

Relatório Final de Estágio

Mestrado Integrado em Medicina



Sara Raquel Pinto da Costa

2016383 | Turma 3

Ano Letivo 2021-2022

Unidade Curricular Estágio Profissionalizante

Regente: Professor Doutor Rui Maio

Orientador: Professor Doutor João Bernardo Barahona Simões

Regalo Corrêa

AGRADECIMENTOS

Aos **doentes**,

Por me darem a honra deles cuidar,
Pela compreensão incalculável
E a minha prática clínica permitirem aperfeiçoar.

A todos os **profissionais de saúde** que acompanhei,
De altruísmo, dedicação e amor ao próximo são exemplo,
Sempre prontos a ajudar
E cujo trabalho exímio eu comtemplo.

À **minha família, namorado e amigos**,
Por todo o apoio, paciência e motivação,
Foram o motor da minha caminhada
Sempre disponíveis para me dar a mão.

A **Deus**,

Que me amparou para não cair,
Que esteve sempre ao meu lado,
E me mostrou que este era o caminho a seguir.

A **todos vós**,

O meu sincero agradecimento,
Porque sem vocês,
Não teria chegado a este momento.

“(...) professione vissuta come una missione (...) la dedizione di quanti (...) è un vaccino contro l'individualismo e l'egocentrismo e dimostra il desiderio più autentico che abita nel cuore dell'uomo: farsi accanto a coloro che hanno più bisogno e spendersi per loro.”

Papa Francisco

20 de fevereiro de 2021

ÍNDICE

1. Introdução e Objetivos	1
2. Atividades Desenvolvidas	4
I. Estágio Parcelar de Cirurgia Geral	4
II. Estágio Parcelar de Medicina Interna	5
III. Estágio Parcelar de Saúde Mental	6
IV. Estágio Parcelar de Medicina Geral e Familiar.....	6
V. Estágio Parcelar de Pediatria.....	7
VI. Estágio Parcelar de Ginecologia e Obstetrícia.....	8
3. Elementos Valorativos	9
4. Reflexão Crítica Final	10
5. Glossário	12
6. Bibliografia	12
7. Anexos.....	13

1. INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O **6º ano** do Mestrado Integrado em Medicina, constitui a fase final da formação médica pré-graduada, tendo um carácter predominantemente profissionalizante é um período de transição para o exercício da profissão médica de forma autónoma. Neste sentido, inclui a Unidade Curricular Estágio Profissionalizante, constituída por **seis áreas clínicas** – Cirurgia, Medicina Interna, Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar, Pediatria, Ginecologia e Obstetrícia. Os estágios parcelares permitem ao futuro médico a consolidação de conhecimentos adquiridos ao longo do curso e a sua aplicação prática com autonomia crescente, bem como a integração em equipas clínicas especializadas participando na abordagem diária aos doentes, dotando-o de competências técnicas e psicossociais, fundamentais para exercer a arte da Medicina.

Ciente das capacidades desenvolvidas ao longo do curso e tendo por base o documento “O Licenciado Médico em Portugal”, defini objetivos pessoais e específicos, transversais aos vários estágios parcelares: **reconhecer** as minhas **lacunas**, teóricas e práticas, e definir estratégias para as colmatar; **consolidar os conhecimentos** teóricos previamente adquiridos, relativos ao diagnóstico e abordagem terapêutica, sobretudo das patologias mais prevalentes de cada especialidade; **aperfeiçoar as técnicas** e competências clínicas inerentes a cada especialidade; desenvolver o **raciocínio clínico**, avaliando e gerindo os problemas dos doentes, com uma **abordagem biopsicossocial**, com **autonomia crescente**, sob supervisão; aprimorar a **capacidade de comunicação** com os doentes, seus familiares e profissionais de saúde, de modo a transmitir as informações com clareza; ser um **elemento proativo e útil**, ao dispor da equipa médica que integraria; valorizar a **colaboração interdisciplinar**; e compreender a **responsabilidade** inerente a esta profissão.

Este relatório pretende sintetizar as **atividades desenvolvidas** ao longo do Estágio Profissionalizante, os **objetivos específicos** que delineei para cada estágio parcelar e a casuística com a qual contactei. De seguida, refiro as **atividades extracurriculares** realizadas durante o curso, que considero pertinentes para o meu desenvolvimento académico e pessoal. Por fim, concluo com uma **reflexão crítica** com intuito de analisar o cumprimento dos objetivos pessoais e específicos e avaliar retrospectivamente este ano letivo. Em anexo, apresento a **casuística dos doentes** observados e os certificados das atividades referidas.

2. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

I. ESTÁGIO PARCELAR DE CIRURGIA GERAL – 6 de setembro a 29 de outubro de 2021

Realizei o estágio no **Hospital Beatriz Ângelo** sob orientação do Dr. João Sousa Ramos. As 6 primeiras semanas destinaram-se ao estágio de CG e as 2 últimas destinaram-se ao estágio da opcional que seleccionei, anestesiologia. Defini como **objetivos específicos** para este estágio: participar ativamente em cirurgias e adquirir autonomia na realização de procedimentos cirúrgicos simples, incluindo suturas e técnicas de anestesia local e assepsia; saber distinguir as situações clínicas com indicação cirúrgica eletiva e urgente.

Quanto à **consulta externa**, pude assistir a **consultas de primeira vez**, em que destaco a aprendizagem da importância da discussão das possíveis abordagens terapêuticas com o doente, incluindo a explicação dos riscos e benefícios do procedimento a realizar. Assisti também a **consultas de seguimento**, de pós-operatório, em que pude observar os cuidados a ter com a ferida operatória. Observei **13 consultas** no total, sendo a patologia mais representada a de Hérnia Inguinal, no pré e pós-operatório. No **BO** observei **16 procedimentos cirúrgicos**, 11 eletivos e 5 no contexto de **SU**, tendo tido a oportunidade de **participar como 3ª ajudante** na excisão de um lipoma do períneo. Destaco como **procedimento cirúrgico mais frequentemente** observado a correção de hérnia. Na **enfermaria**, observei **24 doentes**, sendo a maioria em contexto pós-operatório, nomeadamente após Colectomia, Colectomia e Apendicectomia. O estágio de **Anestesiologia**, destacou-se pela oportunidade de treinar procedimentos como **entubação oro-traqueal e colocação de máscara laríngea**. Como **formação adicional**, participei em reuniões multidisciplinares e sessões clínicas; no curso de simulação no Hospital da Luz e curso TEAM, essencial para treinar técnicas em contexto de trauma. No Mini-Congresso de CG, juntamente com as minhas colegas, apresentei um trabalho sobre o tema de **Colecistectomia Profilática**, em que apresentámos um caso clínico e fizemos uma revisão teórica sobre Colelitíase Assintomática e as indicações para Colecistectomia Profilática, de modo a perceber se o doente tinha indicação para a mesma. A **análise casuística** encontra-se no anexo 1.3.-A.

