



# ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE RELATÓRIO FINAL

**ANA RITA GARRELHAS RIBAU**

2014 135

ORIENTADOR PROFESSOR DOUTOR JOÃO NEVES  
REGENTE PROFESSOR DOUTOR RUI MAIO

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

NOVA MEDICAL SCHOOL | FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS

LISBOA 2020

“

*Um homem morto. Uma realidade directa, que me tocava de perto. Tinha estropiado cadáveres na morgue; chegara a ver enfermos a agonizar durante as lições nas enfermarias; vivia cercado de doenças, misérias, estertores. Mas tudo isso eram acontecimentos necessários para a lógica dos tratados. [...]*

*Recebia uma lição. Daí em diante sofreria até à angústia o que é ter uma vida nas nossas mãos, uma vida que nos é entregue: um misto de desafio, de responsabilidade e desespero.*

**Fernando Namora**

**em Retalhos da Vida de um Médico**

à minha família,  
pelo apoio e amor incondicionais

aos meus amigos,  
pela motivação e perseverança

aos meus colegas,  
pelo companheirismo e resiliência

aos meus professores,  
pela dedicação e partilha do saber

aos meus tutores,  
pela integração e inspiração

aos doentes,  
pela dádiva da sua história de vida e  
contributo para o que sou e o que serei

especial apreço ao meu irmão Filipe Ribau,  
na concepção do **esboço da faculdade**  
fruto da sua veia artística

## ÍNDICE

|                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| INTRODUÇÃO e OBJETIVOS .....           | 1 |
| ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....          | 2 |
| <b>PEDIATRIA</b> .....                 | 2 |
| <b>GINECOLOGIA e OBSTETRÍCIA</b> ..... | 2 |
| <b>SAÚDE MENTAL</b> .....              | 3 |
| <b>MEDICINA GERAL E FAMILIAR</b> ..... | 4 |
| <b>MEDICINA INTERNA</b> .....          | 5 |
| <b>CIRURGIA GERAL</b> .....            | 6 |
| ELEMENTOS VALORATIVOS .....            | 6 |
| REFLEXÃO CRÍTICA .....                 | 7 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....       | 9 |
| ANEXOS.....                            | 9 |

## INTRODUÇÃO e OBJETIVOS

O sexto ano do Mestrado Integrado em Medicina na *Nova Medical School* | Faculdade de Ciências Médicas, constituído predominantemente pelo Estágio Profissionalizante, tem como objetivo primordial a formação do médico pluripotencial. A integração e a participação tuteladas do estudante de Medicina na prática médica clínica propiciam não só a consolidação de conhecimentos, sólida e coerente, como também o desenvolvimento de um conjunto de valores, atitudes e aptidões necessárias ao exercício da sua futura profissão.

Segundo *O Licenciado Médico em Portugal* <sup>[1]</sup>, a função da educação médica pré-graduada transpõe a partilha de conhecimentos, competências clínicas e procedimentos práticos, no sentido em que se compromete no auxílio ao estudante de Medicina na aquisição de atributos profissionais adequados e princípios éticos que incorporam a abordagem humanista intrínseca ao fundamento da prática médica. O próprio conceito de *Faculdade* (Etm. do latim *facultāte*), explícito como poder, direito, aptidão ou capacidade, revela este mesmo compromisso de conceder as ferramentas essenciais que permitam, ao longo da vida, a manutenção de uma aprendizagem autónoma e contínua, assim como o aperfeiçoamento das suas próprias capacidades, de modo a promover a saúde e o bem-estar da comunidade.

Tendo em conta o *Projeto Tuning* <sup>[2]</sup>, onde se enumeram os propósitos gerais da formação médica na Europa, e os estabelecidos nas diversas Unidades Curriculares, destaco como principais objetivos: 1) desenvolvimento de conhecimentos e capacidades de diagnóstico e intervenção clínica; 2) sedimentação dos princípios gerais de atuação nas patologias mais comuns e de maior gravidade na população portuguesa; 3) colheita autónoma da história clínica e aquisição de aptidões gestuais, *ie* realização de exame físico, adaptado às diversas áreas; 4) interpretação de exames complementares de diagnóstico, elaboração e discussão de hipóteses diagnósticas devidamente fundamentadas; 5) determinação de propostas de orientação terapêutica, incluindo prescrição farmacológica; 6) aquisição de maior responsabilização e autonomia individuais; 7) comunicação com o doente, a sua família e profissionais de saúde, *ie* aprofundamento da relação médico-doente e das relações interprofissionais; 8) integração em equipa e familiarização com o sistema de saúde; 9) incorporação da perspetiva biopsicossocial no modelo de pensamento e 10) sensibilização para aspetos de saúde pública e de organização dos cuidados de saúde em Portugal.

O presente relatório sumariza as atividades desenvolvidas ao longo deste ano letivo, de acordo com os objetivos específicos de cada área clínica e atividades extracurriculares que complementaram a minha formação académica e pessoal.

Por fim, o relatório contempla uma reflexão crítica, com base nos objetivos de aprendizagem explicitados, assim como no contributo de cada um dos estágios e atividades na aquisição de atitudes e competências imprescindíveis à boa prática clínica médica.

## ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Ao longo do ano letivo 2019/2020 realizei o Estágio Profissionalizante do 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina, com a duração de 24 semanas e composto por seis estágios parcelares, de natureza profissional, em áreas basilares da formação pré-graduada como a Pediatria, Ginecologia e Obstetrícia, Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar, Medicina Interna e Cirurgia Geral (ver *Cronograma*).

### PEDIATRIA

HOSPITAL SÃO FRANCISCO XAVIER

9 SETEMBRO a 4 OUTUBRO 2019

Para o estágio parcelar de Pediatria estabeleci como objetivos específicos: **1)** aprofundamento do conhecimento das principais patologias e princípios gerais de atuação na criança e no adolescente; **2)** contacto com as particularidades e especificidades da abordagem diagnóstica e terapêutica na população desta faixa etária; **3)** consolidação de aptidões anamnéticas, semiológicas e práticas no que concerne à realização do exame físico e **4)** estabelecimento de comunicação com a criança e com a família.

As quatro semanas de estágio, sob assistência do Dr. Edmundo Santos, permitiram-me obter uma visão integrada do Serviço de Pediatria. O estágio tinha como base duas semanas no Berçário e duas semanas no Internamento, associadas à frequência semanal no Serviço de Urgência. Adicionalmente, tive a oportunidade de visitar o Serviço de Neonatologia e de assistir às Consultas Externas nas áreas da Pneumologia Pediátrica, Imunoalergologia Pediátrica, Pediatria Geral, Transmissão Vertical e Desenvolvimento.

A permanência diária no Berçário permitiu a realização regular do exame objetivo do recém-nascido, estimulando o discernimento entre a normalidade e a presença de sinais de alarme, e o desenvolvimento de competências na obtenção de particularidades significativas na história clínica. Já a presença no Internamento promoveu a aquisição de um raciocínio clínico peculiar, no que toca ao acompanhamento da evolução da criança com patologia. No Serviço de Urgência, o contacto com a abordagem diagnóstica e terapêutica de patologia aguda, revelada por uma variedade considerável de sinais e de sintomas, conduziu, sem dúvida, ao apuramento das minhas competências anamnéticas e treino de gestos práticos, de forma estruturada e dirigida. A possibilidade de assistir a Consultas Externas de várias subespecialidades pediátricas proporcionou-me uma perspetiva segmentada, no entanto complementar da vasta área de atuação da Pediatria.

Como atividades formativas suplementares destaco a realização de uma História Clínica completa e respetiva apresentação, sobre uma temática extremamente comum e importante - “Gastroenterite aguda na criança”, e a participação no *Workshop* de Simulação de Urgência/Emergência Pediátrica.

### GINECOLOGIA e OBSTETRÍCIA

HOSPITAL CUF DESCOBERTAS

7 a 31 OUTUBRO 2019

Para o estágio parcelar de Ginecologia e Obstetrícia estabeleci como objetivos específicos: **1)** enquadramento de conhecimentos, capacidades e atitudes na área da Medicina da Mulher; **2)**

aperfeiçoamento de técnicas e procedimentos práticos inerentes à especialidade e **3)** consolidação de conhecimento das patologias mais comuns e respetiva abordagem, nas vertentes da Ginecologia e Obstetrícia.

