

Relatório Final do Estágio Profissionalizante do 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina

Ana Bárbara Fernandes dos Santos

2015126

NOVA Medical School | Universidade Nova de Lisboa

Regente: Professor Doutor Rui Maio

Orientador: Professor Doutor Joaquim Filipe Candeias de Sousa Gago

7 de setembro de 2020 a 14 de maio de 2021

“Conhece todas as teorias, domina todas as técnicas, mas, ao tocar uma alma humana, sê apenas outra alma humana.” (Carl Gustav Jung, 1875-1961) (*tradução livre*)



Dedicatórias

Dedico o relatório à minha família e aos meus amigos, que são as pessoas que mais amo neste mundo.

Agradecimentos

Aos meus pais, que cresceram muito comigo durante o curso; à minha avó pelo amor incondicional, *‘tens traços comuns a tantos doentes’*; aos meus primos, pelo amor e desafios crescentes que me propõem; em especial, às minhas amigas da faculdade, minha estrutura e grande alegria destes anos; aos amigos fora, por guardarem as outras partes da minha personalidade; aos meus professores de escola e às minhas professoras Lucília, Filipa e Mira; aos meus tutores de estágio e respetivas equipas, em especial de Cirurgia Geral e Medicina Interna deste ano, bem como, de Pediatria e Pedopsiquiatria, pelo acolhimento; às minhas madrinhas da faculdade, pelos exemplos excecionais e pessoas completas que são; à Dra. Inês, ao Dr. Nuno e à comunidade digital que busca o desenvolvimento pessoal, meus recursos em várias ocasiões; aos doentes com quem dividi momentos de partilha, pela paciência e honestidade.

Índice

• Introdução.....	4
• Componentes do Estágio Profissionalizante.....	4
○ Estágio de Ginecologia e Obstetrícia.....	4
○ Estágio de Saúde Mental.....	5
○ Estágio de Medicina Geral e Familiar.....	5
○ Estágios de Pediatria.....	6
○ Estágio de Cirurgia Geral.....	6
○ Estágio de Medicina Interna.....	7
• Reflexão Crítica sobre o Estágio Profissionalizante.....	8
• Unidade Curricular Opcional e Integradora.....	10
• Elementos Valorativos.....	10
• Bibliografia.....	12
• Glossário.....	12
• Siglas.....	12
• Anexos.....	13

Introdução

O presente relatório serve o propósito de relatar os **elementos representativos** dos estágios parcelares realizados durante o 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina (MIM) no âmbito do Estágio Profissionalizante e oferecer um **olhar crítico em relação ao cumprimento dos objetivos**, curriculares e pessoais, propostos para cada um destes.

O relatório está dividido em três partes. Na primeira, irei descrever **os objetivos e as atividades** dos estágios, incluindo os trabalhos realizados, cuja tabela sumária incluo em anexo (Anexo 1). De seguida, farei a análise dos mesmos. Na segunda parte, irei deixar uma nota sobre a unidade curricular (UC) de **Estágios Clínicos Opcionais** e respetiva reflexão. Por fim, abordarei os estágios **extracurriculares** realizados no âmbito do MIM e experiências que considere importantes para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Em termos de conteúdos, irei utilizar os objetivos de aprendizagem e competências centrais definidos pelo *The Tunning Project*ⁱ para a formação médica pré-graduada na Europa de modo a complementar a minha análise crítica dos estágios.

Componentes do Estágio Profissionalizante

Estágio de Ginecologia e Obstetrícia

Local: Hospital CUF Descobertas

Duração: quatro semanas (07-09 a 02-10-2020)

Coordenadora: Professora Doutora Teresinha

Tutora: Dr.ª Mariana Torgal

Simões

Os objetivos curriculares do estágio consistem na consolidação de conhecimentos e no desenvolvimento de competências nas áreas de Ginecologia e Obstetrícia, nomeadamente o ganho de autonomia progressiva nas **consultas** (de ginecologia, de obstetrícia e de puerpério) e na **assistência** ao trabalho de parto e ao parto. Defini como objetivos pessoais: melhorar a realização do **exame objetivo ginecológico**, contactar com **patologia aguda** e **prestar assistência** ao trabalho de parto.

No início do estágio, o **workshop “The Woman”** - lecionado pela Professora Doutora Teresinha Simões - permitiu relembrar conteúdos teóricos essenciais à prática clínica. Ao longo do estágio, contactei com as várias **valências** do serviço: Consulta de Ginecologia; Consulta de Senologia; Consulta de Obstetrícia; Consulta de Alto Risco Obstétrico; Ecografia Obstétrica com a Dr.ª Mariana Torgal; Exames Especiais (colposcopia, vaporização de lesões e conização); Reunião Multidisciplinar de Patologia Mamária e Bloco Operatório. No Serviço de Urgência, observei utentes com hemorragia anómala e contratilidade uterina, amenorreia, dor abdominal, disúria e leucorreia. No Bloco de Partos, assisti a 11 partos vaginais e 11 cesarianas. No Seminário, apresentei à equipa um artigo de revisão sobre a **Transmissão Vertical da COVID-19**ⁱⁱ.

Estágio de Saúde Mental

Local: UCSP Brandoa, Hospital Professor Doutor

Duração: quatro semanas (05-10 a 30-10-2020)

Fernando Fonseca (HFF)

Tutora: Dr.ª Mariana Morins

Coordenador: Professor Doutor Miguel Cotrim

Talina

Os objetivos curriculares do estágio compreendem: **atitudes** da prática médica da Psiquiatria e relações interpessoais; integração do **modelo biopsicossocial**; competências ao nível da **avaliação** de sintomas, da funcionalidade, dos contextos (social, laboral e familiar) e respetivos riscos, bem como, ao nível da **organização** da informação - de modo a obter um diagnóstico - e da **referenciação**. Os meus objetivos eram praticar a colheita de **história e o exame** do estado mental e entender as **escolhas terapêuticas**.

Dada o contexto pandémico atual, o estágio incluiu duas semanas teóricas e duas semanas práticas. Nas primeiras, elaborei duas **histórias clínicas** a partir de entrevistas clínicas gravadas e seis **vinhetas clínicas** sob o modelo de resposta *single best answer*, com cinco alíneas cada. As semanas práticas iniciaram-se com **aulas presenciais** sobre o exame do estado mental e a análise de casos clínicos, com o Professor Doutor Miguel Talina, e sobre o estigma em saúde mental e abordagem terapêutica da doença mental grave, com o Professor Doutor Pedro Mateus. Nas **consultas de Psiquiatria Comunitária**, com a Dr.ª Mariana Morins e a Dr.ª Pilar Santos Pinto, observei 37 utentes. Os seus diagnósticos predominantes foram as perturbações do espectro bipolar, da ansiedade e mista ansiosa-depressiva e a esquizofrenia. Assisti à **reunião de serviço** de Psiquiatria do HFF, às reuniões da equipa comunitária da Brandoa com a **equipa do Internamento** e com a **Pedopsiquiatria**, e aos **seminários** realizados pelos internos de Psiquiatria do HFF.

