curso e que têm em comum um pilar essencial e muitas vezes descurado na medicina: a **prevenção**, área que me motiva bastante e cujo conhecimento é essencial a um jovem médico para a manutenção da saúde das populações.

Concluo esta reflexão com orgulho e ciente do que aprendi, mas sobretudo, com a certeza inequívoca que existe ainda uma quantidade imensurável de coisas para aprender. Aguardo ansiosamente os próximos capítulos, sempre com a virtude aristotélica presente: não darei menos do que o meu melhor.

Referências Bibliográficas

[1] - Victorino, R., Jollie, C., & McKimm, J. (2005). Licenciado Médico em Portugal-Core Graduates Learning Outcomes Project. Lisboa: Faculdade de Medicina de Lisboa.

Apêndices

Apêndice 1 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Ginecologia e Obstetrícia

	Atividade	Número de doentes observados	Principais patologias/procedimentos observados
Ginecologia e Obstetrícia	Consulta de pavimento pélvico	6	- Incontinência urinária de esforço
	Histeroscopia	4	- Pólipo endometrial - Espessamento endometrial
	Consulta de neoplasia maligna ginecológica	17	- Carcinoma endometrial
	Consulta de patologia do colo do útero	9	- HPV positivo
	Consulta de gravidez de alto risco	22	- Diabetes gestacional
	Consulta de ginecologia	22	- Hemorragia uterina anómala
	Ecocardiograma fetal	7	- Ecografia Morfológica não tranquilizadora
	Trabalho de parto	19	- Partos eutócicos, distócicos com fórceps e com ventosa
	Puerpério	6	Não aplicável
	Bloco operatório	8	- Prolapso de órgãos pélvicos -Torção ovárica -Neoplasia ginecológica
	Balcão do serviço de urgência	21	- Infecções sexualmente transmissíveis - Aborto espontâneo - Trabalho de parto

	<u>Outros dados estatísticos:</u> - Mulheres observadas em obstetrícia tinham uma média de idades de 32,4 anos e moda de 33 anos. - >1/3 das mulheres observadas em obstetrícia tinham nacionalidade não portuguesa.
--	---

Apêndice 2 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Saúde Mental

	Atividades	Número de doentes observados	Principais patologias/motivo de observação
Saúde Mental (pedopsiquiatria de segunda infância)	Consulta	24	- Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção - Perturbação do espectro do autismo
	Serviço de Urgência	4	- Agressividade e agitação no contexto escolar
	<u>Outros dados estatísticos:</u> - 89% dos doentes observados são do sexo masculino - >1/2 dos doentes observados enquadram uma família cuja classe socioeconómica é baixa ou média baixa		

Apêndice 3 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Medicina Geral e Familiar

	Atividades	Número de doentes observados	Principais patologias observadas
Medicina Geral e Familiar	Consulta	127	- Hipertensão arterial - Dislipidémia - Diabetes Mellitus tipo II
	<u>Procedimentos</u> realizados autonomamente: - Realizei autonomamente 2 colheitas para colposcopias		

Apêndice 4 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Pediatria

	Atividades	Número de doentes observados	Principais patologias observadas
Pediatria	Enfermaria UCIP	26	- Bronquiolite a condicionar insuficiência respiratória aguda - Pneumonia - Choque (sético, hemorrágico)
	Consulta de Imunoalergologia pediátrica	3	- Rinite alérgica
	Consulta de pediatria geral PALOP	6	- Alterações músculo-esqueléticas (deformidade/trauma)
	Serviço de Urgência	7	- Infecção respiratória pelo vírus Influenza
	<u>Procedimentos observados:</u> - 2 colocações de algália; 8 ecografias abdominais; 5 gasimetrias		

Apêndice 5 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Cirurgia Geral, realizado em mobilidade ao abrigo do programa Erasmus + estágios

	Atividades	Número de doentes observados	Principais patologias e ou procedimentos observados
Ginecologia e obstetrícia	Consultas	27	- Ecografia obstétrica suprapúbica - Prolapso de órgãos pélvicos
	Histeroscopias	5	- Pólipo endometrial
	Consulta de urgência	7	- Hemorragia uterina anómala - Vulvovaginite