II. ESTÁGIO PARCELAR DE MEDICINA INTERNA – 1 de novembro de 2021 a 7 de janeiro de 2022

Realizei este estágio no **Serviço de Medicina IV**, do **Hospital São Francisco de Xavier**, sob tutela do Dr. Hugo Moreira e Dra. Sara Machado. Sendo a Medicina Interna uma das áreas centrais e essenciais para formação de um médico, defini como **objetivos específicos**: ser elemento integrante da equipa médica, participando ativamente e com espírito de iniciativa na gestão de doentes; adquirir autonomia na realização de notas de entrada/alta, diários clínicos e procedimentos técnicos fundamentais; praticar a abordagem ao doente em contexto de urgência. Durante 8 semanas, tornei-me um **verdadeiro elemento da equipa**, ficando **diariamente responsável** pelo seguimento de **1 a 2 doentes**, na **Enfermaria** e **Unidade de Cuidados Intermédios Médicos**. Foi-me dada **autonomia de forma progressiva**, sendo que **fui evoluindo** e adquirindo **cada vez mais segurança em mim**, para comunicar com os profissionais de saúde, doentes e seus familiares, bem como para realizar as várias atividades necessárias à minha prática clínica diária, nomeadamente: colheita de anamnese e realização do EO de forma sistematizada, redação de registos clínicos e notas de alta, formulação de hipóteses diagnósticas, prescrição e interpretação de MCDT e elaboração de planos terapêuticos. Discuti sempre estes passos com a equipa médica, o que foi essencial para a minha aprendizagem. Acompanhei no total **19 doentes internados**, cujos **principais motivos de internamento** foram patologias dos sistemas Circulatório (descompensação de IC e TEP), Respiratório (descompensação de DPOC e PAC) e Genito-Urinário (ITU e LRA). Quanto ao **SU**, transitei entre o Balcão de Atendimento Geral e Sala de Reanimação, tendo observado **17 doentes**, sendo de destacar a abordagem a um doente com EAM.

Neste contexto, pude aperfeiçoar o meu raciocínio clínico e a avaliação dos doentes de uma forma mais sistemática e dirigida. Durante este estágio **observei a realização de algumas técnicas**, como ECG, ecocardiograma transtorácico, biópsia óssea, algaliação, colocação de cateteres venosos centrais e periféricos. **Realizei** gasimetrias por punção e linha arterial, ajuste da oxigenoterapia e colheitas de exsudado nasofaríngeo. Procurei estar presente nos momentos de discussão de doentes, assisti a sessões clínicas e participei nos workshops da UC. Por fim, com as minhas colegas, apresentei uma revisão teórica sobre **DPOC**, a partir de um caso clínico com que tínhamos contactado. A **análise casuística** encontra-se no anexo 1.3.-B.

III. ESTÁGIO PARCELAR DE SAÚDE MENTAL – 17 de janeiro a dia 11 de fevereiro de 2022

Este estágio foi dividido em: 2 semanas de ensino à distância e 2 semanas de estágio presencial. Visto que no estágio de Psiquiatria do 5º ano contactei apenas com adultos, decidi realizar o presente estágio na área da **pedopsiquiatria**. Deste modo, estabeleci como **objetivos específicos** para este estágio: consolidação dos conhecimentos teóricos relativos à semiologia, abordagem a patologias psiquiátricas e indicações dos psicofármacos em idade pediátrica; praticar a abordagem, tendo em conta o contexto familiar e social. Na **componente não presencial**, redigi duas HC, sobre perturbação depressiva recorrente e esquizofrenia, tendo por base entrevistas gravadas. Adicionalmente elaborei seis vinhetas clínicas com três perguntas de escolha múltipla. Realizei a **componente presencial** na **Unidade de Segunda Infância** do serviço de Pedopsiquiatria, no **Hospital Dona Estefânia** sob tutoria do Dr. Juan Sanchez. Escolhi especificamente esta unidade pelo **meu interesse por esta faixa etária**. Pude perceber a diferença de abordagem tendo em conta a idade e o tipo de consulta. Em **consultas de primeira vez**, habitualmente estavam presentes crianças mais novas, acompanhadas pelos pais. Nestas, o doutor pedia à criança para realizar um desenho de uma casa, uma árvore, a sua família e uma pessoa. Aprendi com o Dr. Juan, que “**os desenhos dizem tudo**”, sendo que tudo o que desenham está associado a como se estão a sentir ou a algum acontecimento no passado. As **consultas de seguimento**, eram bastante mais frequentes. Nestas, o doutor iniciava a consulta apenas com o doente presente, só posteriormente chamava o familiar. Inicialmente, realizava questões mais gerais, para o deixar mais confortável, e progressivamente, ia realizando questões mais dirigidas ao problema. Aprendi bastante neste estágio, sendo que **no final já sabia interpretar** muitos dos pormenores dos **desenhos** das crianças. Percebi que é essencial estar atento ao comportamento da criança e dos pais, o que pode ter implicações no diagnóstico. Visto ser uma **área que despertou o meu interesse**, decidi **repetir o mesmo no período do estágio opcional**. Observei na totalidade **44 doentes**, sendo a maioria com idade igual ou superior a 11 anos. Relativamente aos **diagnósticos**, a maioria dos doentes apresentava PHDA. Assisti também a reuniões de equipa semanais, em que era discutido um caso complexo. A **análise casuística** encontra-se no anexo 1.3.-C.

IV. MEDICINA GERAL E FAMILIAR – 14 de fevereiro a 11 de março de 2022

Este estágio decorreu na **USF S. Martinho de Alcabideche**, sob orientação da Dra. Ana Dantas, durante 4 semanas. Este foi o meu **primeiro contacto presencial com a especialidade**, deste modo estabeleci como **objetivos específicos**: familiarizar-me com as plataformas de registo clínico dos CSP; saber identificar e gerir as patologias mais comuns na comunidade, tendo em conta os aspetos psicossociais e familiares; conduzir consultas de forma autónoma, realizando anamnese e EO orientados para o problema e centrados na pessoa; praticar a realização de procedimentos diagnósticos e terapêuticos inerentes aos CSP, bem como a realização de registos e documentos clínicos; compreender a organização e dinâmica dos CSP. Acompanhei a equipa médica e participei ativamente em consultas de Saúde de Adultos, Planeamento Familiar, Saúde Infantil e Juvenil, Saúde Materna e Doença Aguda. Pude também acompanhar enfermeiros e observar a administração de vacinas e fármacos, bem como mudança de pensos. Observei no total **90 consultas**, em que **participei ativamente**, sendo de destacar a medição da PA de forma manual, avaliação do peso, realização de otoscopias, auxílio em colpocitologias, observação da dentição das crianças e avaliação da visão das mesmas. **Conduzi 3 consultas de forma parcialmente autónoma**, realizando entrevista clínica, EO e registos no SClínico, utilizando o modelo SOAP, e discutindo posteriormente a abordagem diagnóstica e terapêutica para cada caso. Estes momentos permitiram-me praticar o estabelecimento de **relação médico-doente**, **prescrição** de MCDT e medicação, e **elaboração de atestados**, bem como perceber que a consulta dura pouco tempo, o que implica um raciocínio clínico rápido. As **patologias com que mais contactei** foram Hipertensão Arterial, Alteração do metabolismo dos lípidos e Excesso de peso, maioritariamente num contexto de multimorbilidade. Participei numa **visita domiciliária** a uma senhora idosa totalmente dependente, em que pude medir a PA e auxiliar na realização de pensos. Esta oportunidade permitiu-me experienciar uma vivência mais próxima da comunidade, muito particular desta especialidade. Integrei um projeto que a USF tinha com o jornal “**Notícias de Cascais**”, para o qual **escrevi um artigo, sobre Cancro da Mama**, destinado à população. O estágio culminou com a elaboração do **DEO com um caso** de uma doente, com várias comorbilidades, **cujas consultas realizei** em autonomia parcial. A **análise casuística** encontra-se no anexo 1.3.-D.