Estágio de Medicina Geral e Familiar

Local: USF Lusa, ACES Lisboa Ocidental e Oeiras

Duração: quatro semanas (02-11 a 27-11-2020)

Coordenador: Professor Doutor Daniel Pinto

Tutora: Dr.ª Ana Rita Matos

Os objetivos curriculares incluem treinar a **abordagem centrada na pessoa**, gerir os **problemas de saúde frequentes** da comunidade, reconhecer o papel do médico de família na **coordenação** de cuidados, tomar **decisões terapêuticas** tendo em conta as limitações dos dados clínicos e o custo-benefício, identificar pacientes **em risco** e adotar medidas preventivas, usar a **evidência científica** na prevenção e demonstrar um comportamento **profissional** adequado. Os meus objetivos consistiram em estruturar a anamnese, realizar o exame objetivo dirigido e sistematizar os meios complementares e a terapêutica das **patologias comuns**.

De início, defini junto da minha tutora as **estratégias** pessoais de aprendizagem, horário e plano de atividades. Participei nas **consultas** de Saúde do Adulto, de Doença Aguda, de Planeamento Familiar/Rastreio

Oncológico, de Saúde Materna, de Saúde Infantil e Juvenil, do CHAT jovem (consulta dirigida ao adolescente), de Receituário e de Ordem Médica. Nas **consultas presenciais**, tive a oportunidade de treinar a medição dos sinais vitais, avaliação da cabeça, do tórax, do abdómen e dorso, da coluna vertebral, exame ginecológico e colpocitologia, avaliação dos genitais masculinos e das extremidades. Dada a presente pandemia, houve um número significativo de **consultas telefónicas** e de momentos para realização do **TRACE-COVID**. A discussão das NOCs permitiu-me entender as recomendações a transmitir às famílias. No Seminário, apresentei uma **análise de decisão clínica** e um **caso clínico** para o Professor Doutor Daniel Pinto, Professor Doutor Bruno Heleno e para os meus colegas. Terminei com uma **análise crítica do estágio e autoavaliação**.

Estágio de Pediatria

Local: Hospital CUF Descobertas

Duração: quatro semanas (30-11-20 a 08-01-21)

Coordenador: Professor Doutor Luís Varandas

Tutora: Dr.ª Helena Neves

Os objetivos curriculares do estágio podem ser sumarizados em: conhecer as **principais patologias** da criança e adolescente e saber como atuar nas mesmas, incluindo urgências; **comunicação** interpessoal e colheita de dados; reconhecer **gravidade**; compreender exames complementares, discutir **diagnósticos** e propor terapêutica (prescrever fármacos correntes); elaborar um **relatório clínico**; desenvolver autonomia, atitudes adequadas e qualidade de preletor. Pessoalmente, pretendi melhorar a realização do **exame objetivo** e consolidar conhecimento relativo às **patologias frequentes** e respetiva **terapêutica**.

No **Atendimento Permanente Pediátrico**, onde estive com a Dr.ª Helena Neves e com as equipas de urgência, vi crianças sobretudo com infeção respiratória alta, gastroenterite aguda, febre sem causa identificada, otite média aguda, infeção respiratória baixa e trauma sem fratura. No **Internamento**, pude colher e redigir uma história clínica. Estive ainda presente na Unidade de Cuidados Intermédios da Criança e Adolescente, nas **consultas de Pediatria Médica**, de Cirurgia Pediátrica, de Ortopedia Pediátrica e na Consulta de Adolescentes. As **sessões formativas** incluíram a frequência das reuniões clínicas do serviço, a aula de Cardiologia Pediátrica, a aula de Ortopedia Pediátrica e a aula de Imunoalergologia sobre Anafilaxia. Em conjunto com as minhas colegas Catarina e Melanie, apresentei o seminário **“Abordagem ao Doente com Edema em Idade Pediátrica”**, a propósito de um caso clínico observado em Internamento.

Estágio de Cirurgia Geral

Local: Hospital CUF Descobertas

Duração: oito semanas (18-01 a 12-03-2021)

Coordenador: Professor Doutor Rui Maio

Tutora: Dr. Correia Neves

Os objetivos curriculares concretizam-se em: aplicar a **linguagem** cirúrgica, avaliar o **estado nutricional e risco cirúrgico**, executar técnicas de **pequena cirurgia** e respetiva assepsia e anestesia, bem como, solidificar os conhecimentos sobre as principais **síndromes cirúrgicas**, identificar **critérios de gravidade**, realizar o exame físico, requisitar exames complementares e formular hipóteses diagnósticas; e em **competências sociais**: respeito e direitos dos doentes, ética e transmissão da informação, trabalho em equipa, pró-atividade e formação médica contínua. Desejava reforçar o conhecimento da **patologia cirúrgica**, treinar o **exame físico** e as técnicas de **pequena cirurgia** e participar nas **cirurgias**.

Estive presente nas **consultas de Cirurgia Geral** e da Sala de Pensos, na Pequena Cirurgia, no **apoio ao Atendimento Permanente** e nas visitas aos doentes em **Internamento**, bem como, nas Reuniões Multidisciplinares Oncológica, Endócrina e de Obesidade. No **Bloco Operatório**, assisti a 41 cirurgias - a sua maioria eletivas - cujas mais frequentes foram: a colecistectomia por via laparoscópica, as hernioplastias, a excisão de *sinus pilonidalis* e a apendicectomia laparoscópica. Participei no curso TEAM, cuja componente **teórica** incidiu sobre a sequência ATLS e os meios adjuvantes. As aulas **teóricas gravadas** complementaram as áreas desenvolvidas no estágio. As aulas **práticas do Hospital da Luz e do TEAM** (Anexos 2 e 3) permitiram treinar: suturas, manuseio das pinças laparoscópicas, colocação ecoguiada de CVC jugular, abordagem da via aérea, punções venosas, gestão do politraumatizado (fraturas múltiplas) e remoção do capacete, e revisão de procedimentos de emergência (toracocentese, pericardiocentese e cricotomia). No Minicongresso, apresentei com as colegas Mariana e Teresa um caso de **Carcinoma Medular da Tiróide**.

Estágio de Medicina Interna

Local: Hospital de São José – Medicina 1.4

Duração: oito semanas (15-03 a 14-05-2021)

Coordenador: Professor Doutor Luís Varandas

Tutores: Dr. António Godinho

Os objetivos curriculares do estágio prendem-se com o desenvolvimento de responsabilidade e autonomia progressivos nas **áreas de Medicina Interna**, incluindo avaliação, diagnóstico, prescrição e referenciação, bem como, a identificação de situações **emergentes** e necessidade de **transferência** e o uso de **equipamentos de proteção individual**. Pretendi trabalhar no sentido de desenvolver essa autonomia, fortalecer a colheita de **história e exame objetivo** e desenvolver a capacidade de **prescrição**.