Durante as quatro semanas de estágio, sob tutela da Dr<sup>a</sup> Mariana Torgal, foi-me dada a oportunidade de integrar diversos serviços desta especialidade: Urgência, Bloco de Partos, Bloco Central, Cirurgia de Ambulatório, assim como o acompanhamento de Exames Complementares de Diagnóstico - Ecografias Ginecológicas e Obstétricas, Histeroscopia e Colposcopia, Consultas de Ginecologia, Obstetrícia, Senologia, Patologia Tromboembólica e de Alto Risco Obstétrico. Complementarmente participei no *Workshop The Woman* e assisti frequentemente a Reuniões de Serviço, onde apresentei um artigo científico intitulado *“When more is not better: 10 ‘don’t’s’ in endometriosis management”*.

O cumprimento das doze horas semanais no Serviço de Urgência e Bloco de Partos possibilitou uma integração benéfica na equipa médica, onde pude, para além de consolidar conhecimentos na abordagem urgente de diversas patologias do foro ginecológico e obstétrico, assistir a um total de dezassete partos, eutócicos e distócicos, incluindo a participação em onze cesarianas.

As Consultas de Ginecologia permitiram estruturar a abordagem diagnóstica e terapêutica das principais patologias, promover e participar na realização do rastreio do colo do útero, consolidar conceitos inerentes ao planeamento familiar e à menopausa e praticar procedimentos, como a execução do exame ginecológico. Pude aprimorar a palpação mamária sistematizada e tomar contacto com as principais patologias mamárias na Consulta de Senologia. As Consultas de Obstetrícia possibilitaram a sistematização da abordagem da gravidez de baixo risco, de acordo com os seus trimestres, a realização regular da palpação do fundo uterino e a auscultação do foco cardíaco fetal por *doppler*. Já as Consultas de Patologia Tromboembólica e de Alto Risco alertaram-me para a importância do seguimento estrito e especializado em situações particulares. No Bloco Operatório assisti a cirurgias eletivas, principalmente Ressetoscopias Ginecológicas e Histerectomias. Tive a oportunidade de acompanhar a realização de exames ecográficos ginecológicos e obstétricos, com as suas particularidades, e de assistir a uma Biópsia das Vilosidades Coriônicas.

SAÚDE MENTAL

CENTRO HOSPITALAR PSIQUIÁTRICO LISBOA

4 a 29 de NOVEMBRO 2019

Para o estágio parcelar de Saúde Mental estabeleci como objetivos específicos: **1)** identificação dos principais sintomas de perturbação psiquiátrica e dos elementos patológicos a nível da personalidade, comportamento e relacionamento interpessoal; **2)** sedimentação da entrevista psiquiátrica e de conceitos terapêuticos específicos desta área e **3)** adoção de uma abordagem biopsicossocial dos indivíduos com problemas de saúde mental.

Durante as quatro semanas de estágio integrei o Serviço de Psiquiatria Geriátrica do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL), sob a assistência do Dr. João Vieira Reis. Acompanhei o Internamento de cerca

de dez doentes idosos com patologia psiquiátrica, tomando consciência da enorme importância que tem a aposta na qualidade de vida e maior autonomia possível dos doentes, para além da sua estabilização clínica. Através da participação em várias Reuniões Familiares, e da observação da abordagem multidisciplinar da equipa de cuidados, foi possível obter uma perceção mais exata da ótica dos cuidadores. O contexto das Consultas de Psicogeriatrica revelou-se uma vantagem para a sedimentação das três principais patologias que afetam a população idosa - *Delirium*, Demência e Depressão - assim como a vivência direta dos conceitos inerentes ao envelhecimento per si, como as alterações fisiológicas e suas consequências, a multimorbilidade, a polimedicação, a incapacidade e a fragilidade. Acompanhei, semanalmente, as Reuniões de Serviço e o *Journal Club*. Considero a comparência no Serviço de Urgência do Hospital de São José uma mais-valia para a minha aprendizagem na área da Psiquiatria, visto que tive a oportunidade de acompanhar a abordagem de uma multiplicidade de patologias, incluindo um internamento compulsivo. Assisti a Consultas de Dependência, sobretudo de Perturbação de Jogo, que me sensibilizaram para a importância da admissão deste distúrbio como uma entidade patológica, tendo em conta a evolução da sociedade atual.

Das atividades formativas destaco a presença nos dois seminários teórico-práticos, com enfoque em casos clínicos paradigmáticos do foro da Psiquiatria e no estigma intrínseco à doença mental; as aulas de Internato Médico do CHPL sobre Doença Obsessivo-Compulsiva, Alcoologia e Estimulação Cerebral Profunda; a participação nas II Jornadas de Comportamentos Aditivos do CHPL: álcool, tabaco e internet. Realizei ainda uma história clínica de um doente com consumo excessivo crónico de álcool, que contribuiu para o treino da realização da entrevista clínica, tão própria da área da Saúde Mental.

MEDICINA GERAL E FAMILIAR

USF ALFA BEJA

2 DEZEMBRO 2019 a 10 JANEIRO 2020

Para o estágio parcelar de Medicina Geral e Familiar estabeleci como objetivos específicos: **1)** adoção de uma abordagem centrada na pessoa; **2)** consciencialização das limitações dos recursos de saúde; **3)** obtenção de uma perspetiva da prática médica à periferia e integração na sua dinâmica; **4)** aprimoramento de procedimentos diagnósticos e terapêuticos e aquisição de competências na área de Cuidados de Saúde Primários; **5)** aplicação de medidas de prevenção da doença e promoção da saúde e **6)** desenvolvimento de consciência profissional e assunção de um comportamento profissional pessoal e interpessoal.

Durante as quatro semanas de estágio na Unidade de Saúde Familiar Alfa Beja, sob a tutela da Dr<sup>a</sup> Ana Margarida Sotero, assisti a consultas de diversas topologias, como a Doença Aguda, a Saúde Infantil e Juvenil, a Saúde de Adultos, a Saúde da Mulher e a Saúde Materna. Tive a oportunidade de assumir progressiva e gradualmente autonomia que, em última instância, me permitiram conduzir algumas consultas. Também acompanhei a Enfermeira Luísa nas suas consultas e em visitas domiciliárias. Fortaleci competências na recolha da anamnese, no raciocínio clínico, na realização do exame objetivo, na prescrição e na interpretação de exames complementares de diagnóstico, na comunicação interpessoal e na relação médico-doente.

Aprendi a gerir o tempo, a lidar com as emoções e com as expectativas e a coordenar cuidados de saúde. Aprendi, ainda, como lidar e resolver questões mais práticas, como o registo informático e os procedimentos inerentes à dinâmica da própria equipa. Contactei com uma população bastante heterogénea, no que respeita a idades e contextos, com uma multiplicidade de patologias, quer agudas, quer crónicas. Participei em programas de rastreio, de vigilância, de promoção da saúde e de educação para a saúde. Absorvi as suas particularidades, como os seus hábitos, costumes, rotinas e crenças, e deparei-me com a limitação de recursos e a restrição da acessibilidade a outros cuidados de saúde.

Assisti às reuniões semanais da equipa da USF e apresentei um caso clínico de uma suspeita de Acromegália, cuja marcha diagnóstica tive a oportunidade de acompanhar e dar o meu contributo.

MEDICINA INTERNA

HOSPITAL STO ANTÓNIO CAPUCHOS

20 JANEIRO a 13 MARÇO 2020

Para o estágio parcelar de Medicina Interna estabeleci como objetivos específicos: **1)** desenvolvimento progressivo de autonomia na atividade clínica diária na Enfermaria; **2)** aquisição de capacidades necessárias ao trabalho em equipa; **3)** obtenção da perspetiva do médico internista na abordagem das patologias mais frequentes na população; **4)** formulação de hipóteses de diagnóstico fundamentadas e de estratégias de gestão terapêutica e **5)** obtenção de capacidades de comunicação com os doentes e com os seus familiares e com os membros da equipa de cuidados, incluindo exposição pública de situações clínicas.

Realizei as oito semanas de estágio no Serviço 2.3 – Enfermaria das Mulheres – do Hospital Santo António dos Capuchos, sob a assistência da Dr<sup>a</sup> Sofia Pinheiro e do Dr. João Oliveira.