V. PEDIATRIA – 14 de março a 8 de abril de 2022

O estágio decorreu no **Hospital de Cascais**, sob tutoria da Dra. Carolina Guimarães. Estabeleci como **objetivos específicos**: consolidar competências de anamnese, EO e princípios gerais de atuação nas patologias mais prevalentes em idade pediátrica; adquirir estratégias para estabelecimento de uma boa relação médico-criança-família, aprendendo a lidar com as preocupações dos cuidadores. Durante as 2 primeiras semanas, pude assistir a consultas externas, bem como acompanhar doentes na Enfermaria. Observei **15 consultas de Desenvolvimento** e **realizei 3 teleconsultas** de seguimento de forma autónoma, sendo o diagnóstico mais observado o de **PHDA**. Observei também **11 consultas de Imunoalergologia**, onde assisti à realização de testes por picada e provas de provocação oral. A patologia mais representada, neste contexto, foi a **Asma**. Na **enfermaria** contactei com **12 doentes**, cujo internamento se deveu à idade,

gravidade da sintomatologia ou necessidade de realização de MCDT/tratamento intra-hospitalar. A patologia mais observada, neste contexto, foi a de **Gastroenterite Aguda**. Estive presente no SU semanalmente, na área “não covid” e no covidário, tendo observado no total **86 doentes** e sendo a patologia mais observada a de **Nasofaringite**. Pude realizar colheita da **anamnese e EO a praticamente todos os doentes** com que contactei neste estágio, discutindo posteriormente as possíveis hipóteses de diagnóstico, MCDT e plano terapêutico necessário. Pude realizar **registos clínicos e notas de alta/transferência**. Pude ainda realizar procedimentos como **otoscopias**, pesar e **colher exsudado** oro e nasofaríngeo. Durante as 2 últimas semanas, estive a estagiar no **Berçário**, sendo que diariamente **realizei 2-3 triagens e 1-2 reavaliações** de recém-nascidos, **de forma autónoma**. Realizei, diariamente, registos clínicos e notas de alta, **prescrições médicas, EO específico da avaliação do recém-nascido**, e registos no boletim de saúde infantil e juvenil. Pude verificar **alterações fisiológicas** como Hemangiomas, Nevos melanocíticos congénitos, manchas mongólicas e eritema tóxico, bem como **situações patológicas** como Displasia da anca, Fratura de clavícula, Paresia do membro superior e Hipospádia. Neste contexto, pude praticar a comunicação com as mães e enfermeiras, com quem trabalhei em conjunto. Assisti, diariamente, a reuniões de serviço e sessões formativas. No final, juntamente com a minha colega, realizei uma apresentação intitulada “**O impacto dos ecrãs em idade pediátrica**”, que foi bastante elogiada pelos elementos do serviço, tendo sido proposta a realização de um protocolo para o serviço tendo por base o nosso trabalho. A **análise casuística** encontra-se no anexo 1.3.-E.

VI. GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA – 18 de abril a 13 de maio de 2022

O estágio decorreu no **Hospital de Cascais**, sob tutela da Dra. Ana Brandão. Para este estágio, defini como **objetivos específicos**: aperfeiçoar a realização do exame ginecológico, na mulher grávida e não grávida; participar ativamente em cirurgias ginecológicas e obstétricas. Durante este período, assisti a **8 procedimentos cirúrgicos** no **Bloco Operatório**, podendo participar como **3ª ajudante numa Anexectomia** bilateral por via laparoscópica. Assisti a **37 consultas de Ginecologia**, sendo a patologia mais frequentemente observada os **Miomas uterinos**. Nestas consultas, tive a oportunidade de observar, mas também realizar o exame ginecológico, nomeadamente a inspeção do períneo, exame com espéculo, toque vaginal e palpação bimanual. Pude ainda observar a realização de diversas ecografias transvaginais e a colocação de SIU. Assisti também a **12 consultas de Obstetrícia**, incluindo **5 consultas a grávidas adolescentes**, o que me permitiu perceber a dificuldade acrescida neste tipo de consultas. A maioria das consultas eram de alto risco por comorbilidades da grávida. Pude verificar os registos no boletim da grávida e **realizar testes de Estreptococos do grupo B**. Percebi que é de extrema importância alertar as grávidas para os sinais de alarme a que devem estar atentas. Assisti a **7 consultas de Mama**, de seguimento de doentes com **carcinoma da mama** em remissão. Pude assistir a **colposcopias**, numa consulta específica para o efeito, em que observei **6 doentes**, tendo 3 delas **CIN**. Na **Enfermaria**, pude esclarecer dúvidas e **realizar o EO dirigido a 3 puérperas**, incluindo a avaliação da cicatriz de cesariana/períneo, edema abdominal/vulva, hemorroidas, bem como precursão e

palpação abdominal para localizar o útero, tendo de seguida realizado os respetivos registos clínicos. Semanalmente estive presente **12h no SU**, onde contactei com **66 doentes**, sendo o motivo mais frequente de ida ao SU a dor abdominal na grávida. No SU, observei vários procedimentos dos quais saliento a realização de CTG, indução de aborto/parto e toque vaginal para avaliar a dilatação do colo do útero. Pratiquei a realização do **exame ginecológico e a comunicação com grávidas**, que têm as suas particularidades. Pude ainda participar como **3ª ajudante em 2 cesarianas e 1 parto eutócico**. Frequentei também o workshop “The Woman” e realizei uma apresentação para o serviço relativo ao tema “**Síndrome dos Ovários Poliquísticos**”, que foi bastante elogiada pelos elementos do serviço. A **análise casuística** encontra-se no anexo 1.3.-F.