Na enfermaria, acompanhei 23 doentes e executei, com o apoio da equipa, as várias **tarefas diárias**, incluindo interrogatório e observação, pedido de exames auxiliares, avaliação dos parâmetros vigiados e sugestão de necessidades terapêuticas. Na reunião de equipa do final da manhã, pude treinar a **transmissão da informação** relativa aos doentes observados. Pude discutir **diagnósticos** e treinar o **sentido crítico** sobre a informação registada. Elaborei **diários clínicos**, pedidos de colaboração e notas de alta. **Comuniquei** com os doentes e, por telefone, com os familiares, sugerindo as alternativas virtuais às visitas dos familiares.

Observei a elaboração de notas de transferência e de óbito. Contactei com **doentes em fim de vida**, com foco na terapêutica sintomática e onde a família pôde estar presente. **Pratiquei** a medição dos parâmetros vitais, a realização de gasimetrias arteriais radiais e umerais, e o ajuste do fluxo de oxigénio suplementar. **Observei** a realização de punção lombar, mielograma, biópsia óssea, colocação de CVC jugular, artrocentese, bem como, de algaliação e desalgaliação, repicagem do CVC totalmente implantável e punção venosa. Do **Serviço de Urgência** destaco: os diagnósticos diferenciais de EAM e de AVC, *delirium*, angioedema, intoxicação por quetiapina e compressão radicular. Do internamento, destaco um caso de **Síndrome Medular Central**. Na **consulta de VIH** com a Dr.^a Fátima Lampreia, percecionei a gestão da infeção VIH e das doenças concomitantes. Apresentei os **temas** Infeções Respiratórias, Diagnóstico Diferencial do Coma, Interações Medicamentosas Frequentes e Equilíbrio Ácido-Base para os orientadores Dr. António Godinho e Dr. José Rola e para as colegas Carolina e Teresa. Assisti às sessões clínicas do serviço, onde também apresentámos **“Neoplasia de Origem Primária Oculta”**, sobre um caso observado (Anexo 4). Assisti ainda ao **workshop** “Decisões em fim de vida” lecionado pela Dr.^a Camila Tapadinhas (Anexo 5).

Reflexão Crítica sobre o Estágio Profissionalizante

No que concerne ao **estágio de Ginecologia e Obstetrícia**, as **áreas teóricas** onde necessito de um maior investimento futuro são as alterações do ciclo menstrual e a uroginecologia, dado o menor contacto com as mesmas. Relativamente aos restantes objetivos teóricos, beneficieei da aprendizagem com o estágio e foram cumpridos, necessitando, contudo, de uma maior **estrutura**. Em relação às **competências**, não tive muitas oportunidades para praticar a realização de uma consulta, pelo que considero que possuo a maioria das competências em ‘nível 2’ (capacidade de realizar sob supervisão). Sobre o treino do **exame ginecológico**, pude complementá-lo no estágio de Medicina Geral e Familiar e pude realizar o exame mamário nas consultas de Senologia, cumprindo parte dos meus **objetivos pessoais**. Adicionalmente, a Urgência e o Bloco de Partos possibilitaram a observação de um bom número e variedade de patologias e partos.

Em relação ao **estágio de Saúde Mental**, as consultas permitiram-me percecionar a abordagem biopsicossocial e, de modo geral, todos os **objetivos curriculares**. A referenciação e a relação interpessoal são aqueles com os quais estou menos confortável. Pude intervir em consulta, tendo sentido dificuldade em selecionar a informação a transmitir. Beneficieei da realização das histórias clínicas a partir dos **vídeos** e de assistir às aulas presenciais, principalmente à do **exame do estado mental**. As vinhetas clínicas serviram a consolidação de alguns temas. Não pude praticar a colheita de história presencial, contudo, pude observar parâmetros do exame do estado mental nos vídeos e nas consultas. No final de cada consulta, houve momentos de discussão sobre o diagnóstico e a terapêutica, cumprindo parte dos **meus objetivos**.

No **estágio de Medicina Geral e Familiar**, os **objetivos curriculares** foram sendo abordados em consulta. De início, acordei com a minha tutora que não iria realizar consultas sozinha. Em complemento,

foram vários os **temas centrais discutidos** entre consultas, incluído meios complementares de diagnóstico e a terapêutica. Apesar do número significativo de consultas telefónicas, pude treinar vários gestos clínicos, pelo que parte dos meus **objetivos pessoais** foram cumpridos. O **TRACE-COVID**, embora tenha constituído uma sobrecarga para os médicos de família, consiste num exemplo prático da coordenação de cuidados e referência. A preparação do Seminário permitiu-me aplicar as ferramentas de apoio à **medicina baseada na evidência**, facilitando agora o recurso às mesmas nos momentos de dúvidas. A análise crítica e a autoavaliação foram importantes para me posicionar em relação às **expectativas** da UC e às necessidades teóricas de aprendizagem, principalmente no que toca à **sistematização** do conhecimento.

Em relação ao **estágio de Pediatria**, o **Atendimento Permanente** foi o que mais contribuiu para a observação de patologia frequente na criança, o treino do exame objetivo e a discussão da prescrição, bem como, para praticar o registo das observações de modo sistemático. O **Internamento** foi onde mais exercitei a comunicação interpessoal e colheita de dados, preferencialmente na realização da história clínica. O reconhecimento da gravidade, exames complementares, discussão diagnóstica e propostas terapêuticas foram transversais às várias atividades. Cumpri parte dos meus **objetivos pessoais** e identifiquei como necessidades de aprendizagem futuras: diagnósticos diferenciais e a síntese da terapêutica. A **Consulta de Adolescentes** constituía uma área na qual tinha especial curiosidade e correspondeu às minhas expectativas.

No que concerne ao **estágio de Cirurgia**, a maioria dos **objetivos curriculares** foram cumpridos. A **Pequena Cirurgia** foi uma componente menos desenvolvida, quer pelo pequeno volume de doentes, quer pelo facto de se tratar de um hospital privado e da ausência de estrutura no estágio para a praticarmos. Sinto ainda a necessidade de aprofundar o meu **conhecimento sobre os direitos dos doentes** e de melhorar a minha **capacidade de comunicação com os mesmos**. Talvez tenha a possibilidade de o fazer no futuro em contexto de Enfermaria de Cirurgia. Pratiquei o **exame objetivo** nas consultas e no Atendimento Permanente, beneficiando das oito semanas de estágio para ganhar maior segurança nas observações. Foi um privilégio participar nas **cirurgias**, mesmo com a redução da atividade imposta pela pandemia. Esta participação foi importante para o aperfeiçoar da **prática** no apoio à cirurgia, da pró-atividade e do **sentido de equipa**.