	Bloco de partos	3	- Partos por cesariana - Trabalho de parto eutócico e distócico
	Bloco operatório	2	- Histerectomia
Serviço de urgência de cirurgia geral	Consulta	18	- Apendicite aguda - Fratura óssea
Anestesiologia	Bloco operatório	11	- Anestesia local oftalmológica - Ventilação e Intubação
Cirurgia gastrointestinal baixa	Bloco Operatório	33	- Apendicectomia - Colectomia - Enceramento de colostomia - Colectistectomia
Cirurgia de trauma (membros inferiores)	Bloco Operatório	28	- Fratura da tíbia - Fratura do fêmur - Fratura do calcâneo

Apêndice 6 – Casuística relativa aos doentes observados no estágio de Medicina Interna

	Atividades	Número de doentes observados com autonomia	Principais patologias observadas
Medicina Interna	Enfermaria	15	- Acidente vascular cerebral - Infecção do trato urinário - Infecção respiratória
	Serviço de Urgência	12	- Alterações eletrolíticas - Alterações da glicémia
	<u>Outros procedimentos e dados estatísticos:</u> - Realizei 15 gasimetrias. - A moda de idade dos doentes encontra-se entre os 60 e 70 anos. - 9 dias é a moda da duração do internamento. - 27% apresentaram infeções de novo durante o internamento.		

Apêndice 7 - Estratégias adotadas para o atingimento dos objetivos transversais e respetiva autoavaliação

Escala de autoavaliação por ordem crescente:

- não atingido; parcialmente atingido; atingido satisfatoriamente; atingido com sucesso

Domínio	Objetivo	Estratégias	Autoavaliação
Teórico	1-Colmatar as lacunas do meu conhecimento, teórico na formulação de hipóteses diagnósticas, marcha diagnóstica e proposta terapêutica para as patologias mais comuns de cada área.	Estudo autónomo sobre as patologias mais comumente observadas em cada área. Observar, praticar e questionar durante os vários estágios parcelares.	Atingido satisfatoriamente
Clínico	1-Sistematizar o exame objetivo dos doentes consoante os sinais e sintomas apresentados.	Observar e praticar autonomamente o exame objetivo. Questionar aquando do surgimento de achados positivos para confirmação.	Atingido com sucesso
	2- Treinar gestos e procedimentos clínicos e cirúrgicos úteis em possíveis situações urgentes, e não só, fora do contexto hospitalar.	Pedir/aceitar oportunidades para praticar exame ginecológico e nós e suturas cirúrgicas.	Atingido com sucesso

Domínio	Objetivo	Estratégias	Autoavaliação
Interpessoal	1-Aperfeiçoar o método de entrevista clínica centrada no doente, aplicando o método Calgary-Cambridge e técnicas da entrevista motivacional.	Pedir/aceitar oportunidades de falar com os doentes em contexto de consulta, procedimentos, enfermaria e serviço de urgência, e aplicar as técnicas aprendidas no estágio curricular de Medicina Geral e Familiar do 5º ano do MIM.	Atingido com sucesso
	2- Estabelecer relações profissionais assentes na confiança e partilha com os restantes profissionais de saúde e colegas de estágio.	Ser cordial, proativa e estar disponível para ajudar. Organizar o trabalho e a agenda pessoal para participar em atividades sugeridas pelos colegas (ex.: almoços, lanches).	Atingido satisfatoriamente
Institucional	1-Compreender a dinâmica dos serviços hospitalares no que toca à gestão e organização de recursos.	Estudo autónomo sobre sistemas de saúde. Questionar tutores e chefes de serviço quando oportuno.	Atingido satisfatoriamente
	2-Encontrar pontos implementáveis que melhorem as condições de trabalho dos profissionais e atendimento dos doentes.	Comparar serviços hospitalares portugueses e utilizar a minha experiência curricular na Finlândia.	Atingido com sucesso

Apêndice 8 - Estratégias adotadas para o atingimento dos objetivos específicos definidos para cada estágio parcelar e respetiva autoavaliação