3. ELEMENTOS VALORATIVOS

Ao longo do meu percurso académico, e em particular no decorrer do estágio profissionalizante, procurei participar em variadas atividades que pudessem contribuir para a minha formação académica e desenvolvimento pessoal, como futura médica. Estas atividades permitiram **expandir o meu conhecimento** nas diferentes áreas da Medicina, especialmente na área em que tenho mais interesse, **Pediatria**. Neste sentido, com o intuito de mitigar lacunas que fui sentindo ao longo do curso, participei em diversas atividades formativas, nomeadamente palestras, congressos, workshops, cursos e estágios extracurriculares. Relativamente às atividades formativas (Anexo 2.1), participei no **estágio pré-clínico** no Hospital de Cascais, em que pude acompanhar a equipa de enfermagem durante 2 semanas; participei em congressos, nomeadamente no **iMed Conference 8.0 e 10.0**, em que pude realizar Workshops de Cardiologia, Pediatria e Pedopsiquiatria, no **6º Congresso de Ortopedia Geriátrica** e ainda no **Congresso SPSim/RIEM**; assisti a palestras sobre temas como “**Medicina do Viajante**”, “**Cuidados Materno – Infantis**” e “**Memória no envelhecimento**”; workshops como “**Distúrbios Ácido-Base**”, bem como “**Alterações do equilíbrio ácido base**” e “**Decisões de fim de vida**” incluídos na UC estágio de Medicina; cursos como o de **Suporte Básico de Vida, TEAMS** e de **Simulação** no Hospital da Luz. No presente ano, integrei também um projeto que a USF S. Martinho de Alcabideche tem em parceria com o jornal “Notícias de Cascais”, para o qual **escrevi um artigo** (Anexo 2.2), que ainda será publicado, sobre o tema “**Cancro da Mama**”, em que valorizei e incentivei o rastreio e o autoexame da mama. Procurei também envolver-me em atividades junto da comunidade, de forma voluntária (Anexo 2.3), de modo a desenvolver a minha capacidade comunicativa e empática, bem como competências e valores, essenciais no exercício da profissão médica. Neste sentido, participei em três momentos de **rastreios médicos** destinados à população em geral, em que avaliava a glicémia, peso, PA e IMC, e esclarecia dúvidas, se existissem. Participei no projeto “**Natal Diferente**” em 2017 e 2018, em que no dia de Natal, ia animar os doentes internados. Integrei o projeto **Hospital da Bonecada**, em que pude atenuar o medo de ir ao médico, que muitas crianças têm, ao explicar e realizar procedimentos em brinquedos que traziam. No verão de 2021, fui **animadora voluntária** numa colónia de férias num bairro social, cujo principal

objetivo era transmitir importantes valores às **crianças**. Integrei ainda uma missão do **Projeto +** numa aldeia, cujo objetivo era fazer companhia e ajudar a população, essencialmente **idosa**, no que necessitassem. Tendo em conta o facto de ser estudante de Medicina, em ambas as atividades, procurei **esclarecer dúvidas** que tinham em relação à profissão médica, patologias e respetivos tratamentos, bem como **incentivar a vacinação e promover a saúde**, motivando a procura de ajuda médica, se necessário. Neste contexto, pude ainda realizar alguns **testes de antigénio** aos meus colegas missionários. Por fim, destaco o meu percurso como **catequista** na Comunidade Cristã de Alvide desde 2011 até ao presente ano, sendo este um dos projetos que mais contribuiu para o meu desenvolvimento do ponto de vista humano, permitindo praticar a **comunicação com crianças e pais**; capacidade de **liderança**; **gestão de pessoas, atividades e tempo**; **trabalho em equipa** e ainda valorizar a **empatia** e os **princípios éticos**, essenciais ao exercício da profissão médica.

4. REFLEXÃO CRÍTICA

Com a conclusão destes 6 anos do Mestrado Integrado em Medicina, é importante refletir sobre as **aprendizagens adquiridas**, incluindo o impacto que o curso teve na minha formação enquanto futura médica, tanto na vertente **académica**, como na vertente **humana**. Iniciei este ano com receio, por não sentir segurança na minha prática clínica, de forma a realizar, autonomamente, variadas tarefas inerentes ao dia-a-dia de um médico, nomeadamente registos clínicos, pedido de MCDT ou procedimentos simples como o exame ao espéculo e gasimetrias. De facto, a **pandemia** teve um **impacto negativo** na minha formação académica, visto que não pude realizar alguns estágios presencialmente, do 4º e 5º anos curriculares, não obtendo algumas das aprendizagens básicas, necessárias para a autonomia que o estágio profissionalizante requer. Por outro lado, a ausência prolongada de estágios hospitalares levou a uma insegurança, da minha parte, quando retomei a atividade presencial, sentindo, por vezes, que já não sabia realizar determinadas tarefas previamente praticadas, porque de facto, é a prática que leva à perfeição. Apesar destes fatores, iniciei o estágio profissionalizante com grande entusiasmo, visto que finalmente iria **integrar verdadeiramente uma equipa** médica, como um elemento proativo e útil, e ficaria **responsável por doentes** de forma parcialmente autónoma. Deste modo, consciente da grande responsabilidade que teria em mãos, encarei este estágio como uma excelente **oportunidade para colmatar** algumas **lacunas** que tinha, a nível teórico e prático, ao poder trabalhar em conjunto com especialistas com grande experiência na área. Relativamente aos estágios parcelares, destaco os estágios de **Medicina Interna** e de **Pediatria** como sendo aqueles em que pude ter **maior autonomia** e em que **mais aprendi e evolui** enquanto futura médica. No estágio de **Medicina Interna**, fiquei responsável por **1-2 doentes por dia**, podendo assim **praticar** a colheita de anamnese, EO, gasimetrias, realização de registos clínicos/notas de alta, pedido e interpretação de MCDT, bem como gestão e prescrição de terapêutica, áreas em que previamente não sentia tanta segurança em realizar. Por outro lado, considero uma desvantagem o **número reduzido de camas** no serviço, implicando o