No **estágio de Medicina Interna**, os **objetivos curriculares** foram no geral trabalhados, permanecendo lacunas mais significativas na **prescrição** e outras na área dos **diagnósticos**. Ao nível dos **temas para apresentação** da UC, sem dúvida beneficiei da sua preparação e discussão. Contudo, conferiram uma carga adicional, que na altura não consegui gerir tendo em vista os objetivos do estágio. Deste modo, frequentei pouco a **Urgência**, ao contrário do que gostaria, trabalhando menos a identificação de situações emergentes e a gestão de doença aguda, incluindo terapêutica. Os restantes **objetivos pessoais** foram cumpridos e estou muito grata à equipa, que permitiu trabalhar as minhas fragilidades ao nível das competências. À semelhança de Cirurgia Geral, creio que beneficiei muito da **duração** do estágio.

Faço a minha **autoavaliação global** considerando os objetivos e competências elencados no *The Tunning Project* como tendo predomínio de ‘capacidade de fazer sob supervisão’ seguido por ‘capacidade de realizar sem supervisão/como rotina’. Incluo-a em anexo sob a forma de uma tabela (Anexo 6).

Por fim, considerando que o ensino de um médico “(...) requer **formação científica sólida**, sem o qual não dominará as razões da atuação e não poderá progredir e inovar”ⁱⁱⁱ, creio que as minhas maiores lacunas são teóricas. Identifico também alguma dificuldade na **gestão das emoções**. O conjunto refletiu-se numa aprendizagem prática mais dependente de condições favoráveis e, por vezes, em menor desenvolvimento da parte humana com os doentes. Como fortalezas, o desejo de melhorar e a perceção das áreas de trabalho. Uma boa equipa e sem muita sobrecarga, seria exatamente o que desejava para prosseguir com a formação pós-graduada, pois foi nesses contextos onde me senti verdadeiramente realizada.

Unidades Curriculares Opcional e Integradora

Estágios Clínicos Opcionais - Estágio de Psiquiatria da Infância e Adolescência

Local: Hospital de São Francisco Xavier

Duração: duas semanas (17-05 a 28-05-2021)

Coordenador: Professor José António Pereira

Tutora: Dr.ª Georgina Maia

Delgado Alves

Os objetivos curriculares do estágio incluem a disponibilização de um período de **formação** avançada, **integração** completa e **experiência nas especialidades clínicas**. O meu objetivo era estar presente nas diversas atividades desenvolvidas pela Pedopsiquiatria, por ser uma área de interesse.

O maior tempo de contacto foram as **consultas**, onde pude conhecer as histórias dos jovens e do seu meio envolvente, a evolução dos sintomas e os diagnósticos, os vários tipos de terapêutica e as dificuldades no acesso aos recursos humanos e legais que promovam a integração dos mesmos na sociedade. Vi o pedopsiquiatra e a assistente social como **figuras que podem ser mais ou menos constantes** para os doentes. Conheci vários casos de melhoria, em que um fator de grande peso é a **estrutura familiar e social**. Grata por poder realizar o estágio e à equipa, que nos deu algumas luzes sobre possíveis orientações profissionais.

Elementos valorativos

Como elementos valorativos, optei por destacar experiências que contribuíram para a minha **aprendizagem informal**, no âmbito das relações interpessoais, e para a minha **aprendizagem formal**, enquanto estudante de Medicina e futura prestadora de cuidados de saúde.

Na interrupção letiva após 1º ano do MIM, realizei um **Estágio Pré-Clínico PECLICUF**, de duas semanas, no Hospital da CUF Infante Santo, onde acompanhei a atividade de enfermagem (Anexo 7).

Durante o 2º ano, contribuí para o ensino dos alunos do 1º ano, nomeadamente através da **monitoria em Fisiologia**, o que me permitiu aprofundar conhecimentos numa área de interesse. Através do **Grémio**

Académico, preparei atividades com vista à integração dos alunos do 1º ano e pude exercitar os meus limites e expandir a minha valorização de cada indivíduo.

Após o 3º ano, realizei dois campos de verão, de uma semana: o primeiro, o **Campo de Trabalho**, em Molelos, com a Pastoral dos Salesianos de Lisboa, onde nos ocupávamos de atividades com a população local e de momentos de grupo. A minha capacidade de entrega nas relações foi crescendo com esta atividade. O segundo, as **Missões Familiares Católicas**, em Vieira de Leiria, que seguiram uma estrutura semelhante.

Após o 4º ano, realizei um **Intercâmbio Clínico** de um mês no serviço de Cirurgia Maxilo-Facial e Plástica do Hospital Universitário Estaing, em Clermont-Ferrand, França. Organizado pela IFMSA, o intercâmbio permitiu-me conhecer as valências do serviço e os alunos de Medicina franceses e *incomings* estrangeiros (*ver Glossário*), praticar o idioma francês e explorar a Natureza da região (Anexo 8).

No 5º ano, antes da emergência da COVID-19 como pandemia, pude estagiar durante um mês no Hospital Universitário do País de Gales, como experiência de **Erasmus** (Anexo 9). Destaco a semana em Cuidados Intensivos Pediátricos, onde tive tarefas diárias desde a anamnese à proposta de tratamento e a discussão diária das mesmas no final de cada manhã, com a minha tutora Dr.ª Sara Ali.

Conhecer os alunos de Medicina estrangeiros permitiu-me identificar algumas **diferenças no ensino**, nomeadamente: os franceses têm desde cedo responsabilidades laborais próprias e um salário, um pouco à semelhança do nosso 6º ano, conferindo-lhes mais cedo capacidade de trabalho útil para a equipa; os alunos de Cardiff têm alguma formação na comunicação interpessoal e, na prática, vi o seu impacto na relação estabelecida com os doentes, transversal às especialidades. Ambos, tinham a **formação teórica** respetiva nas semanas prévias à realização do estágio e, durante o mesmo, a carga letiva limitava-se ao estágio e ao estudo autónomo. A nível pessoal, este contacto reduziu a minha insensibilidade para os **acontecimentos globais**.

Ao longo do curso, participei em várias edições da **iMed Conference** e do **Natal Diferente**. A primeira, organizada pela AEFCM, visa trazer os investigadores a apresentar os novos conhecimentos científicos do panorama mundial, experiências de vida inspiradoras e abrir horizontes pessoais e profissionais (Anexo 10). O segundo, um projeto das AEFCM e AEFML, decorre na manhã de 24 de dezembro em vários hospitais do país e permite levar um pouco de companhia, alento e alegria aos doentes internados (Anexo 11).

Transversalmente ao curso, experimentei **yoga e dança irlandesa**, que tenho feito de modo intermitente. Com a dança fortaleci o meu corpo e cresci pessoalmente, identificando também algumas fragilidades. O yoga foi lugar de cuidados e restabelecimento. Desejo, por isso, mencioná-los neste relatório.