Escala de autoavaliação por ordem crescente:

- não atingido; parcialmente atingido; atingido satisfatoriamente; atingido com sucesso

Estágio	Objetivos	Estratégias	Autoavaliação
Ginecologia e Obstetrícia	1- Aprofundar o contacto com as patologias obstétricas e ginecológicas mais comuns.	Estudo autónomo, frequência do serviço de urgência e das várias consultas.	Atingido satisfatoriamente
	2- Realizar autonomamente exame objetivo ginecológico incluindo o exame ao espécuro, toque vaginal e a palpação bimanual.	Observar a minha tutora e posteriormente pedir/aceitar realizar os gestos em consulta.	Atingido com sucesso
	3- Treinar a comunicação de medidas preventivas relevantes na saúde da mulher.	Ter uma posição interventiva e proativa nas consultas e enfermaria.	Atingido com sucesso
	4- Aprender mais sobre a especialidade.	Estabelecer uma boa relação com a minha tutora e restantes médicos do serviço e perguntar.	Atingido com sucesso
Saúde Mental	1- Observar a dinâmica relacional entre os médicos e os doentes e familiares.	Observar e participar ativamente nas consultas de pedopsiquiatria.	Atingido com sucesso
	2- Rever conceitos teóricos e terapêutica mais utilizada em pedopsiquiatria.	Estudo autónomo e observação de consultas.	Atingido satisfatoriamente

Estágio	Objetivos	Estratégias	Autoavaliação
	3- Contactar com serviço nacional de saúde na área de Saúde Mental.	Frequentar as reuniões semanais do serviço e falar com os médicos e assistentes sociais.	Atingido satisfatoriamente
	4- Obter informações sobre esta especialidade.	Estabelecer uma boa relação com as internas e perguntar.	Atingido com sucesso
Medicina Geral e Familiar	1-Sistematizar a abordagem dos problemas mais prevalentes nos cuidados de saúde primários;	Estudo autónomo e observação de consultas;	Parcialmente atingido
	2- Familiarizar-me com as plataformas de registo clínico e de referênciação;	Observar e posteriormente pedir/aceitar praticar a utilização do sistema informático;	Atingido satisfatoriamente
	3- Praticar exame objetivo em doentes saudáveis e com patologia, principalmente cardíaca;	Pedir para praticar o exame objetivo nos doentes observados, com confirmação de possíveis achados;	Atingido com sucesso
	4- Praticar autonomamente entrevista clínica centrada no doente.	Praticar consultas em autonomia parcial	Parcialmente atingido
	Justificação “Parcialmente atingido”: 1-Indisponibilidade da minha tutora em esclarecer dúvidas e discutir hipóteses diagnósticas ou opções terapêuticas nos casos dos doentes observados, após colocação de questões de forma respeitosa. 4-Apesar de ter realizado consultas com autonomia parcial, o potencial de treino de entrevista clínica e autonomia em Medicina Geral e Familiar ultrapassa em grande escala o que sinto que alcancei aquando da realização do estágio, tendo uma margem de progressão superior ao atingido.		

Estágio	Objetivos	Estratégias	Autoavaliação
Pediatria	1-Consolidar e aprofundar o conhecimento teórico e prático relativo às principais entidades nosológicas do doente pediátrico.	Estudo autónomo e observação de doentes na enfermaria e serviço de urgência.	Parcialmente atingido
	2- Dominar a realização de exame objetivo nas diferentes fases de desenvolvimento.	Observação e realização de exame objetivo nos doentes das diferentes faixas etárias.	Atingido satisfatoriamente
	3- Adquirir capacidades comunicacionais com o doente pediátrico e com os seus cuidadores.	Colher história clínica na enfermaria, observar e dar informações aos cuidadores dos doentes internados, participar ativamente nas consultas de pediatria.	Atingido satisfatoriamente
	Justificação “Parcialmente atingido”: 1-Por se ter realizado numa unidade de cuidados intensivos, por ter realizado apenas 5 horas no serviço de urgência, e por não ter tido um acompanhamento frequente, considero que poderia ter esse conhecimento e prática melhor consolidados.		
Cirurgia Geral (Erasmus + estágios - Hospital Universitário de Oulu)	1-Participar ativamente em cirurgias e treinar a realização de técnicas.	Pedir/Aceitar participar nas cirurgias e técnicas realizadas fora do bloco operatório.	Atingido com sucesso
	2- Conhecer a organização hospitalar e o sistema de saúde finlandês.	Questionar sobre a organização hospitalar e sobre o sistema de saúde finlandês;	Parcialmente atingido