Diariamente observei um ou dois doentes, o que me permitiu contactar com a abordagem preconizada em diversas patologias e obter a sua perspetiva evolutiva. Elaborei notas de entrada, notas de alta, notas de transferência, diários clínicos e pedidos de colaboração de outras especialidades. Desenvolvi competências ao nível da recolha da anamnese, realização do exame físico, pedido e interpretação de exames complementares de diagnóstico, elaboração de hipóteses, discussão da evolução e plano terapêutico. Realizei punções arteriais e assisti a procedimentos como a colocação de cateteres venosos periféricos, a uma toracocentese, a uma punção lombar e a uma infiltração de ácido hialurónico no joelho. Participei nas Reuniões de Equipa diárias e integrei a Visita Médica semanal com o Diretor de Serviço. Adicionalmente, compareci no Serviço de Urgência, totalizando vinte e duas horas de contacto, onde tive a oportunidade de consolidar a abordagem ao doente com patologia aguda, que destaco para além da evidente riqueza semiológica, a importância da anamnese e exame objetivo dirigidos, da terapêutica instituída e da decisão clínica específica a determinada situação, de acordo com os critérios de gravidade. Assisti às Consultas Externas de doenças auto-imunes, que revejo como mais uma oportunidade de sedimentação de conhecimentos e onde pude comprovar a importância do controlo da patologia para a funcionalidade dos doentes e do seu impacto no seu dia-a-dia.

Como atividades formativas saliento a realização de um trabalho de grupo e respetiva exposição oral para o Serviço, intitulado “Registos Clínicos”, e a participação nos *Workshops* optativos promovidos pela Unidade Curricular sobre “Alterações de equilíbrio ácido-base” e “Decisões de fim de vida”. Assisti a aulas teórico-práticas lecionadas por elementos da equipa médica e às Sessões Clínicas do Serviço que decorriam semanalmente. Realizei e discuti uma História Clínica completa, em contexto de enfermaria.

## CIRURGIA GERAL

## HOSPITAL DAS FORÇAS ARMADAS

16 MARÇO a 15 MAIO 2020

Não foi possível realizar o estágio parcelar de Cirurgia Geral, conforme programado, pelo surgimento da Pandemia por SARS-CoV-2 (*Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*). As suas consequências a nível mundial foram negligenciáveis, incluindo na área da saúde e, com efeito, na formação académica. Razão pela qual, lamentavelmente, nenhum dos objetivos específicos para este estágio foi atingido. No entanto realizou-se um Mini-Congresso de Cirurgia a 19 de Junho, via *Zoom*, onde tive a oportunidade de apresentar um trabalho de grupo sobre “Hérnias Inguinais”, permitindo-me tomar contacto com os principais síndromes cirúrgicos. Ademais, realizei sessões de discussão de casos clínicos com o tutor atribuído - Dr. Diogo Albergaria, do Hospital Beatriz Ângelo, e houve disponibilização das sessões teóricas previstas nos conteúdos programáticos e também da componente teórica do curso TEAM (*Trauma Evaluation And Management*).

## ELEMENTOS VALORATIVOS

Desde o primeiro ano do Mestrado Integrado em Medicina, procurei construir um percurso académico que incluísse atividades extracurriculares. A formação de base do curso é, indubitavelmente, bastante enriquecedora pelo contacto com as diversas áreas do saber; no entanto, as experiências aceites por iniciativa própria revestem-se de um papel distinto na estrutura construtiva da personalidade, *per si*, e da consciência pessoal que, em última instância, se verão refletidas, num futuro próximo, no profissionalismo.

No 1º e 3º anos realizei, durante duas semanas no Verão, os **Curtos Estágios Médicos em Férias** (CEMEF) organizados pela Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM), em Medicina Geral e Familiar na **USF Nova Salus** (Mafamude, Vila Nova de Gaia, Porto) e no Serviço de Ginecologia e Obstetrícia no **Hospital Infante D. Pedro** (Aveiro), respetivamente. Tive a oportunidade de adquirir conhecimento precoce nestas duas especialidades, uma vez que na altura que frequentei os estágios não tinha, ainda, realizado as Unidades Curriculares correspondentes. Estas experiências proporcionaram, para além da satisfação antecipada da minha curiosidade, obter uma perspetiva dos cuidados de saúde prestados, apesar de *naïve*, isenta de raciocínio puramente técnico.

No 2º ano participei no **Estágio Pré-Clínico PECLICUF**, projeto da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM) onde, durante duas semanas, acompanhei as atividades exercidas por uma das equipas de Enfermagem da CUF Infante Santo. Valorizei a arte do cuidar aos olhos da Enfermeira Anabela e testemunhei a sua compaixão e entrega.

No 4º ano tive a oportunidade de frequentar um **Intercâmbio Clínico**, organizado pela *International Federation of Medical Student's Associations* (IFMSA), na área de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital da Santa Casa da Misericórdia de Ribeirão Preto (São Paulo, Brasil). Aqui, realizei um Curso de **Técnicas Cirúrgicas** e participei nas II Jornadas em **Cuidados Paliativos**, eventos organizados pelo Centro Universitário Barão de Mauá. Destaco esta experiência como uma excelente oportunidade de sedimentação de competências adquiridas nesse ano letivo e de conhecimento de novas realidades.

No 5º ano, durante duas semanas no Verão, colaborei no Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia da Madalena (Ilha do Pico, Açores), no âmbito do programa **Voluntariado em Férias** (VNF) da ANEM. Procurei, através do meu envolvimento pessoal, a consciencialização de diferentes contextos socioculturais e o aprofundamento do cariz humano inerente à profissão médica.

Adicionalmente integrei o **Projeto Bom Dia Avós**, que visa a diminuição da solidão do idoso e o apoio de estudantes deslocados, exerci a função de **Monitora de Fisiologia** durante um semestre e complementei a minha formação participando em duas edições do **Congresso Nacional de Estudantes de Medicina** (edição 2017 e edição 2019) e duas edições do **iMED Conference** (9ª edição e 10ª edição), com participação em diversos *Workshops* e Sessões Paralelas, assim como integração na *Crew* da 10ª edição do iMED.

Transversalmente assisti a inúmeras palestras com foco em vários temas de interesse, como *Medicina Narrativa, Saúde nas Prisões, Cuidados Paliativos, Neurorradiologia, Sexualidade na Gravidez, Psicologia Desportiva, Comunicação não-verbal em Saúde e Urgências de ORL*.

Desde muito cedo, em simultâneo com o desenvolvimento das minhas habilitações literárias e, consequentemente, do meu carácter, sempre adotei a natação como algo mais do que a óbvia prática desportiva. O ingresso no curso de Medicina não foi exceção. Os treinos regulares e metódicos auxiliaram, sem dúvida, a minha gestão temporal e contribuíram para a preservação da minha saúde mental. Para além da entrega, do desafio e da superação diária, a natação é para mim uma fonte de bem-estar e de prazer, um filtro emocional e parte constituinte do meu ser. Assim, integrei, com enorme prazer, a **equipa de natação** da Universidade Nova de Lisboa desde 2014, participando em todos os Campeonatos Nacionais Universitários desde então.

## REFLEXÃO CRÍTICA

O término do sexto ano do Mestrado Integrado em Medicina suscita a necessidade de uma reflexão, na minha perspetiva, dicotómica. Por um lado, representa o pináculo da formação pré-graduada, o fim de uma longa etapa de aquisição de competências e conhecimentos basilares. Por outro, remarca a fase de transição para a vida profissional, que acresce, inevitavelmente, a responsabilidade.

Globalmente, considero que atingi os objetivos preconizados e supracitados.

O estágio de **Pediatria** – permitiu-me o contacto com esta área tão peculiar da Medicina, não só pelo leque de idades que abrange, como pela presença de diversas patologias, abordagens diagnósticas e terapêuticas

características. Destaco a capacidade do médico Pediatra na valorização semiológica seletiva, subjetiva q.b. na idade pediátrica, e a adaptação da observação clínica à disposição e colaboração da criança, contornando as dificuldades particulares desta idade, com a utilização de técnicas perspicazes. Senti que o meu contributo no Berçário foi significativo pela realização de triagens autonomamente. Em contrapartida, no Internamento, considero ter ficado aquém do desejado, pela carência de contacto com os doentes.

O estágio de **Ginecologia e Obstetrícia** - um marco na minha progressão académica, pela oportunidade de participação em cesarianas, pela notável integração na equipa de urgência e pelo contacto com uma multiplicidade de situações clínicas e patologias, nas diversas valências, que permitiram a consolidação de conceitos teóricos com a prática clínica.