Este ano letivo, assisti à 2ª edição do **International Healthy Aging Summit**, que visa a promoção da saúde e onde percecionei diferentes abordagens às doenças, alimentação e suplementação e técnicas de cura (Anexo 12) - conteúdos que gostaria de saber discutir e, potencialmente, integrar na minha prática.

Bibliografia

- i. Cumming A, Ross M. *Learning Outcomes/Competences for Undergraduate Medical Education in Europe*. The Tuning Project (Medicine). 2007.
- ii. Kotlyar A, *et al.* Vertical Transmission of COVID-19: A Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Obstet Gynecol*. 2020.
- iii. Victorino R, Jollie C, McKim J. Licenciado Médico em Portugal. Core Graduates Learning Outcomes Project Lisboa: Faculdade de Medicina de Lisboa. 2005.

Glossário

- *Incomings* – alunos que são recebidos num país estrangeiro para a realização de um Intercâmbio.

Siglas

- ACES – Agrupamento dos Centros de Saúde
- AEFCM – Associação de Estudantes da *NOVA Medical School*
- AEFML – Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa
- ATLS - Advanced Trauma Life Support for Doctors
- AVC – Acidente Vascular Cerebral
- CVC – Cateter Venoso Central
- EAM – Enfarte Agudo do Miocárdio
- IFMSA – International Federation of Medical Students Associations
- NOCs – Norma de Orientação Clínica
- TEAM – Trauma Evaluation and Management
- UCSP – Unidade de Cuidados de Saúde Primários
- USF – Unidade de Saúde Familiar
- VIH – Vírus da Imunodeficiência Humana

Anexos

Índice dos Anexos:

- Anexo 1 – Tabela sumária relativa aos trabalhos realizados no âmbito do Estágio Profissionalizante.14
- Anexo 2 – Certificado de participação nas Sessões de Simulação realizadas no Hospital da Luz.....15
- Anexo 3 – Certificado de participação no Curso TEAM.....16
- Anexo 4 – Declaração da apresentação do tema “Neoplasia de Origem Primária Oculta” nas Sessões Clínicas no Serviço de Medicina 1.4 do Hospital de São José.....17
- Anexo 5 – Certificado de participação no workshop “Decisões em fim de vida”18
- Anexo 6 – Autoavaliação dos objetivos e competências preconizados pelo *The Tuning Project*.....19
- Anexo 7 – Certificado de participação nos estágios pré-clínicos PECLICUF.....20
- Anexo 8 – Certificado da realização do Intercâmbio Clínico.....23
- Anexo 9 – Certificado da realização dos Estágios Clínicos em Erasmus.....24
 - Anexo 9.1 – Estágio de Cuidados Intensivos Pediátricos.....24
 - Anexo 9.2 – Estágio de Gastroenterologia.....26
 - Anexo 9.3 – Estágio de Otorrinolaringologia.....27
- Anexo 10 – Certificados de Participação nas edições da *iMed Conference*.....28
 - Anexo 10.1 – *iMed Conference 8.0*.....28
 - Anexo 10.2 – *iMed Conference 9.0*.....29
 - Anexo 10.3 – *iMed Conference 10.0*.....30
 - Anexo 10.4 – *iMed Conference 11.0*.....31
- Anexo 11 – Certificado de participação na edição do Natal Diferente de 2016.....32
- Anexo 12 – Certificado de participação no 2nd International Healthy Aging Summit 2020.....33

Anexo 1 – Tabela sumária relativa aos trabalhos realizados no âmbito do Estágio Profissionalizante

Estágio	Trabalho	Elementos do grupo
Ginecologia e Obstetrícia	Kotlyar A, <i>et al.</i> Vertical Transmission of COVID-19: A Systematic Review and Meta-analysis. Am J Obstet Gynecol. 2020.	Ana Bárbara Santos
Saúde Mental	Duas Histórias Clínicas sobre Depressão e Esquizofrenia Seis Vinhetas Clínicas sobre Perturbação Obsessivo-Compulsiva, Abuso de Substâncias, Anorexia Nervosa, Síndrome de Abstinência Alcoólica, Perturbação de Ajustamento/Adaptação, <i>Delirium</i>	Ana Bárbara Santos
Medicina Geral e Familiar	Análise de Decisão Clínica (sobre a referenciação ao serviço de urgência após comportamentos autolesivos) Caso Clínico (sobre uma utente com neoplasia mamária sob tamoxifeno com depressão comórbida)	Ana Bárbara Santos
Pediatria	“Abordagem do Edema em Idade Pediátrica” (sobre um caso de provável Gastroenteropatia Perdedora de Proteínas)	Ana Bárbara Santos Catarina Ramalho Melanie Siopa
Cirurgia Geral	“Um estranho cansaço...” (sobre um caso de Carcinoma Medular da Tiróide)	Ana Bárbara Santos Mariana Graça Santos Teresa Moinhos
Medicina Interna	Infeções Respiratórias Diagnóstico Diferencial do Coma Interações Medicamentosas Frequentes Equilíbrio Ácido-Base “Neoplasia de Origem Primária Oculta”	Ana Bárbara Santos Ana Bárbara Santos Carolina Tam Teresa Moinhos



Sessões Simulação – UC Cirurgia NMS I Janeiro 2021

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

Hospital da Luz Learning Health
Avenida Lusíada 100 Edifício C, Piso -1
1500-650 Lisboa



NOME

Ana Bárbara Santos

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14233497

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-6017bc32af368

AS ATIVIDADES FREQUENTADAS ENCONTRAM-SE NA PÁGINA SEGUINTE

Evento

Sessões Simulação – UC Cirurgia NMS I Janeiro 2021

25-01-2021 09:00 → 01-02-2021 12:00 - Duração: 3 horas

No âmbito da Unidade Curricular de Cirurgia, torna-se imprescindível o treino de procedimentos essenciais à prática clínica.

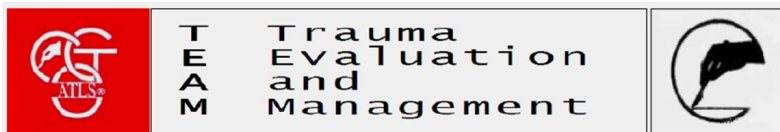
Aquisição de conhecimentos, aptidões e competências para o desempenho em cirurgia de tarefas relativas a procedimentos essenciais (frequentes e/ou relevantes) das especialidades cirúrgicas.

Atividades frequentadas

Sessão I 1 de Fevereiro I 9h00 - 12h00

01-02-2021 09:00 → 01-02-2021 12:00 - Duração: - 3 horas

Anexo 3 – Certificado de participação no Curso TEAM



Certificado

Pelo presente se certifica que

ANA BÁRBARA FERNANDES DOS SANTOS

assistiu e participou ativamente no Curso TEAM (Trauma Evaluation and Management), realizado no dia 21 de Maio de 2021.

O Curso "TEAM" está integrado no currículo do 6º Ano do Mestrado Integrado de Medicina da NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa. É organizado pelo ATLS Portugal e pela Sociedade Portuguesa de Cirurgia, segundo o formato educativo proposto pelo American College of Surgeons para estudantes de Medicina.