Estágio	Objetivos	Estratégias	Autoavaliação
	3- Observar a cultura profissional e o cotidiano dos profissionais de saúde.	Ter atenção ao funcionamento das equipas hospitalares e políticas instituídas e perguntar aquando de alguma dúvida.	Atingido com sucesso
	Justificação “Parcialmente atingido”: 2- Apesar de me esclarecerem dúvidas, não conseguiam muitas vezes, tal como em Portugal, explicar todos os pormenores do sistema de saúde fosse por dificuldade de comunicação de certos termos em inglês, fosse por falta de tempo, ou por desconhecimento parcial.		
Medicina Interna	1-Adquirir maior autonomia na observação e gestão dos doentes.	Pedir/aceitar autonomia ao ver e discutir doentes.	Atingido com sucesso
	2- Aprender a utilizar o sistema informático hospitalar.	Observar e praticar as várias funções do sistema informático com regularidade.	Atingido com sucesso
	3- Aprofundar e sistematizar conhecimentos sobre as principais patologias em Medicina Interna.	Estudo autónomo e observação de doentes na enfermaria e no serviço de urgência.	Parcialmente atingido
	Justificação “Parcialmente atingido”: 3-Considero que a frequência do serviço de urgência com maior regularidade e acompanhamento teria sido essencial para o atingimento deste objetivo em pleno.		

Anexos

Anexo 1 – Certificado de participação no workshop “Alterações do equilíbrio ácido base”



Certificado

Certificamos que **Ana Luísa Soares Simões, N°2018199**, participou no Workshop intitulado *Alterações do equilíbrio ácido base*, no dia 10 de abril de 2024, lecionado pelo Professor Doutor Pedro Póvoa, incluído no programa de formação da UC Medicina Estágio Parcelar – Medicina Interna 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.

Professor Doutor Pedro Póvoa

Anexo 2 – Certificado de participação no workshop “Decisões de Fim de Vida”



Certificado

Certificamos que **Ana Luísa Soares Simões, N°2018199**, participou no Workshop intitulado *Decisões de Fim de Vida*, no dia 24 de abril de 2024, lecionado pela Dra. Camila Tapadinhas, incluído no programa de formação da UC Medicina Estágio Parcelar – Medicina Interna 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.

Dra. Camila Tapadinhas

Anexo 3 – Certificado de participação nos módulos 3 e 6 na “3rd International Summer School in Global Health”



Ana Luísa Simões
Has participated in the
3rd International Summer School in Global Health
Held online from 4 - 8 September 2023

Module 3: Introduction to biomedical data science & machine learning
Module 6: Circadian disruption, night shift work, artificial light at night and human health effects

Dr Giulia Pollarolo
2023 International Summer School Coordinator
Severo Ochoa Programme Manager, ISGlobal

Dr Núria Casamitjana
Director of Education and Training, ISGlobal



Anexo 4 – Certificado de participação no Treino Inicial da Rede de Rastreio



CERTIFICADO

Ana Luísa Soares Simões
participou no **TREINO INICIAL DA REDE
DE RASTREIO** e obteve na prova global
de conhecimentos a classificação de **97%**.

RICARDO FERNANDES
Diretor Executivo do GAT

redederastreio@gatportugal.org
redederastreio.pt

Anexo 5 – Certificado de participação na “9ª Reunião de Vigilância Epidemiológica da Gripe e de Outros Vírus Respiratórios”



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



Declaração

Declara-se que **Ana Luísa Simões** participou presencialmente na “9ª Reunião de Vigilância Epidemiológica da Gripe e de Outros Vírus Respiratórios em Portugal” organizada pelo Departamento de Doenças Infecciosas do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P., e que decorreu no dia 17 de outubro em regime híbrido e com uma duração total de 4 horas.