contacto com um menor número de doentes do que esperava. No estágio de **Pediatria**, pude realizar a colheita da anamnese e EO a quase todos os doentes com que contactei, sendo que ao fim da primeira semana já me **sentia muito mais segura** na abordagem sistemática aos doentes, por exemplo em contexto de urgência. Pude **praticar técnicas** que **nunca tinha realizado**, nomeadamente otoscopias e colheita de exsudado oro e nasofaríngeo. Tive ainda a oportunidade de **conduzir teleconsultas** de seguimento de forma autónoma. No **berçário**, senti-me uma verdadeira médica, visto que diariamente ficava responsável por **2-3 triagens e 1-2 avaliações**, realizando sempre a prescrição da medicação e registos clínicos/notas de alta. Ambos os estágios, foram extremamente importantes para o **desenvolvimento** da minha **capacidade comunicacional** com os doentes, familiares e profissionais de saúde, algo que via como lacuna até então. O estágio de **CG**, foi essencialmente observacional, tendo ficado **aquém das minhas expectativas**, visto que o **contacto com o SU** foi bastante **reduzido**, não podendo praticar técnicas de pequena cirurgia, e dado o contexto pandémico, **só pude assistir 1 dia às consultas**. O estágio de **Saúde Mental**, foi para mim uma **surpresa**, visto que apesar de ter algum interesse em Pedopsiquiatria, nunca pensei que, após o estágio, pudesse realmente ponderar esta como uma especialidade a seguir. Apesar de nem sempre ter podido comunicar com as crianças, aprendi bastante na abordagem às mesmas através da observação e fiquei impressionada com o facto de “os **desenhos dizerem tudo**”, sendo que daqui em diante tomarei atenção a este aspeto, visto que **aprendi a interpretar** vários pormenores dos mesmos. Como aspeto negativo, destaco a **falta de comparência das crianças** às consultas, não observando tantas consultas como gostaria. Porém, colmatei esta lacuna, ao repetir a experiência no estágio opcional. O estágio de **Medicina Geral e Familiar**, apesar de ter sido aquele em que **realizei as minhas primeiras consultas** de forma praticamente autónoma, ficou **aquém das minhas expectativas**, visto que acabei por **não ter tanta autonomia quanto esperava**. Apesar disso, este estágio foi importante visto que era uma das áreas que ponderava seguir para o meu futuro e ainda não tinha tido contacto com a mesma, presencialmente. Deste modo, pude perceber quais as atividades realizadas neste contexto e, ainda, contactar com um grupo heterogéneo e variado de utentes, caraterístico desta especialidade. Saliento o estágio de **Ginecologia e Obstetrícia**, como crucial para **colmatar** as minhas **lacunas** na área **de Ginecologia**, principalmente a nível de procedimentos, visto que no estágio do 3º ano curricular, contactei essencialmente com a área de Obstetrícia. Vi-me confrontada com a minha inexperiência, mas ao longo destes estágios, desafiei-me, **superei-me** e tornei-me **progressivamente mais autónoma**, sendo que considero ter atingido a globalidade dos objetivos gerais e específicos que defini. Durante estes 6 anos, envolvi-me em **projetos**, onde adquiri competências pessoais, de **empatia e solidariedade**, essenciais para o meu futuro enquanto médica, não fosse esta a profissão do exponencial amor ao próximo. Finalizo esta etapa, orgulhosa dos conhecimentos e competências que adquiri, apesar de saber que ainda tenho um longo caminho para percorrer, de aprendizagem e evolução. Termina com um verso da canção que dediquei aos meus colegas de curso, “o esforço sempre recompensa”.

5. GLOSSÁRIO

CG – Cirurgia Geral	UC - Unidade curricular
BO – Bloco Operatório	TVP – Trombose Venosa Profunda
SU – Serviço de Urgência	Mi – Membros Inferiores
TEAM - Trauma Evaluation And Management	DRC – Doença Renal Crónica
MCDT – Meios Complementares de Diagnóstico	CSP - Cuidados de Saúde Primários
HC – História Clínica	USF – Unidade de Saúde Familiar
EO – Exame Objetivo	SOAP – Subjetivo, Objetivo, Avaliação, Plano
IC – Insuficiência Cardíaca	PA – Pressão Arterial
TEP – Tromboembolismo Pulmonar	DEO – Diário do Exercício Orientado
DPOC- Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica	CIN - Neoplasia Cervical Intraepitelial
PAC - Pneumonia Adquirida na Comunidade	DIG - Diagnóstico Imunológico de Gravidez
ITU- Infecção do Trato Urinário	SIU – Sistema Intrauterino
LRA - Lesão Renal Aguda	CTG – Cardiotocografia
EAM – Enfarte Agudo do Miocárdio	IMC – Índice de massa corporal
ECG – Eletrocardiograma	

6. BIBLIOGRAFIA

Victorino R., Jollie C., McKim J., 2005. Licenciado Médico em Portugal - Core Graduates Learning Outcomes Project. Lisboa: Faculdade de Medicina de Lisboa.

7. ANEXOS

1. Descrição Geral dos Estágios Parcelares

1.1. Cronograma de atividades desenvolvidas

1.2. Trabalhos realizados nos estágios parcelares

1.3. Análise Casuística

A - Cirurgia.

B - Medicina.

C - Saúde Mental.

D - Medicina Geral e Familiar.

E - Pediatria.

F - Ginecologia e Obstetrícia

2. Elementos Valorativos – Certificados de participação

2.1. Atividades Formativas

Cursos e Estágios extracurriculares

2.1.1. Curso de Suporte Básico de Vida. - 2019

2.1.2. Estágio Peclicuf - pré-clínico no Hospital de Cascais. - 2018

2.1.3. Curso de Simulação - Hospital da Luz Learning Health. - 2021

2.1.4. Curso TEAMS. - 2021

Congressos

2.1.5. Congresso iMed Conference 8.0 + Workshops de congresso. - 2016

2.1.6. Congresso iMed Conference 10.0 + Workshops de congresso. - 2018

2.1.7. 6º Congresso de Ortopedia Geriátrica. - 2018

2.1.8. Congresso SPSim/RIEM 2022. - 2022

Workshops

2.1.9. Workshop “Distúrbios Ácido-Base”. - 2018

2.1.10. Workshop “Alterações do equilíbrio ácido base”. - 2021

2.1.11. Workshop “Decisões de fim de vida”. - 2021

Palestras

2.1.12. Palestra “Medicina do Viajante”. - 2018

2.1.13. Palestra “Memória no envelhecimento”. - 2022

2.1.14. Palestra “Cuidados Materno – Infantis”. - 2022

2.2. Atividade Científica

2.2.1. Artigo a ser publicado no jornal Notícias de Cascais – “Cancro da Mama”. - 2022

2.3. Atividades de Voluntariado

- 2.3.1. Catequista e Animadora Voluntária na Comunidade Cristã de Alvide. 2011 - 2022
- 2.3.2. Natal Diferente. - 2017
- 2.3.3. Natal Diferente. - 2018
- 2.3.4. XVI Edição do projeto Hospital da Bonecada. - 2017
- 2.3.5. Rastreios Médicos Spacio Olivais. - 2018
- 2.3.6. Rastreios Médicos Atrium Saldanha. - 2018
- 2.3.7. Rastreios Médicos Oeiras Parque. - 2018
- 2.3.8. Animadora Voluntária - Campo de Férias da Paróquia de Alcabideche. - 2021
- 2.3.9. Missionária – Projeto +. - 2021

1.1. DESCRIÇÃO GERAL DOS ESTÁGIOS PARCELAES - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Estágio Parcelar	Regente	Tutor	Local de Estágio	Período de Estágio
Cirurgia Geral	Prof. Dr. Rui Maio	Dr. João Ramos	Hospital Beatriz Ângelo	6 de Setembro a 19 de Outubro de 2021
Medicina Interna	Prof. Dr. Fernando Nolasco	Dr. Hugo Moreira e Dra. Sara Machado	Serviço de Medicina IV - Hospital São Francisco de Xavier	1 de Novembro de 2021 a 7 de Janeiro de 2022
Saúde Mental	Prof. Dr. Miguel Talina	Dr. Juan Sanchez	Unidade de Segunda Infância da Pedopsiquiatria -Hospital Dona Estefânia	17 de Janeiro a 11 de Fevereiro de 2022
Medicina Geral e Familiar	Prof. Dr. Daniel Pinto	Dra. Ana Dantas	USF S. Martinho de Alcabideche	14 de fevereiro a 11 de março de 2022
Pediatria	Prof. Dr. Luís Varandas	Dra. Carolina Guimarães	Hospital de Cascais	14 de março a 8 de abril de 2022
Ginecologia e Obstetrícia	Prof. ^a Dra. Teresinha Simões	Dra. Ana Brandão	Hospital de Cascais	18 de Abril a 13 de Maio de 2022

Tabela 1: Cronograma de estágios parcelares.