Professor Doutor Rui Maio
Regente U.C. Cirurgia Estágio


Dr. José Luís Ferreira
Coordenador do TEAM/NMS | FCM-UNL

www.atlsportugal.org, Programa ATLS/Sociedade Portuguesa de Cirurgia, atlsportugal@gmail.com
O "TEAM" é uma denominação original do American College of Surgeons

Anexo 4 – Declaração da apresentação do tema “Neoplasia de Origem Primária Oculta” nas Sessões Clínicas no Serviço de Medicina 1.4 do Hospital de São José



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
CENTRAL

Unidade Funcional Medicina 1.4
CHULC, EPE - H. S. José

Declaração

No âmbito das Sessões Clínicas realizadas na Unidade Funcional Medicina 1.4 do H.S. José (Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, EPE), declara-se que a aluna do 6º ano, Ana Bárbara Santos, durante a frequência da Unidade Curricular de Medicina Interna do MIM da Nova Medical School / Faculdade de Ciências Médicas, apresentou o tema “Neoplasia de origem primária oculta” no dia 13 de maio de 2021.

Lisboa, 13 de maio 2021

A Responsável pelas Sessões Clínicas

(Dra. Umbelina Caixas)

CERTIFICADO

Certificamos que **ANA BÁRBARA FERNANDES DOS SANTOS**, nº 2015126, participou no Workshop intitulado Decisões de fim de vida, realizado no dia 21 de abril de 2021 pela Dra. Camila Tapadinhas, incluído no programa de formação da UC Estágio de Medicina – Medicina Interna do 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.



Prof. Doutor Fernando Nolasco
Coordenador da UC Estágio de Medicina



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

Anexo 6 – Autoavaliação dos objetivos e competências preconizados pelo *The Tuning Project* para a formação pré-graduada em Medicina na Europa

Objetivos e Competências	Nível		
	1	2	3
Consulta com o doente			
Colher anamnese			X
Realizar exame objetivo		X	
Tomar decisões clínicas		X	
Fornecer explicações e conselhos aos doentes			X
Fornecer conforto e apoio			X
Exame do Estado Mental		X	
Manifestações clínicas, exames complementares, diagnóstico diferencial e plano de seguimento			
Reconhecer e avaliar a gravidade das manifestações clínicas		X	
Solicitar investigação apropriada e interpretar os resultados		X	
Fazer diagnósticos diferenciais		X	
Negociar um plano de seguimento adequado com doentes e cuidadores		X	
Providenciar cuidados no final de vida aos doentes e familiares	X		
Gerir doenças crónicas		X	
Emergências médicas			
Reconhecer e avaliar emergências médicas		X	
Tratar emergências médicas		X	
Providenciar primeiros socorros básicos			X
Fornecer Suporte Básico de Vida e ressuscitação cardiopulmonar			X
Fornecer Suporte Avançado de Vida	X		
Fornecer Cuidados em Trauma	X		
Prescrição terapêutica			
Prescrever de forma clara e adequada		X	
Associar fármacos e outras terapias adequadas ao contexto clínico		X	
Rever eficácia do tratamento e avaliar potenciais riscos e benefícios		X	
Tratar a dor e desconforto		X	
Procedimentos práticos			
Medir pressão arterial			X
Realizar punção venosa			X

Colocar catéter venoso periférico		X	
Administrar terapêutica intravenosa e usar aparelhos de perfusão	X		
Realizar injeção subcutânea e intramuscular		X	
Administrar oxigênio suplementar			X
Mobilizar o doente		X	
Suturar			X
Transfusão sanguínea	X		
Efetuar cateterização vesical	X		
Explicar e interpretar análise de urina			X
Realizar, interpretar e monitorizar eletrocardiograma de 12 derivações		X	
Testes básicos de função respiratória	X		
Comunicação eficaz			
Comunicar com doentes			X
Comunicar com colegas			X
Dar más notícias		X	
Comunicar com familiares			X
Comunicar com pessoas com deficiência		X	
Explicar consentimento informado			X
Comunicar através da escrita, incluindo diários clínicos			X
Comunicar em casos de agressão	X		
Comunicar por telefone			X
Comunicar com auxílio de tradutor		X	
Princípios legais e éticos			
Manter confidencialidade			X
Aplicar princípios éticos aos cuidados clínicos		X	
Obter consentimento informado			X
Emitir certificado de óbito		X	
Solicitar autópsia	X		
Aplicar a legislação em vigor na prática clínica		X	
Avaliar fatores psicológicos e sociais na doença			
Avaliar fatores psicológicos na apresentação clínica			X
Avaliar fatores sociais na apresentação clínica		X	
Reconhecer <i>stress</i> em relação à doença			X

Reconhecer abuso e dependência de álcool e outras substâncias		X	
Aplicar princípios medicina baseada na evidência			
Aplicar a evidência à prática			X
Conduzir uma pesquisa apropriada		X	
Fazer uma apreciação crítica da literatura médica		X	
Utilizar informação e recursos tecnológicos eficazmente na prática clínica			
Manter registos clínicos precisos			X
Aceder às fontes de informação		X	
Armazenar e recuperar informação, uso de computadores			X
Aplicar princípios, método e conhecimento científicos à clínica e pesquisa		X	
Promover a saúde da população e trabalhar eficazmente num sistema de saúde			
Fornecer cuidados que minimizem os riscos de potencial dano ao doente			X
Prevenção da infeção			X
Reconhecer e assegurar necessidades de saúde pessoais, de modo que não interfiram nas responsabilidades profissionais		X	
Conformar-se com a regulação e certificação profissional			X
Receber e fornecer avaliação profissional		X	
Fazer escolhas de carreira informadas		X	
Comprometer-se com a promoção da saúde a nível individual e populacional		X	

Nível 1 – designa o **conhecimento** e compreensão das razões para a realização da competência /procedimento/ver realizar ou ajudar;

Nível 2 - designa a capacidade de realizar a competência /procedimento **com supervisão**;

Nível 3 – designa a capacidade de realizar a competência/procedimento sem supervisão ou **como rotina**.



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 Bárbara Santos

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14233497

CÓDIGO DE CERTIFICADO

DECNF

Evento

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

18-07-2016 22:00 → 09-09-2016 14:00

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.



IFMSA
International Federation of
Medical Students' Associations



SCOPE
Professional Exchange

Certificate

This is to certify that the medical student

Ana Bárbara FERNANDES DOS SANTOS
full name

from Portugal
country

has successfully completed their professional exchange program.

The student worked in the department of

Maxillo - Facial and Plastic Surgery.
department

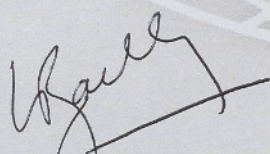
at the Estaim
name of hospital

France during the period
country

5/08/19 - 31/08/19 under the supervision of
period

Professor Barthelmy
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 academic outcomes.