O Presidente do Conselho Diretivo
do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP



Dr. Fernando de Almeida
[Assinatura/Selo Branco ou Carimbo]

Anexo 6 – Certificado de participação na 4ª edição do “World Pancreatic Cancer Day”



Certificado de
participação

Ana Luísa Soares Simões

World Pancreatic Cancer Day | 4th Edition

Webinar | 16 de Novembro de 2023 | 4 horas

Código de certificado: C-6536d811e51dd

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

LUZ SAÚDE

Anexo 7 – Certificado de participação no “Curso de Técnicas Invasivas em Pediatria”



Anexo 8 – Certificado de participação no “Seminário Obesity and depression: exploring the roots of shared biology and behaviour”

Certificado de Participação

A Faculdade de Ciências Médicas | NOVA Medical School, da Universidade NOVA de Lisboa certifica que Ana Luísa Simões participou no Seminário *Obesity and depression: exploring the roots of shared biology & behaviour*, que se realizou no dia 19 de abril de 2024, entre as 09h00 e as 13h00, na Sede da NOVA Medical School

Lisboa, 22 de abril de 2024



Professora Doutora Conceição Calhau
Subdiretora para a extensão à Comunidade da FCM | NMS

Anexo 9 – Certificado de participação na UC de Política Nutricional



Certificado de Participação

A Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição, Professora Doutora Conceição Calhau, e o Docente Responsável pela Unidade Curricular Políticas de Saúde, Prof. Doutor Francisco Goiana da Silva, ambos docentes da Faculdade de Ciências Médicas | NOVA Medical School, da Universidade Nova de Lisboa, através das competências atribuídas, certificam que Ana Luísa Soares Simões, discente do Mestrado Integrado em Medicina desta instituição, participou nas aulas da Unidade Curricular Políticas de Saúde, integradas no Plano de Estudos da Licenciatura em Ciências da Nutrição, de acordo com o calendário infra.

Data	Temática
21.09.2021	Sistemas de Saúde Europeus e os desafios do presente/futuro
22.09.2021	Sistema de saúde: Organização e Governança O sistema de saúde Português: desafios e oportunidades Direção Geral de Saúde: Organização e Governança
29.09.2021	Programa Nacional de promoção e Programas Prioritários
06.10.2021	INFARMED: Organização e Governança
13.10.2021	SPMS: Organização e Governança
20.10.2021	Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge: Organização e Governança
27.10.2021	Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge: Centro Colaborativo OMS Processo Legislativo
03.11.2021	Definição de Conceitos Base em Política Nutricional.
10.11.2021	Análise de Políticas Nutricionais no Contexto Nacional e Europeu.
17.11.2021	Ética, Direito à Alimentação e Política Nutricional.
24.11.2021	Case Study: implementação políticas de saúde em Portugal.

Lisboa, 27 de janeiro de 2022.


Conceição Calhau

Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição


Francisco Goiana da Silva

Docente Responsável pela UC Política Nutricional

Anexo 10 – Comprovativo de realização da exposição de pintura na Biblioteca Municipal de Sesimbra



**BIBLIOTECA
MUNICIPAL
SESIMBRA**



de 8 de junho a 3 de julho
EXPOSIÇÃO DE PINTURA
**Centelhas
de Irrealidade**
de Ana Luísa Simões

de 8 de junho a 3 de julho
EXPOSIÇÃO DE PINTURA
**Centelhas
de Irrealidade**
de Ana Luísa Simões

ÁTRIO
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SESIMBRA
terça a sábado, das 9.30 às 17.30h
Avenida da Liberdade, n.º 46, 2970-635 Sesimbra
Tel.: 21 228 85 88 | E-mail: biblioteca@cm-sesimbra.pt

EXPOSIÇÃO DE PINTURA
**Centelhas
de Irrealidade**
de Ana Luísa Simões