O estágio de **Saúde Mental** - uma experiência enriquecedora e globalmente positiva. O contacto com a população idosa, especificamente com patologia do foro psiquiátrico, possibilitou-me a interligação entre os conhecimentos adquiridos e o desenvolvimento de raciocínios clínicos adaptados a esta faixa etária, sem nunca descurar o contexto biopsicossocial. Contudo, pela especificidade do Serviço de Psicogeriatria e pela realização restrita do estágio do quinto ano no Hospital de Dia Psiquiátrico, não foi possível adquirir ao longo do curso, uma perspetiva abrangente das múltiplas patologias distintivas desta área.

O estágio de **Medicina Geral e Familiar** - representou uma oportunidade notória de crescimento profissional e pessoal, pela aquisição gradual de autonomia. Saliento o vasto potencial de ação desta especialidade na saúde da população, com enfoque na promoção da saúde e na prevenção da doença, na educação para a saúde e na literacia da comunidade. A gradual obtenção de independência e responsabilidade permitiu o confronto com as minhas próprias limitações e dificuldades, impulsionando assim o progresso e o aperfeiçoamento. A realização do estágio numa Unidade de Saúde de periferia proporcionou, pelas suas particularidades, um ambiente de entrega singular, com base na empatia e na proximidade – conceitos basilares para a prática de uma Medicina mais humanizada.

O estágio de **Medicina Interna** - o exemplo do verdadeiro estágio profissionalizante, onde a curva de aprendizagem é indubitavelmente exponencial. Nesta fase, o contacto com a visão holística do doente, qualidade tão própria do médico Internista, manifestou-se como essencial para a consolidação de conhecimentos científicos nucleares. Ademais, este estágio possibilitou o cultivo de valores e atitudes intrínsecas à prática médica e exaltou o sentimento de integração, préstimo, consciência e gratificação.

*Todos os fins são também (re)começos.* Reconheço a metamorfose que sofri ao longo deste ciclo, moldada pelas vivências e pelas oportunidades. A par do investimento na construção dos alicerces do meu conhecimento científico, assinalados pela exigência, adaptação e superação, remarco este percurso como uma fase de crescimento pessoal e arquitetura do meu carácter. Apelo a que a busca pelo perfeccionismo e o enlace com o compromisso me auxiliem no cumprimento da minha profissão – o exercício da Medicina, a arte de cuidar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] Victorino, Rui Manuel et al.; **O Licenciado Médico em Portugal | Core Graduates Learning Outcomes Project**; Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, 2005.

[2] Cumming, Allan, and Michael Ross; **The Tuning Project for Medicine – Learning Outcomes Medical Education in Europe**; Medical Teacher, vol. 29, no. 7, 2007, pp. 636–641., doi:10.1080/01421590701721721.

## ANEXOS

**Anexo 1** | Cronograma do ano letivo 2019/2020

**Anexo 2** | Declaração de Participação no *Projeto Bom Dia Avós*

**Anexo 3** | Certificado de Participação CEMEF MGF USF Nova Salus

**Anexo 4** | Declaração da função de *Monitora de Fisiologia*

**Anexo 5** | Certificado de Participação Estágio Pré-Clínico *PECLICUF*

**Anexo 6** | Certificado de Participação CEMEF *Ginecologia e Obstetrícia no Hospital de Aveiro*

**Anexo 7** | Certificado de Participação *Intercâmbio Clínico Brasil*

**Anexo 8** | Certificados de Participação *II Jornadas Cuidados Paliativos e Curso de Técnicas Cirúrgicas*

**Anexo 9** | Certificado de Participação 9ª edição *iMED Conference*

**Anexo 10** | Certificado de Participação *CNEM 2017*

**Anexo 11** | Certificado de Participação 10ª edição *iMED Conference Crew*

**Anexo 12** | Certificado de Participação VNF *Lar de Idosos Açores*

**Anexo 13** | Certificado de Participação *CNEM 2019*

**Anexo 14** | Certificado de Participação *Workshop Medicina Narrativa*

**Anexo 15** | Certificado de Participação *Sessão Paralela Saúde nas Prisões*

**Anexo 16** | Certificado de Participação *IV Encontro Viver a Vida! Dar voz a Quem Cuida*

**Anexo 17** | Declarações de Integração na *equipa de natação* da Universidade Nova de Lisboa

**Anexo 18** | Certificado de Participação na Palestra *Neurroradiologia*

**Anexo 19** | Certificado de Participação na Palestra *Sexualidade na Gravidez*

**Anexo 20** | Certificado de Participação na Palestra *Psicologia Desportiva*

**Anexo 21** | Certificado de Participação na Palestra *Comunicação não-verbal em Saúde*

**Anexo 22** | Certificado de Participação no *Workshop Urgências de ORL*

## Anexo 1

### Cronograma do ano letivo 2019/2020

| ESTÁGIO PARCELAR          | DATA                                 | UNIDADE de SAÚDE                                                          | TRABALHO REALIZADO                                                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PEDIATRIA                 | 9 Setembro<br>a 4 Outubro 2019       | Hospital São Francisco Xavier                                             | Realização de História Clínica com exposição oral “Gastroenterite Aguda na criança”                             |
| GINECOLOGIA e OBSTETRÍCIA | 7 a 31 Outubro 2019                  | Hospital CUF Descobertas                                                  | Exposição oral do artigo científico “ <i>When more is not better: 10 ‘dont’s’ in endometriosis management</i> ” |
| SAÚDE MENTAL              | 4 a 29 Novembro 2019                 | Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa   Serviço Geriatria Psiquiátrica | Realização de História Clínica de perturbação alcoólica                                                         |
| MEDICINA GERAL e FAMILIAR | 2 Dezembro 2019<br>a 10 Janeiro 2020 | Unidade de Saúde Familiar Alfa Beja                                       | Apresentação de caso clínico “Suspeita de Acromegália”                                                          |
| MEDICINA INTERNA          | 20 Janeiro<br>a 13 Março 2020        | Hospital Santo António dos Capuchos   Serviço 2.3                         | Exposição oral “Registos Clínicos” e realização de História Clínica                                             |
| CIRURGIA GERAL            | -                                    | -                                                                         | Exposição oral “Hérnias Inguinais” no Mini-Congresso                                                            |

## Anexo 2

### Declaração de Participação no *Projeto Bom Dia Avós*

**SASNOVA**  
SERVIÇOS DE ACÇÃO SOCIAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

#### DECLARAÇÃO

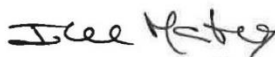
Declaro, para os devidos efeitos que **Ana Rita Ribau**, aluna da Faculdade de Ciências Medicas, integrou o programa "Bom Dia Avós" no âmbito do projeto-piloto, entre os Serviços de Acção Social da Nova e em estreita colaboração com a AEFCML e a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, através do Centro de Dia de Nossa Senhora da Pena, enquanto área piloto de intervenção.

A estudante foi seleccionada, em resultado da inexistência de vaga em residência universitária, e colocada no domicílio de uma sénior identificada pelo Centro de Dia Nossa Senhora da Pena no ano letivo 2014/2015, tendo revelado de forma competente e zelosa, grande dedicação e empenho no cumprimento dos deveres previstos no Regulamento, promovendo o bem-estar da sénior.

Este programa "Bom dia Avós", visa diminuir o isolamento e a solidão dos seniores e em simultâneo apoiar estudantes deslocados, inscritos e matriculados na Universidade Nova de Lisboa, com dificuldades em alojamento durante o seu percurso académico.

Lisboa, 19 de Outubro de 2015

**A Chefe de Divisão de Apoio ao Aluno**



(Iva Matos)



## Anexo 3

### Certificado de Participação CEMEF MGF USF Nova Salus

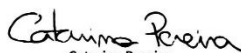


A Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
(ANEM) declara que

**Ana Rita Garrelhas Ribau**  
(Doc. identificação nº 14667131)

realizou um estágio observacional em  
**Medicina Geral e Familiar** no/a **USF Nova Salus** de 13/07 a 24/07 de 2015, integrado nos  
Curtos Estágios Médicos em Férias,  
organizados pela ANEM.