Tutor/Institution



Hosting National/Local
Exchange Officer

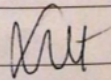


Associação de Estudantes da Nova Faculdade de Ciências Médicas

Sending National/Local
Exchange Officer

Anexo 9 - Certificados da realização dos Estágios Clínicos em Erasmus

Anexo 9.1 – Estágio de Cuidados Intensivos Pediátricos

 Cardiff University Feedback Form for International Placements			
This form will provide student feedback to the partner institutions/universities.			
Student Name:	Ana Bárbara Fernandes dos Santos		
Student Number:	1982609		
Partner Institution/University:	Nova Medical School - Faculdade de Ciências Médicas		
Start Date:	17/02/2020	End Date:	21/02/2020
Placement Department	Paediatric Critical Care Unit		
Lead Consultant/Contact Email:	SARA AZI : sara.ali@wales.nhs.uk		
Please provide feedback on the students' performance during their time with you, this will form part of an assessment within their institute.			
Please consider the following when providing feedback			
Communication:	Team Work:	Examination Skills:	
Communication - very good . Team Work - very good . Examination skills - very good .			
Please provide details of development or improvement for the student as required.			
Ana has done history and examination of the following : ① 5yr old with toxic shock syndrome ② 15/12 old with chronic lung disease ③ 7yr old child with cerebral palsy ④ 5yr old child with Angelman syndrome			
Please provide an overall score for the student (Please tick one)			
Excellent	☒	Satisfactory	☐
		Borderline	☐
Clinical Lead: Name	DR SARA AZI		
Clinicians Signature:		Date	21/02/2020
International Admin Sign off (if clinician cannot):		Date	

⑤ 2½ months old baby with congenital heart disease.

Ana has attended the Paediatric Teaching and the palliative care meeting @ PICU.

Anexo 9.2 – Estágio de Gastroenterologia



Cardiff University Feedback Form for International Placements

This form will provide student feedback to the partner institutions/universities.

Student Name:	Ana Bárbara Fernandes dos Santos		
Student Number:	1982609		
Partner Institution/University:	Nova Medical School - Universidade Nova de Lisboa		
Start Date:	24/02/2020	End Date:	28/02/2020
Placement Department	Gastroenterology		
Lead Consultant/Contact Email:	Dr. L. J. Smith RAJ (consultant) Dr. J. Smith (CTZ)		

Please provide feedback on the students' performance during their time with you, this will form part of an assessment within their institute.

Please consider the following when providing feedback

Communication: Excellent Team Work: Excellent Examination Skills: Very Good

Good member of the team
Good level of knowledge
Helpful on ward rounds

Please provide details of development or improvement for the student as required.

Further reading on
management of variceal bleeding

Please provide an overall score for the student (Please tick one)

Excellent	☒	Satisfactory	☐	Borderline	☐
Clinical Lead: Name	Dr. L. J. Smith RAJ				
Clinicians Signature:		Date	28/2/20		
International Admin Sign off (if clinician cannot):		Date			

Anexo 9.3 – Estágio de Otorrinolaringologia



Cardiff University Feedback Form for International Placements

This form will provide student feedback to the partner institutions/universities.

Student Name:	Ana Bárbara Fernandes dos Santos		
Student Number:	1982609		
Partner Institution/University:	Nova Medical School - Universidade Nova de Lisboa		
Start Date:	02/03/2020	End Date:	13/03/2020
Placement Department	ENT		
Lead Consultant/Contact Email:	Mr David Owens david.owens2@uwal.ac.uk		

Please provide feedback on the students' performance during their time with you, this will form part of an assessment within their institute.

Please consider the following when providing feedback

Communication: Team Work: Examination Skills:

Pleasure to train, active + enthusiastic
good knowledge

Please provide details of development or improvement for the student as required.

Continue engagement in training

Please provide an overall score for the student (Please tick one)

Excellent	☒	Satisfactory	☐	Borderline	☐
Clinical Lead: Name	Duffy				
Clinicians Signature:			Date	13.3.	
International Admin Sign off (if clinician cannot):			Date		

Anexo 10 – Certificados de Participação em várias edições da *iMed Conference*

Anexo 10.1 – *iMed Conference* 8.0



iMed Conference 8.0 2016 | Conference Tickets Phase 3

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Bárbara Santos

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14233497

CÓDIGO DE CERTIFICADO

ZMWEU

Evento

iMed Conference 8.0 2016 | Conference Tickets Phase 3

13-10-2016 09:00 → 16-10-2016 18:00

The iMed Conference is a 4-day congress which aim is to share the latest discoveries in translational science with Health and Life Sciences enthusiasts. This grand project by AEFCM is now in its 8th edition and this year, from 13th to 16th october we will be talking about Oncology, Neonatology, Psychiatry and Rehabilitation! To find out more go to www.imedconference.org Come to Lisbon and look further with us. For more info about tickets and payments go to: <https://goo.gl/oAOaU5> Email: info@imedconference.org TICKET PRICES IPHASE 3: - AEFCM Membership - 52€- Non AEFCM Membership | Students - 55€- Non Students - 70€



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 Bárbara Santos

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14233497

CÓDIGO DE CERTIFICADO

VQRDA

Evento

iMed Conference® 9.0 Lisbon 2017

27-10-2017 14:00 → 29-10-2017 13:00

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 Wilmot.

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

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

Anexo 10.3 – iMed Conference 10.0



iMed Conference® 10.0 Lisbon 2018

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Bárbara Santos

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14233497

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5b8b1dc6c951d

Evento

iMed Conference® 10.0 Lisbon 2018

03-10-2018 13:30 → 07-10-2018 14:00

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

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



iMed Conference® 11.0 Lisbon 2019

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Ana Bárbara Santos

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14233497

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5ce32ce34c861

Evento

iMed Conference® 11.0 Lisbon 2019

16-10-2019 13:30 → 20-10-2019 14:00

The iMed Conference® 11.0 | Lisbon 2019 will take place between the 16th and 20th of October at Teatro Camões and NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas.

Prepare for groundbreaking lectures, practical workshops, challenging competitions and an immersive social programme.

Anexo 11 - Certificado de Participação na edição do Natal Diferente de 2016



Natal Diferente Animação

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

AEFML - Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa
Avenida Professor Egas Moniz Hospital de Santa Maria – Piso 01
1649-035 Lisboa



NOME

Ana Bárbara Santos

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

14233497

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5a344401e3331

Evento

Natal Diferente Animação

24-12-2017 08:30 → 24-12-2017 13:00 - Duração: - 4:30 horas

O Natal Diferente é uma das atividades mais emblemáticas da tua Associação de Estudantes, tendo como missão oferecer um sorriso aos pacientes internados durante a manhã do dia 24 de dezembro, impedidos de passar a quadra natalícia nos seus lares, na companhia da sua família e amigos.