1.2. DESCRIÇÃO GERAL DOS ESTÁGIOS PARCELARES - TRABALHOS REALIZADOS NOS ESTÁGIOS PARCELARES

Estágio Parcelar	Tema	Tipologia	Outros Autores
Cirurgia Geral	“Colecistectomia profilática”	Apresentação oral	Ana Margarida Fernandes e Daniela Ximenes
Medicina Interna	“DPOC”	Apresentação oral	Ana Margarida Fernandes, Laura Ramos, Margarida Azevedo, Maria Cardoso e Teresa Neto
Saúde Mental	História Clínica de doente com Perturbação Depressiva Recorrente	Documento escrito	-
	História Clínica de doente com Esquizofrenia	Documento escrito	-
	Seis Vinhetas clínicas com três perguntas de escolha múltipla	Documento escrito	-
Medicina Geral e Familiar	DEO – Caso Clínico: doente com variadas comorbilidades	Documento escrito e discussão oral	-
Pediatria	“iAgora? - Impacto dos ecrãs em idade pediátrica”	Apresentação oral	Teresa Neto
Ginecologia e Obstetrícia	“Síndrome dos Ovários Poliquísticos”	Apresentação oral	Inês Evangelista

Tabela 2: Trabalhos realizados nos estágios parcelares.

1.3. DESCRIÇÃO GERAL DOS ESTÁGIOS PARCELARES - ANÁLISE CASUÍSTICA

A - CIRURGIA GERAL

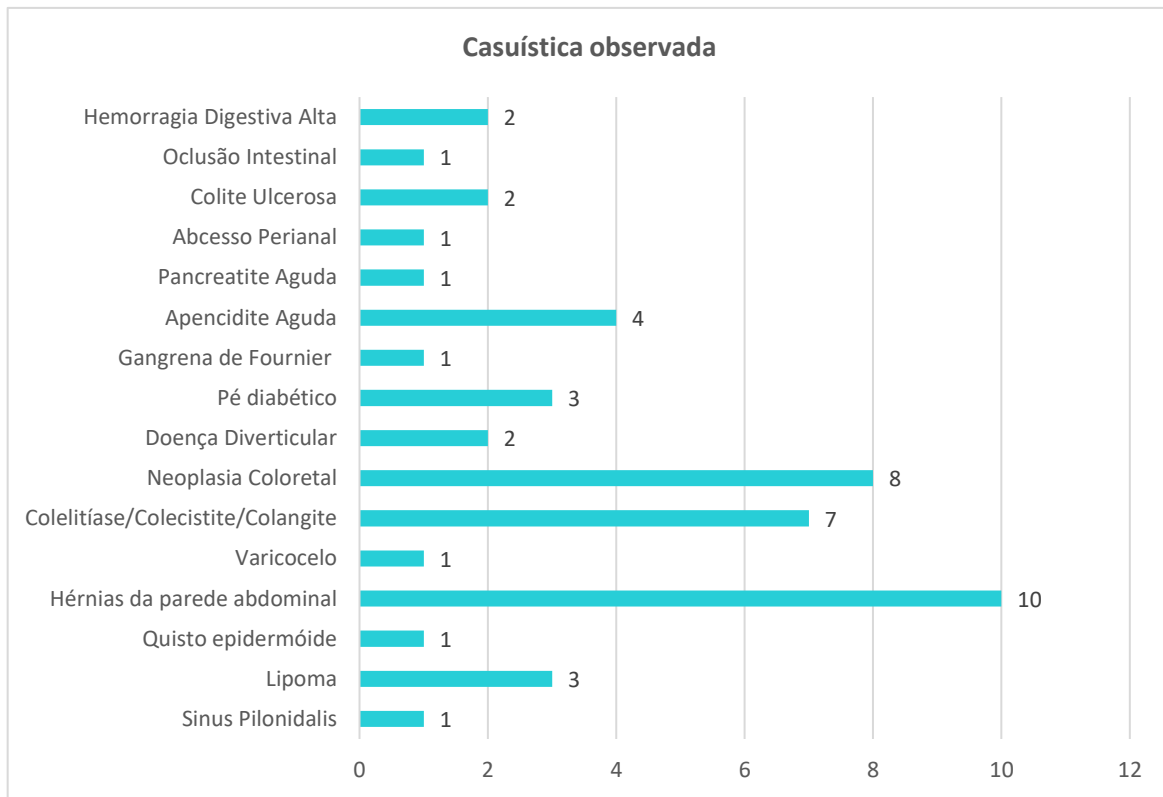


Gráfico 1: Casuística observada na consulta externa, bloco operatório, enfermagem e serviço de urgência.

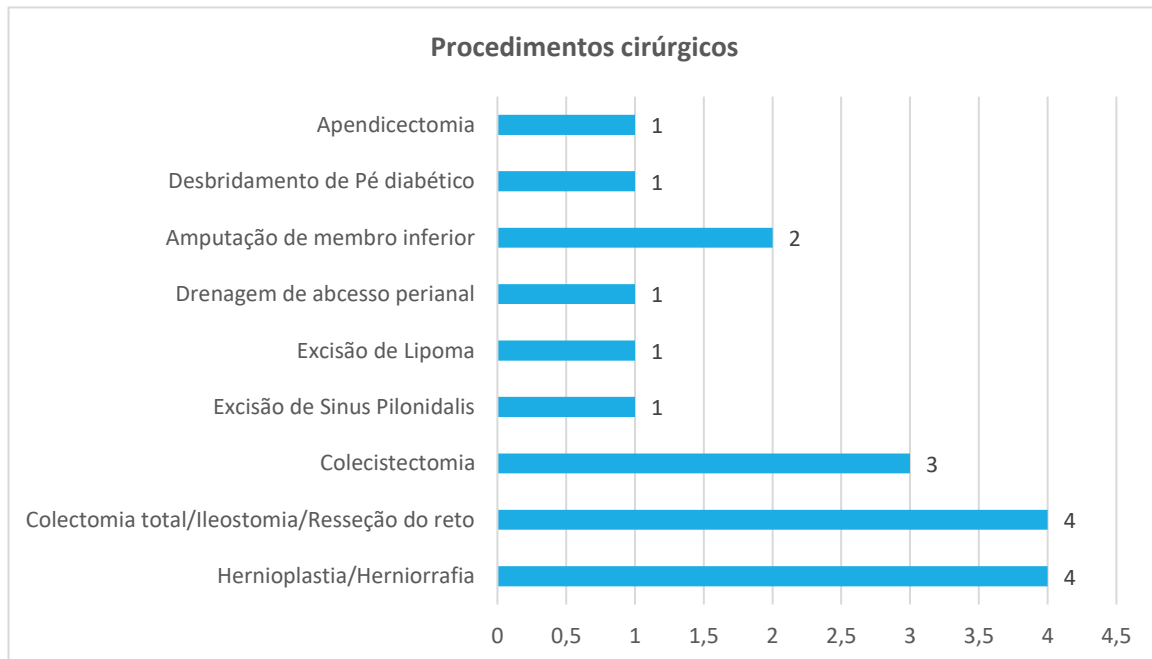


Gráfico 2: Procedimentos cirúrgicos observados.