  
Alberto Abreu da Silva  
Presidente da ANEM

  
Catarina Pereira  
Diretora de Projetos e Estágios

\_\_\_\_\_  
tutor



## Anexo 4

### Declaração da função de *Monitora de Fisiologia*



### Declaração

**Ana Rita Garrelhas Ribau** foi monitora voluntária, a convite da Unidade Curricular, nas aulas práticas de Fisiologia de 2015/ 2016, com uma prestação que foi relevante para o ensino.

Lisboa, 2 de Junho de 2016

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Faculdade de Ciências Médicas

Departamento de Fisiologia

Av. Prof. Dr. António Bernardino de Almeida, 280

1150-012 Lisboa, Portugal

Prof. Doutor Carlos Nunes Filipe  
(Regente da Unidade Curricular de Fisiologia )

## Anexo 5

### Certificado de Participação Estágio Pré-Clínico *PECLICUF*



## Estágios pré-clínicos PECLICUF | 1º e 2º ano

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

EQCCD

AS ATIVIDADES FREQUENTADAS ENCONTRAM-SE NA PÁGINA SEGUINTE

Evento

### Estágios pré-clínicos PECLICUF | 1º e 2º ano

18-07-2016

PECLICUF pré-clínico é um projecto da AEFCM que permite a realização de estágios em unidades de saúde CUF, durante um período de duas semanas. O estágio teve como principais objectivos a introdução do aluno ao funcionamento de uma unidade de saúde, bem como o acompanhamento das actividades exercidas pela equipa de enfermagem.

[aefcm.upstudents.pt](http://aefcm.upstudents.pt)

Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico

## Anexo 6

### Certificado de Participação CEMEF *Ginecologia e Obstetrícia no Hospital de Aveiro*

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                         |
| <b>Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico</b><br><b>Electronic Certificate of Participation Issuance Receipt</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                         |
| <small>Decreto-Lei n.º 290-D/99, de 2/08 (com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 62/2003, de 3/04- Directiva 1999/93/CE)<br/>Portuguese Law-decrees 290-D/99 and 62/2003 - European Union Directive 1999/93/CE</small> |                                                                                                                                                             |                                                                                                                         |
| <b>Código de Certificado / Certificate PIN</b>                                                                                                                                                                                      | 17I Arb                                                                                                                                                     | Pesquisar na base de dados pública em <a href="http://151.236.60.17/certificados">http://151.236.60.17/certificados</a> |
| <b>Emitido por<br/>Issued by</b>                                                                                                                                                                                                    | ANEM - Associação Nacional de Estudantes de Medicina<br>Faculdade de Medicina da Universidade do Porto<br>Alameda Prof. Hernâni Monteiro,<br>4200-319 Porto |                                                                                                                         |

**Identificação do Aluno**  
Student Identity

**Ana Rita Garrelhas Ribau**  
BI: 14667131

**Atividade com  
participação certificada**  
Certified Activity

#### CEMEFs - Curtos Estágios Médicos em Férias

Os CEMEFs são estágios organizados pela ANEM e realizados em unidades de Saúde de todo o país, que pretendem proporcionar aos estudantes a possibilidade de um estágio que venha contribuir para a sua formação prática enquanto futuros médicos. Os estágios têm a duração de 10 dias úteis. ERRATA: onde se lê "Data da atividade" deve ler-se "Data da emissão"

**Data da Actividade**  
Date of activity

11 / 12 / 2017

**Outras Actividade**  
Other Activities

Realizou o seu estágio no serviço de Ginecologia/Obstetrícia no Hospital de Aveiro em 2017, integrado nos Estágios Nacionais em Férias, organizados pela ANEM.

Documento Processado por Computador. A emissão do certificado electrónico não carece de assinatura. Este documento é válido desde que a informação nele contida seja coincidente com a apresentada na Base de dados Pública (identificação do aluno, Atividade com Participação Certificada e a Data da Actividade).

Electronic Document. The issuing of electronic certificates does not require a signature. This document is legitimate so long as the information it contains is subject to validation in the Public Database (e.g.: Student Identity, Certified Activity and Date of Activity).

Anexo 7

Certificado de Participação Intercâmbio Clínico Brasil



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



**SCOPE**  
Professional Exchange

# Certificate

This is to certify that the medical student

Ana Rita Garcelhas Ribau  
full name

from Portugal  
country

has successfully completed their professional exchange program.

The student worked in the department of

Gynaecology and Obstetrics  
department

at the Santa Casa de Ribeirão Preto  
name of hospital

Brazil during the period  
country

01/08/18 - 31/08/18 under the supervision of  
period

Dra. Cleusa Cascaes Dias  
name of supervisor

The student has fulfilled the requirements for a professional exchange according to the regulations of the Standing Committee on Professional Exchange of the International Federation of Medical Students Associations (IFMSA). The IFMSA Exchange Programs are endorsed by the World Federation for Medical Education, who agrees that they are very professionally organised, with good learning outcomes.



International Federation of Medical Students' Associations of Brazil  
ifmsabrazil.org | CNPJ 02300156/0001-13  
Paula Reges



Associação de Estudantes da NOVA Medical School  
Faculdade de Ciências Médicas

Cleusa Cascaes Dias  
Tutor Institution  
Ginecologia/Obstetrícia  
CRM: 55262

Hosting National/Local  
Exchange Officer

Sending National/Local  
Exchange Officer

## Anexo 8

Certificados de Participação *II Jornadas Cuidados Paliativos e Curso de Técnicas Cirúrgicas*



## Anexo 9

### Certificado de Participação 9ª edição *iMED Conference*



## iMed Conference® 9.0 Lisbon 2017



— Certificado de Participação

EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

Evento

### **iMed Conference® 9.0 Lisbon 2017**

27-10-2017 a 29-10-2017

The iMed Conference® 9.0 | Lisbon 2017 took place between the 25th and 29th of October at Teatro Camões and NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas. *Discover what is like to hold someone's heart in your hands, to be a pioneer in your medical speciality, how to follow the lead of the ones who are making our world a better place, and much more!*

Scientific Lectures: Medical Sexology, Innovative Approaches, Surgery and Critical Care and Cardiology.

Keynote Lectures: Professor Eric Wieschaus (Nobel Lecture) and Professor Sir Ian Wilmut.

Humanitarian Lectures: Dr. Tawfik Chamaa and Dr. Louisa Chan Boegli.

iMed Sessions: Doctor Maria Palha, Gary Edwards and Doctor Filipe Pinto.

iMed Conference® 9.0 | Explore the Exceptional



aefcm.upstudents.pt  
Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico  
Decreto-Lei n.º 290-D/99 e 62/2003 — European Union Directive 1999/93/CE





## iMed Conference® 9.0 | Workshops October 25th

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-59e7b30125449

### Evento

#### iMed Conference® 9.0 | Workshops October 25th

25-10-2017 a 26-10-2017

The iMed Conference® 9.0 Workshops are a great opportunity to learn something new or to improve your skills!

We listened to your feedback! The big news for this year's edition is that there will be not one, but **TWO days of Workshops**. Moreover, the Workshops will take place solely during the **afternoon**, so that everyone gets a chance to participate.

Once again you will benefit from our dynamic system of Workshop sessions - **you may choose a Workshop (one per day)** and each one integrates different sessions, thus allowing for a multifaceted approach to various areas of a certain theme.

The iMed Conference® ticket allows access to the two days of workshops.

### ATIVIDADES FREQUENTADAS

#### Obstetrics and Gynaecology [Year of Studies: 4th - 6th]

25-10-2017 - 4 horas

Gynaecological Emergencies; Obstetrical Emergencies / Year of Studies: 4th - 6th / Vacancies: 40 / Duration: 3h30 / Language: PT only / The miracle of life. In this Workshop we hope to offer participants the chance to contact with some of the most common emergencies in Gynaecology and Obstetrics so that you'll know what to do if/when the time comes.



aeefcm.upstudents.pt  
Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico  
Decreto-Lei n.º 290-D/99 e 62/2003 — European Union Directive 1999/93/CE



## Anexo 10

### Certificado de Participação *CNEM 2017*



## CNEM - Congresso Nacional de Estudantes de Medicina 2ª FASE

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

ANEM - Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
Faculdade de Ciências da Saúde Universidade da Beira Interior  
Av. Infante D. Henrique  
200-506 Covilhã



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-37kkeco8m2uc4

Evento

### **CNEM - Congresso Nacional de Estudantes de Medicina 2ª FASE**

10-11-2017 a 12-11-2017

CNEM é um congresso generalista adaptado às necessidades dos estudantes de Medicina que, através de uma abordagem transversal, multidisciplinar e inovadora, pretende ser um complemento à sua formação em diferentes áreas.