Anexo 12 - Certificado de participação no 2nd International Healthy Aging Summit 2020



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que

ANA BARBARA SANTOS

participou no *live streaming* "2ND International Healthy Aging Summit 2020",
que teve lugar no Altis Grand Hotel, 6.^a feira e sábado, dias 23 & 24
de outubro 2020, com a duração total de 20 horas.

2.^a FEIRA, 26 DE OUTUBRO 2020

Graham Simpson

Ítalo Rachid

Lair Ribeiro

Manuel Pinto Coelho

Tom O'Bryan

23 DE OUTUBRO 2020

- 08:00 Boas Vindas Live Streaming "2ND IHAS 2020"
Direção Geral Altis Grand Hotel
- 08:03 Abertura "2ND IHAS 2020"
Helder Bruno Martins
- 08:29 Boas Vindas Live Streaming "2ND IHAS 2020"
Paula Castanho
- 08:30 Palestra Master de Abertura "2ND IHAS 2020"
"Envelhecimento saudável e ativo: um desafio
e uma necessidade fundamental nos nossos dias"
Luís Filipe Pereira
- MOMENTO SOLENE
09:00 "2ND International Healthy Aging Summit 2020"
Moderação por João Ferreira
- 09:30 "Navigating the Gluten-Free World: Keeping Healthy
on a GF Diet Isn't Easy, But Well-Worth the Effort
Keeping Your Brain Young and Healthy"
Tom O'Bryan
- 10:30 Healthy Break Altis Grand Hotel
Duarte Alves
- MOMENTO I
10:55 Meditação dos Sons Primordiais
Cristina Alves
- MESA REDONDA
11:05 "Promoção de Saúde & Envelhecimento Saudável:
perspetiva mundial"
Moderação por João Ferreira
- 12:30 Almoço Livre
- 14:00 "Promoção de Saúde e Envelhecimento Saudável:
a evidência da necessidade de mudança de paradigma"
Manuel Pinto Coelho
Pedro Choy
- 15:00 "Envelhecer sem ficar velho"
Lair Ribeiro
- 16:00 Healthy Break Altis Grand Hotel
Duarte Alves
- MOMENTO II
16:25 Meditação dos Sons Primordiais
Cristina Alves

- 16:35 "Germano de Sousa talk:
O microbioma intestinal - desafios e oportunidades"
José Leal
- 16:55 "A nova era da comunicação da ciência"
Paula Silva
- 17:25 "Os benefícios do exercício para um envelhecimento
saudável: da promoção da saúde à prescrição
personalizada"
Moderação por Teresa Manafra
Pedro Morouço
- 17:55 "Alimentação e Nutrição como Promotores
de Saúde & Envelhecimento Saudável:
Um olhar sobre a Nutrição Funcional"
Támaris Pavel
- 18:10 "Alimentação e Nutrição como Promotores
de Saúde & Envelhecimento Saudável"
Ana Garcez
- 18:25 "Das alterações climáticas ao clima interno:
reflexões para melhorar a mente a partir de dentro"
Carlos Fugas
- 18:45 "Técnicas Superiores de Diagnóstico e Terapêutica,
a Promoção de Saúde & Envelhecimento Saudável"
-
- 19:25 "A Cardiopneumologia na Promoção da Saúde
& Envelhecimento Saudável"
Paulo Batista
- "Fisioterapia: técnicas de resultados imediatos na
redução da dor e melhoria da qualidade de vida"
João Diogo
- "Ortoprotésia - da prevenção à reabilitação"
João Miguel Guerreiro
- "Contributos do Técnico de Saúde Ambiental
para um Envelhecimento Saudável"
Diogo Sousa Gomes
- MASTER CLASS
19:25 "How to Restore Insulin Sensitivity to Increase
Healthspan and Lifespan"
Graham Simpson
- 20:00 Encerramento 1.^a Dia live streaming "2ND IHAS 2020"

24 DE OUTUBRO 2020

- MEET THE EXPERT
08:00 "Uma nova Visão de Saúde"
Ítalo Rachid
- 09:00 "Abordagem Global e Integrada ao Envelhecimento
Saudável - como gerir?"
Moderação por Manuel Pinto Coelho
- 11:00 "Prevenção e Controlo de Doenças Autoimunes"
Alexandra Vasconcelos
- "Rejuvenescimento articular"
Carlos Evangelista
- "Importância da função tiroideia na manutenção
da nossa saúde global e prevenção de patologias"
Ivone Mirpuri
- "Urologia & Envelhecimento Saudável"
Frederico Branco
- "Tendências do Rejuvenescimento facial"
Rafael Costa Santiago
- "O nosso Ouro líquido - Medicina Estética Biológica,
abordagem atual e soluções futuras -"
Leonor Rodrigues Lopes
- "N.I.C.O. Jawbone Cavitation"
A inflamação silenciosa no osso maxilar"
Anabela Peres de Sousa
- 11:00 Healthy Break Altis Grand Hotel
Duarte Alves
- 11:25 Meditação dos Sons Primordiais
Cristina Alves
- 11:35 "Depressão - transtorno mental ou metabólico
com repercussão mental?"
Victor Sorrentino
- 12:30 Almoço Livre
- MASTER CLASS
14:00 "Terapêuticas Não Convencionais, Promoção
de Saúde & Envelhecimento Saudável"
Pedro Choy
- 14:30 "Tríio de ouro: vitamina A, vitamina K2, vitamina D"
Lair Ribeiro

- 15:30 "Terapêuticas Não Convencionais, Promoção de Saúde
& Envelhecimento Saudável"
-
- "Homeopatia"
Hélio Pereira
- "Osteopatia"
Bruno Quintela
- Healthy Break Altis Grand Hotel
Duarte Alves
- MOMENTO IV
Meditação dos Sons Primordiais
Cristina Alves
- Naturopatia
João Beles
- "Potencial terapêutico das plantas medicinais:
da medicina ao medicamento à base de plantas"
Nelson Gomes
- "Medicina Tradicional Chinesa - doenças
e condições do foro osteoarticular"
Silvia Bevisano
- "Relação entre a Quiroprática e o sistema imunitário"
Duarte Portas
- 17:40 "Práticas de Suporte ao Envelhecimento Saudável"
-
- "Terapia Neural"
Mário Marques
- 18:40 "Hidroterapia do Cólon: a macro microbiota"
Fernanda Carvalho
- "Ozono medicinal e dor crónica"
José João Gonçalves
- "Biofeedback aplicado em prática clínica"
Filipa Pinto Cardoso
Freddy Vinagre
- 18:40 Notas conclusivas "2ND IHAS 2020"
João Pedro Matos
- MESA REDONDA
19:00 "Saúde Integrada - uma oportunidade para a Saúde
Global: uma responsabilidade de Todos"
- 19:30 Encerramento "2ND IHAS 2020"
Helder Bruno Martins
- 20:00 FIM