B - MEDICINA INTERNA

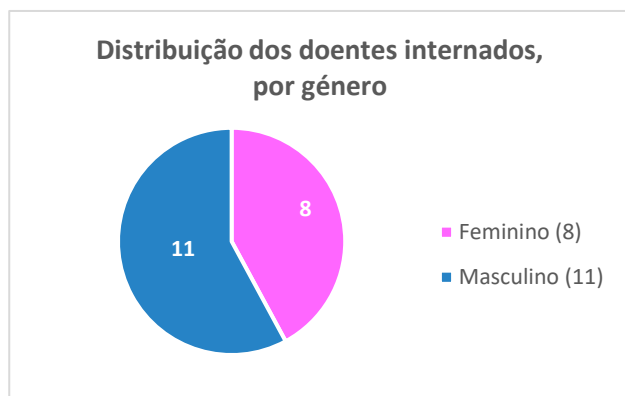


Gráfico 3: Distribuição dos doentes internados, por género.

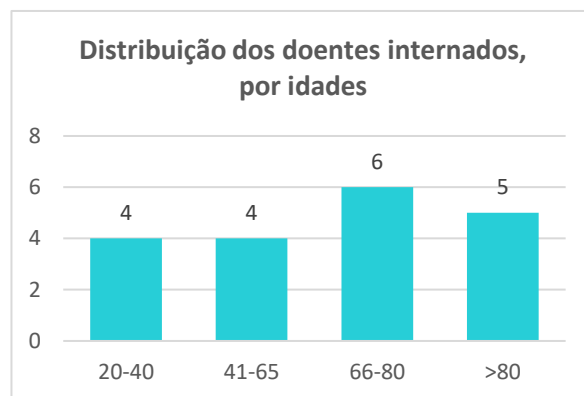


Gráfico 4: Distribuição dos doentes internados, por idades.

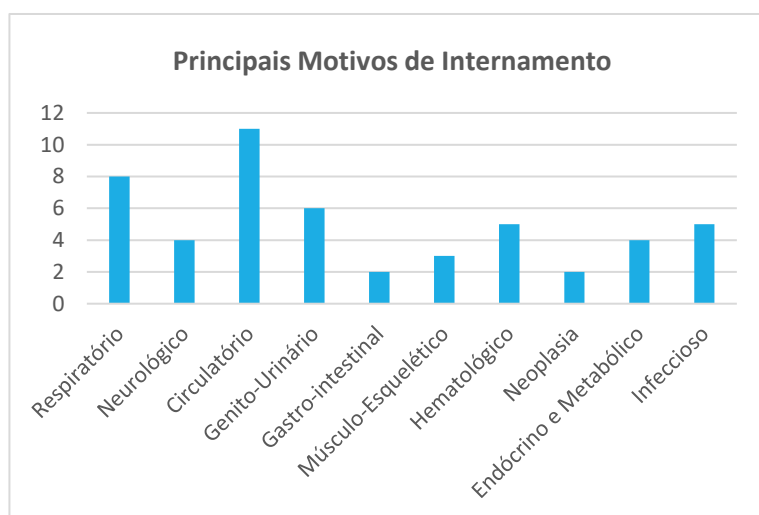


Gráfico 5: Principais motivos de internamento segundo o ICD-10.

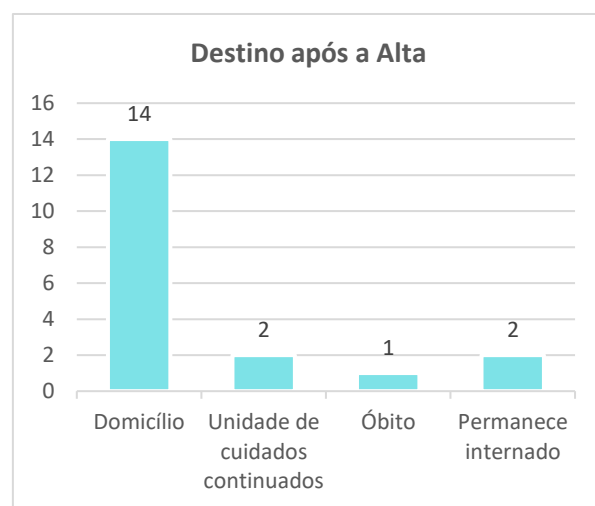


Gráfico 6: Destino após a alta dos doentes internados.

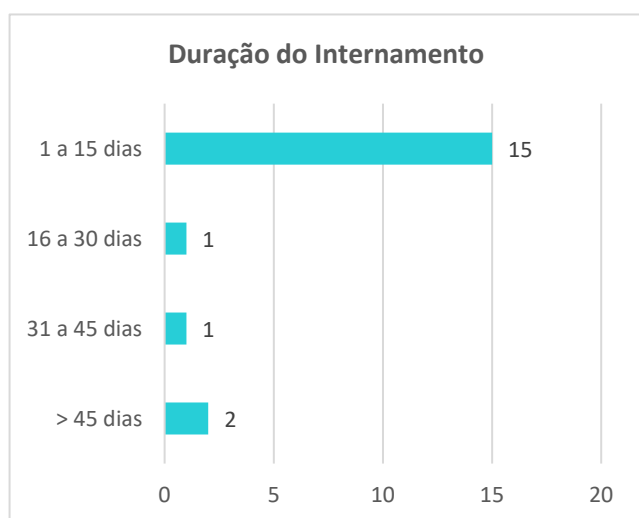


Gráfico 7: Duração do internamento.

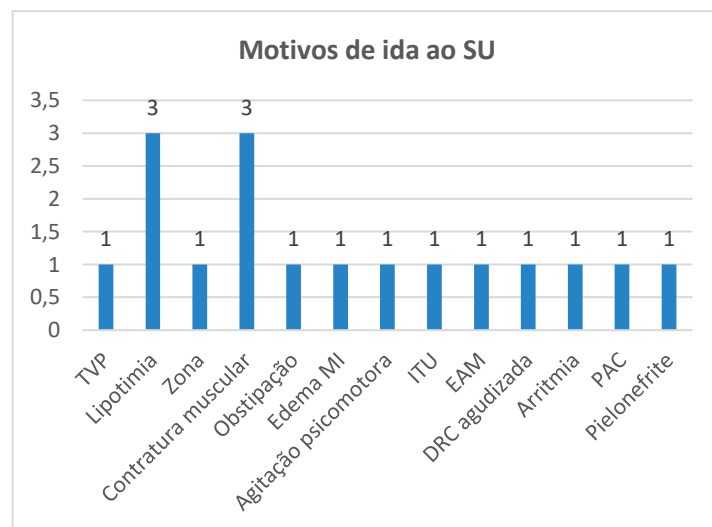


Gráfico 8: Motivos de ida ao Serviço de Urgência.