Porque Medicina é mais que Ciência



anem.upstudents.pt  
Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico  
Decreto-Lei n.º 290-D/99 e 62/2003 — European Union Directive 1999/93/CE





## Workshops/Paralelas - Congresso Nacional de Estudantes de Medicina



*Certificado de Participação*

EMITIDO POR:

ANEM - Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
Alameda Professor Hernâni Monteiro Hospital de São João  
4200-319 Porto | Portugal  
4200-319 Porto



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-59f8e4bd8c3d8

Evento

### Workshops/Paralelas - Congresso Nacional de Estudantes de Medicina

12-11-2017 - 7:30 horas

A inscrição em workshops e paralela é apenas permitida a participantes que estejam inscritos e tenham pago a sua inscrição no evento principal do CNEM. Esta validação é feita de forma automática, pelo que deverão utilizar a mesma conta que utilizaram no processo de inscrição anteriormente.

**No processo de inscrição, cada participante deve escolher 2 workshops e 1 sessão paralela, não sendo permitida qualquer outra combinação.**

Não serão permitidas inscrições em sessões que decorram em simultâneo, pelo que deve ser escolhida uma atividade de cada Bloco.

ATIVIDADES FREQUENTADAS

### Bloco I: Medicina Aeroespacial; Gestão Hospitalar; Comunicação Social; Medicina Humanitária

12-11-2017 - 2 horas

Inclui a participação nos temas Medicina Aeroespacial; Gestão Hospitalar; Comunicação Social; Medicina Humanitária

### Bloco II: Musicoterapia

12-11-2017 - 2 horas

Oradora: Daniela Moraes Este workshop é composto por dois momentos. Um momento inicial com uma abordagem mais teórica, e um segundo momento com um carácter mais prático. No primeiro momento, será abordado o conceito de Musicoterapia, quais as suas aplicações e áreas de intervenção e qual o estado da arte da Musicoterapia em Portugal. No segundo momento, os participantes serão convidados a participar numa experiência musical partilhada na qual se irá perceber o potencial da música enquanto meio de autoexpressão, de comunicação, e como forma de estar com o outro. Para participar neste workshop não é necessário ter qualquer tipo de conhecimentos musicais.

### Bloco III: Prescrição de Exercício Físico

12-11-2017 - 2 horas

Oradora: Sara Almeida A prescrição de exercício físico pelos clínicos é cada vez mais uma realidade. Neste workshop poderás ficar a conhecer como é feita a prescrição de exercício tendo em consideração a população alvo e o objetivo do exercício, podendo assim ganhar competências numa área atual e emergente, para que no futuro possas ser tu a contribuir para a Saúde de quem te procura, de uma forma transversal e multidisciplinar.



anem.upstudents.pt  
Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico  
Decreto Lei n.º 290 D/99 e 62/2003 — European Union Directive 1999/93/CE



## Anexo 11

Certificado de Participação 10ª edição iMED Conference Crew



# iMed Conference® 10.0

## iMED CONFERENCE® CREW

### CERTIFICATE

It is hereby certified that

**RITA RIBAU**

Integrated the iMed Conference 10.0 ® | Lisbon 2018 **Crew, Task Force** for the Conference. This grand project by the Student's Union of NOVA Medical School (AEFCM) took place at **Teatro Camões** and at **NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas** from 3rd of October to 7th of October.

The iMed Conference® is an annual event organised by the Student's Union of NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM), aiming to bring the most recent scientific and medical innovations to the next generation of Life Science's students.

Its 10th edition, under the motto '**Beholding the Future**', presented a **Keynote Lectures** by Professor Bertil Hille (Lasker Award), and **Scientific Sessions** dedicated to **Neuroscience, Technology, Oncology** and **Emergency Medicine**, along with the inspiring **Humanitarian Lectures** and **iMed Sessions**



**Ricardo Carvalho**  
AEFCM | President



**José Sobral Abrantes**  
Organising Committee | President

## Anexo 12

### Certificado de Participação VNF *Lar de Idosos Açores*



#### CERTIFICADO

**Emitido por**  
Issued by

ANEM - Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto  
Alameda Prof. Hernâni Monteiro,  
4200-319 Porto

**Identificação**  
Identification

Ana Rita Garrelhas Ribau  
CC: 14667131

**Atividade com  
participação certificada**  
Certified Activity

#### VNFs - Voluntariado em Férias

O Programa de Voluntariado Nacional em Férias providência a oportunidades aos estudantes de contactar e intervir em novos contextos, aumentando o seu conhecimento e consciencialização acerca de diferentes realidades socioculturais. Estes estágios representam um momento de pura aprendizagem, desenvolvimento de competências teórico-práticas e crescimento pessoal que asseguram a complementaridade da formação dos estudantes de Medicina e o aprofundamento do cariz humano da profissão.

**Data de emissão**  
Issue date

20/10/2019

**Outras atividades**  
Other activities

Realizou o seu estágio na instituição Açores- Santa Casa da Misericórdia da Madalena, em 2019, organizado pela ANEM.

## Anexo 13

### Certificado de Participação CNEM 2019



## VI Congresso Nacional de Estudantes de Medicina (CNEM)

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

ANEM - Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
Alameda Professor Hernâni Monteiro Hospital de São João 4200-319  
Porto | Portugal  
4200-319 Porto



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5da4d3e4d9cc6

### Evento

#### VI Congresso Nacional de Estudantes de Medicina (CNEM)

16-11-2019 09:00 | 17-11-2019 18:00

*O CNEM é um congresso generalista e adaptado a?s necessidades dos estudantes de Medicina que atrave?s de uma abordagem transversal, multidisciplinar e inovadora, pretende ser um complemento a? sua formac?a?o em diferentes a?reas.*

**Porque Medicina é mais que Ciência.**

## Anexo 14

### Certificado de Participação *Workshop Medicina Narrativa*

anem



### **Certificado**

Congresso Nacional de Estudantes de  
Medicina – VI Edição  
*Workshop*

Emitido por:

ANEM – Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto  
Alameda Professor Hernâni Monteiro | 4200-319 Porto

A Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM) certifica que Rita Ribau, número de identificação 14667131, participou no *Workshop “Medicina Narrativa”* com a duração de 2h no dia 17/11/2019 na **VI Edição do Congresso Nacional de Estudantes de Medicina**, que decorreu em Lisboa nos dias 16 e 17 de novembro de 2019.

Data da emissão:

03/12/2019

**Catarina Ferreira Nunes**  
Coordenadora-Geral da VI edição do CNEM

**José Sobral Abrantes**  
Coordenador-Geral da VI edição do CNEM



associação  
nacional  
de estudantes  
de medicina

NEMUM (BRAGA)  
NEM/AAC (COIMBRA)

AEFMUP (PORTO)  
AEFML (LISBOA)

AEICBAS (PORTO)  
AEFCM (LISBOA)

MEDUBI (COVILHÃ)  
NEMED-AAUALG (ALGARVE)



## Anexo 15

### Certificado de Participação Sessão Paralela Saúde nas Prisões

anem



### Certificado

Congresso Nacional de Estudantes de  
Medicina – VI Edição  
Sessão Paralela

Emitido por:

ANEM – Associação Nacional de Estudantes de Medicina  
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto  
Alameda Professor Hernâni Monteiro | 4200-319 Porto

A Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM) certifica que Rita Ribau, número de identificação 14667131, participou na Sessão Paralela "Saúde nas Prisões" com a duração de 2h no dia 16/11/2019 na VI Edição do Congresso Nacional de Estudantes de Medicina, que decorreu em Lisboa nos dias 16 e 17 de novembro de 2019.

Data da emissão:

03/12/2019

**Catarina Ferreira Nunes**  
Coordenadora-Geral da VI edição do CNEM

**José Sobral Abrantes**  
Coordenador-Geral da VI edição do CNEM



associação  
nacional  
de estudantes  
de medicina

NEMUM (BRAGA)  
NEM/AAC (COIMBRA)

AEFMUP (PORTO)  
AEFML (LISBOA)

AEICBAS (PORTO)  
AEFCM (LISBOA)

MEDUBI (COVILHÃ)  
NEMED-AAUALG (ALGARVE)



## Anexo 16

### Certificado de Participação *IV Encontro Viver a Vida! Dar voz a Quem Cuida*

# IV ENCONTRO

# VIVER A VIDA!

dar voz àquilo  
nos desafios  
da vida

**Dar Voz a Quem Cuida**

**2 Dias · 12 Temas · 21 Palestras · 28 Oradores**

Entidades/Equipes Amigas dos Encontros VIVER A VIDA!  
Aerostar · Associação de Pais e Amigos das Crianças com Câncer · Administração Regional de Saúde - Lisboa e Vale do Tejo (ARAVST) · AECCP · Associação de Enfermeiros em Cuidados Continuados e Palliativos · AMARA · Associação para Dignidade na Vida e na Morte · ANPAP · Associação Mãe Praematurada Melhor Vida · APILA · Associação Portuguesa de Endonormes Central Nervosa · Associação Nutricional Portuguesa · Associação Luz Mágica · Associação Portuguesa de Anestesiologia · Associação Portuguesa de Cuidados Palliativos (APCP) · Associação Portuguesa de Hospitais sem Fronteiras · Afilidade · Associação de Solidariedade Social · Câmara Municipal de Setúbal · Casa da Alta Velocidade · Centro de Estudos Humanísticos da Universidade do Alentejo (CEHUN) · Centro Hospitalar de São João (CHPSJ) · Centro de Promoção Jurídica de Setúbal · Comissão Nacional de Cuidados Palliativos · Confederação Nacional de Instituições de Solidariedade (CNI) · Comandaria Militar de Portugal · Clínica da Orelha · Porto · Cruz Vermelha Portuguesa · Delegação Cruz Vermelha Portuguesa · Delegação Setúbal · Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Palliativos do NCS - Análise · Equipa Extra Hospitalar de Suporte de Cuidados Palliativos - Hospital de São João · Faculdade Superior de Enfermagem em Saúde (FSE) · Hospital de São Bernardo · Serviço de Oncologia · Hospital de São João · Humanidade · Instituto Superior de Saúde Ego Mente · IHT Psycho-oncology Society · Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) · Instituto Português de Oncologia do Porto (IPO Porto) · Instituto Português de Oncologia de Lisboa, Francisco Gentil (IPOFLG) · Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte (ISCNS) · Instituto Hospitalar - Casa de Saúde da Moura · Light Mind · LINGUE · Cuidados Palliativos em Casa · AMARA (LIP) · Centro de Apoio a Doentes com Câncer da Moura · Ordem dos Psicólogos Portugueses · Operação Nave Vermelha · Rede Nacional de Cuidados Palliativos (RNCP) · Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis (RNMS) · Revista Ser Setúbal · Science Through our Lives (STOL) · UCC Montemor · Braga · Unidade de Cuidados Palliativos do Centro Hospitalar de São João - Norte e São João (UCCN) · Unidade de Cuidados Palliativos do Centro Hospitalar de São João - Sul (UCCS) · Unidade Local de Saúde do Nordeste (ULSN) · Unidade Local de Saúde do Sudoeste (ULSD) · Universidade do Tão-on-Mente e Alto Douro (UTAD) · Viva Mulher Vida · Associação de Willing Relief Askers · Consultoria de Imagem Oncológica · YMOCA Setúbal · Empowering Young People · Siga do Bico · Associação Nacional de Cuidados Infantis · Voz da Vida · Associação Portuguesa de Morte nos Hospitais e Instituições de Solidariedade

Certifica-se que

**Ana Rita Garrelhas Ribau**

participou no **IV Encontro VIVER A VIDA!** que teve lugar nos dias  
11 e 12 de Outubro de 2019, no Instituto São João de Deus, em Lisboa

  
**Miguel Borges**  
Presidente  
Cofundador da AMARA



Patrocínio



Organização



Parceiros



Parceiros



Parceiros

## Anexo 17

Declarações de Integração na *equipa de natação* da Universidade Nova de Lisboa



### DECLARAÇÃO

Eu, Paulo Guilherme Duarte Reynaud da Silva, responsável pelo Gabinete de Desporto dos SASNOVA venho por este meio declarar para os devidos efeitos que a aluna em baixo mencionada, da NOVA Medical School / Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Nova de Lisboa:

| UO  | NOME                     | BI/CC/Pass. | N.º aluno |
|-----|--------------------------|-------------|-----------|
| FCM | Ana Rita Garrelhas Ribau | 14667131    | 2014135   |

Participou em duas provas do Campeonato Nacional Universitário de Natação:

- Piscina Curta, que se realizou no dia 14 de Dezembro de 2014, em Matosinhos, onde recebeu 2 medalhas de Prata, uma na estafeta 4x50m livres e outra na estafeta 4x50m estilos;
- Piscina Longa, que se realizou no dia 26 de Abril de 2015, na Póvoa de Varzim, onde recebeu 1 medalha de Bronze, nos 100m costas.

**SASNOVA**  
SERVIÇOS DE ACÇÃO SOCIAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA  
Campus de Campolide, 1099-032 Lisboa  
GABINETE DE DESPORTO  
18/09/2015  
Paulo Reynaud Silva [prs@unl.pt](mailto:prs@unl.pt)  
918184449

### DECLARAÇÃO

Eu, Paulo Guilherme Duarte Reynaud da Silva, responsável pelo Gabinete de Desporto dos SASNOVA venho por este meio declarar para os devidos efeitos que a aluna em baixo mencionada, da NOVA Medical School / Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Nova de Lisboa:

| UO        | NOME                     | BI/CC/Pass. | N.º aluno |
|-----------|--------------------------|-------------|-----------|
| NMS   FCM | Ana Rita Garrelhas Ribau | 14667131    | 2014135   |

Participou em duas provas do Campeonato Nacional Universitário de Natação, em representação da Universidade NOVA de Lisboa:

- Piscina Curta, que se realizou no dia 6 de Dezembro de 2015, em Matosinhos;
- Piscina Longa, que se realizou no dia 30 de Abril de 2016, na Póvoa de Varzim.

  
**SASNOVA**  
SERVIÇOS DE ACÇÃO SOCIAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA  
Campus de Campolide, 1099-012 LISBOA  
11/05/2016  
GABINETE DE DESPORTO  
Paulo Reynaud Silva [prs@unl.pt](mailto:prs@unl.pt)  
918184449

### DECLARAÇÃO

Eu, Paulo Guilherme Duarte Reynaud da Silva, responsável pelo Gabinete de Desporto dos SASNOVA venho por este meio declarar para os devidos efeitos que a aluna em baixo mencionada, da NOVA Medical School / Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Nova de Lisboa:

| UO  | NOME                     | BI/CC/Pass. | N.º aluno |
|-----|--------------------------|-------------|-----------|
| FCM | Ana Rita Garrelhas Ribau | 14667131    | 2014135   |

É atleta da equipa de Natação da NOVA.

A equipa, e especificamente a atleta em questão, foi convocada para representar a Universidade Nova de Lisboa, nos Campeonatos Nacionais Universitário de Natação:

- **Piscina Curta, que se realizou no dia 4 de Dezembro de 2016, em Algés;**
- **Piscina Longa, que se realizou no dia 11 de Junho de 2017, em Coimbra.**

Pela sua dedicação à equipa e participação nas provas a aluna adquiriu o Estatuto de Estudante Atleta da NOVA.



Lisboa, 28 / 06 / 2017

Paulo Reynaud Silva [prs@unl.pt](mailto:prs@unl.pt)  
918184449

## DECLARAÇÃO

Eu, Paulo Guilherme Duarte Reynaud da Silva, responsável pelo Gabinete de Desporto dos SASNOVA venho por este meio declarar para os devidos efeitos que a aluna em baixo mencionada, da NOVA Medical School / Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Nova de Lisboa:

| UO  | NOME                     | BI/CC/Pass. | N.º aluno |
|-----|--------------------------|-------------|-----------|
| FCM | Ana Rita Garrelhas Ribau | 14667131    | 2014135   |

É atleta da equipa de Natação da NOVA.

A equipa, e especificamente a atleta em questão, foi convocada para representar a Universidade Nova de Lisboa, nos Campeonatos Nacionais Universitário de Natação:

- **Piscina Curta, que se realizou no dia 11 de Março de 2018, em Braga;**
- **Piscina Longa, que se realizou no dia 27 de Maio de 2018, em Coimbra.**

A aluna encontra-se elegível para a aquisição do Estatuto de Estudante Atleta da Universidade Nova de Lisboa, nos termos e para o efeito do artigo 3º deste diploma, em listagem a atualizar pelo Gabinete de Desporto dos SASNOVA no final do semestre 2017/2018.



Lisboa, 4 de Maio de 2018  
Paulo Reynaud Silva [prs@unl.pt](mailto:prs@unl.pt)  
918184449

## DECLARAÇÃO

O Gabinete de Desporto dos SASNOVA vem por este meio declarar, para os devidos efeitos, que a aluna Ana Rita Garrelhas Ribau, da NOVA Medical School / Faculdade de Ciências Médicas (NMS| FCM) da Universidade Nova de Lisboa, n.º 2014135, Cartão de Cidadão n.º14667131, participou no ano letivo de 2018/2019 nos seguintes Campeonatos Nacionais Universitários:

- CNU Natação Piscina Longa 31 de Março de 2019

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| 100m Costas                    | 7º Lugar |
| Estafeta 4x50m Livres mista    | 9º Lugar |
| Estafeta 4x50m Livres feminina | 4º Lugar |
| 50m Livres                     | 9º Lugar |
| Classificação coletiva         | 1º Lugar |

- CNU Natação Piscina Curta 2 de Dezembro 2019

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 100m costas                     | 10º Lugar |
| 50m bruços                      | 13ºLugar  |
| Estafeta 4x50m Estilos feminina | 4º Lugar  |
| Classificação coletiva          | 3º Lugar  |

Esta aluna participa nas provas Universitárias em representação da Universidade NOVA de Lisboa desde o ano letivo de 2014/2015.

03/06/2019

Maria Teresa Lemos

(Administradora dos SASNOVA)

GDES 004

## DECLARAÇÃO

O Gabinete de Desporto dos SASNOVA vem por este meio declarar, para os devidos efeitos, que a aluna **Ana Rita Garrelhas Ribau**, da NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas (NMS | FCM), da Universidade Nova de Lisboa, com o número de aluna 2014135 e cartão de cidadão nº 14667131, participa desde 2016, em representação da NOVA, nos campeonatos nacionais universitários de natação, obtendo as seguintes classificações:

- Campeonato Nacional Universitário de Natação – Piscina Curta - 2016

| Prova                 | Classificação |
|-----------------------|---------------|
| 4 x 50 metros livres  | 4º lugar      |
| 4 x 50 metros estilos | 4º lugar      |
| 100 metros costas     | 6º lugar      |
| 100 metros livres     | 9º lugar      |

- Campeonato Nacional Universitário de Natação – Piscina Longa – 2017

| Prova             | Classificação |
|-------------------|---------------|
| 200 metros livres | 7º lugar      |
| 50 metros costas  | 7º lugar      |

- Campeonato Nacional Universitário de Natação – Piscina Curta – 2018

| Prova                | Classificação |
|----------------------|---------------|
| 4 x 50 metros livres | 1º lugar      |
| 50 metros costas     | 7º lugar      |
| 50 metros livres     | 8º lugar      |

- Campeonato Nacional Universitário de Natação – Piscina Longa – 2018

| Prova                | Classificação |
|----------------------|---------------|
| 4 x 50 metros livres | 3º lugar      |
| 50 metros bruços     | 8º lugar      |

- Campeonato Nacional Universitário de Natação – Piscina Curta – 2018

| Prova                 | Classificação |
|-----------------------|---------------|
| 4 x 50 metros estilos | 4º lugar      |
| 100 metros costas     | 10º lugar     |
| 50 metros bruços      | 13º lugar     |

- Campeonato Nacional Universitário de Natação – Piscina Longa – 2019

| Prova                         | Classificação |
|-------------------------------|---------------|
| 4 x 50 metros livres feminina | 4º lugar      |
| 100 metros costas             | 7º lugar      |
| 50 metros livres              | 9º lugar      |
| 4 x 50 metros livres mista    | 9º lugar      |

- Campeonato Nacional Universitário de Natação – Piscina Curta – 2019

| Prova                | Classificação |
|----------------------|---------------|
| 4 x 50 metros livres | 3º lugar      |
| 400 metros livres    | 5º lugar      |
| 50 metros costas     | 9º lugar      |

À aluna, o Gabinete de Desporto agradece por todo o empenho e dedicação manifestados em representação da Universidade Nova de Lisboa e deseja as maiores felicidades para o futuro pessoal e profissional.

*Paula Machado*

12/5/2020

Paula Machado

**SASNOVA**  
SERVIÇOS DE ACÇÃO SOCIAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA  
Campus de Campolide, 1099-032 Lisboa

(Administradora dos SASNOVA)

GABINETE DE DESPORTO

## Anexo 18

### Certificado de Participação na Palestra *Neurorradiologia*



#### Palestra de Neurorradiologia

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5eb2d3eda9e58

#### Evento

##### Palestra de Neurorradiologia

07-05-2020 21:00 | 07-05-2020 23:00 - Duração: 2 horas

A área de neurorradiologia suscita-te interesse?

Olhas para exames radiológicos, mas sem perceber o que estás a ver?

## Anexo 19

### Certificado de Participação na Palestra *Sexualidade na Gravidez*



## Sexualidade na Gravidez

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5eac2b9bda995

### Evento

#### Sexualidade na Gravidez

08-05-2020 21:00 || 08-05-2020 22:30 - Duração: 1:30 horas

As mudanças físicas, hormonais e mentais pelas quais a mulher passa durante a gravidez são reais, e estas alterações podem levar a mulher a questionar a sua sexualidade! Para além disso, a par de tantas mudanças, há também uns tantos mitos e um vasto desconhecimento.

Queres saber mais sobre as alterações que acontecem durante o puerpério e o pós-parto? Quais os indicadores da depressão pós-parto? Como é que a amamentação influencia a sexualidade?

aebcm.up.events

Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico

## Anexo 20

### Certificado de Participação na Palestra *Psicologia Desportiva*



## Saúde Mental do Atleta e Performance Desportiva

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5eb94cbcb27d5

### Evento

#### Saúde Mental do Atleta e Performance Desportiva

15-05-2020 11:30 ☐ 15-05-2020 13:00 - Duração: - 1:30 horas

A Saúde Mental do Atleta tem uma influência significativa na sua Performance Desportiva.

A Dr<sup>a</sup> Ana Ramires, conceituada Psicóloga Desportiva, vem esclarecer, em duas sessões, o papel da Psicologia na vida do Atleta de Alta Competição.

aebcm.up.events

Comprovativo de Emissão de Certificado Electrónico



## O Médico enquanto Atleta de Alta Performance

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5ec287aa29a56

### Evento

#### O Médico enquanto Atleta de Alta Performance

22-05-2020 11:30 ▯ 22-05-2020 13:00 - Duração: - 1:30 horas

Após o sucesso da primeira sessão de Psicologia Desportiva segue-se mais uma grande palestra, agora sobre "O Médico enquanto Atleta de Alta Performance" dia 22 de maio às 11h30, via zoom!

## Anexo 21

### Certificado de Participação na Palestra *Comunicação não-verbal em Saúde*



## Comunicação não verbal em saúde

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5ec2416a9ac5d

### Evento

#### Comunicação não verbal em saúde

22-05-2020 18:00 | 22-05-2020 19:00 - Duração: - 1 horas

Que importância tem a comunicação não verbal para um profissional de saúde?

Desenvolvemos automatismos de olhar, voz, postura e respiração que constituem os nossos padrões pessoais na forma de nos expressarmos ao mundo.

Estamos conscientes deles? Do impacto que têm nos outros?

A Nobox veio para nos ajudar e tem encontro marcado contigo no dia 22 às 18h. Fica atento e inscreve-te a partir de amanhã às 21h no Upevents.

Faz mais de ti.

## Anexo 22

Certificado de Participação no *Workshop Urgências de ORL*



### Urgências em ORL

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Rita Garrelhas Ribau

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14667131

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5ecad9f93435f

#### Evento

##### Urgências em ORL

28-05-2020 18:00 ☐ 28-05-2020 20:00 - Duração: 2 horas

##### Urgências em ORL

Dia 28 de maio às 18h terá a oportunidade de assistir a um workshop com a Dra Cristina Caroça, otorrinolaringologista, que vai abordar as urgências mais comuns em ORL, e serão discutidos vários casos clínicos.