C - SAÚDE MENTAL

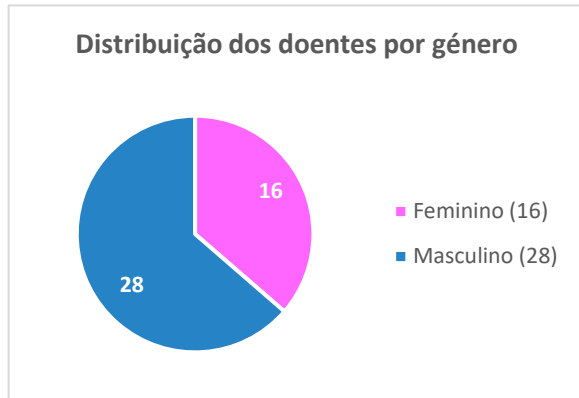


Gráfico 9: Distribuição dos doentes por género.

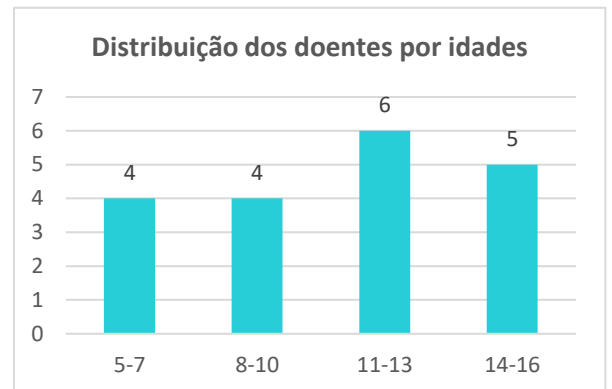


Gráfico 10: Distribuição dos doentes por idades.

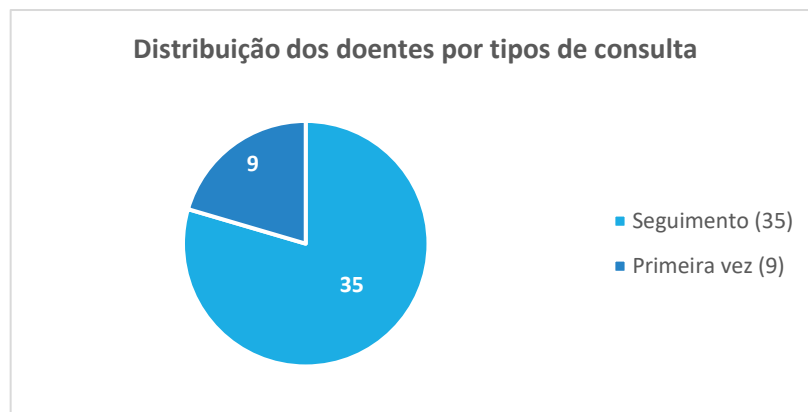


Gráfico 11: Distribuição dos doentes de acordo com o tipo de consulta.

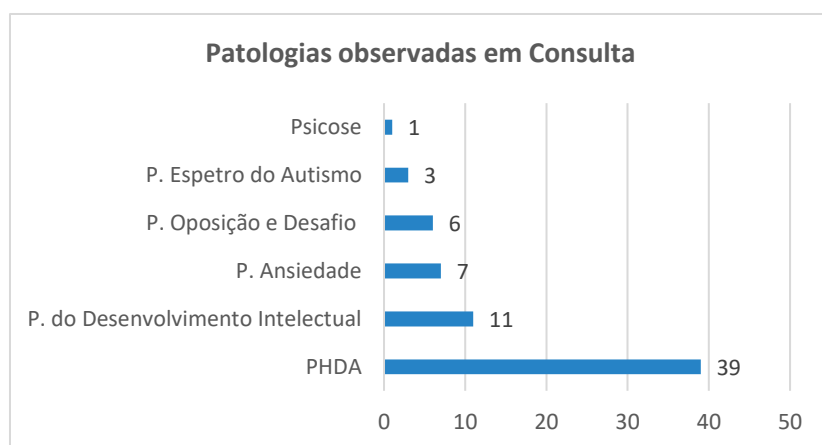


Gráfico 12: Patologias observadas em consulta.

D - MEDICINA GERAL E FAMILIAR

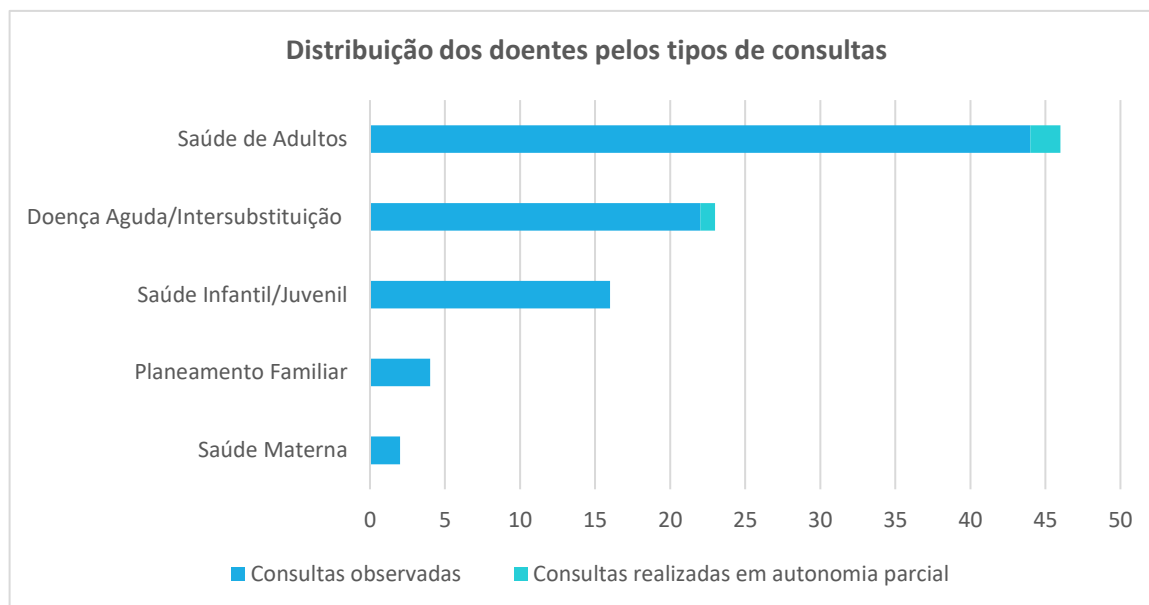


Gráfico 13: Distribuição dos doentes pelos tipos de consultas observadas, com e sem autonomia.

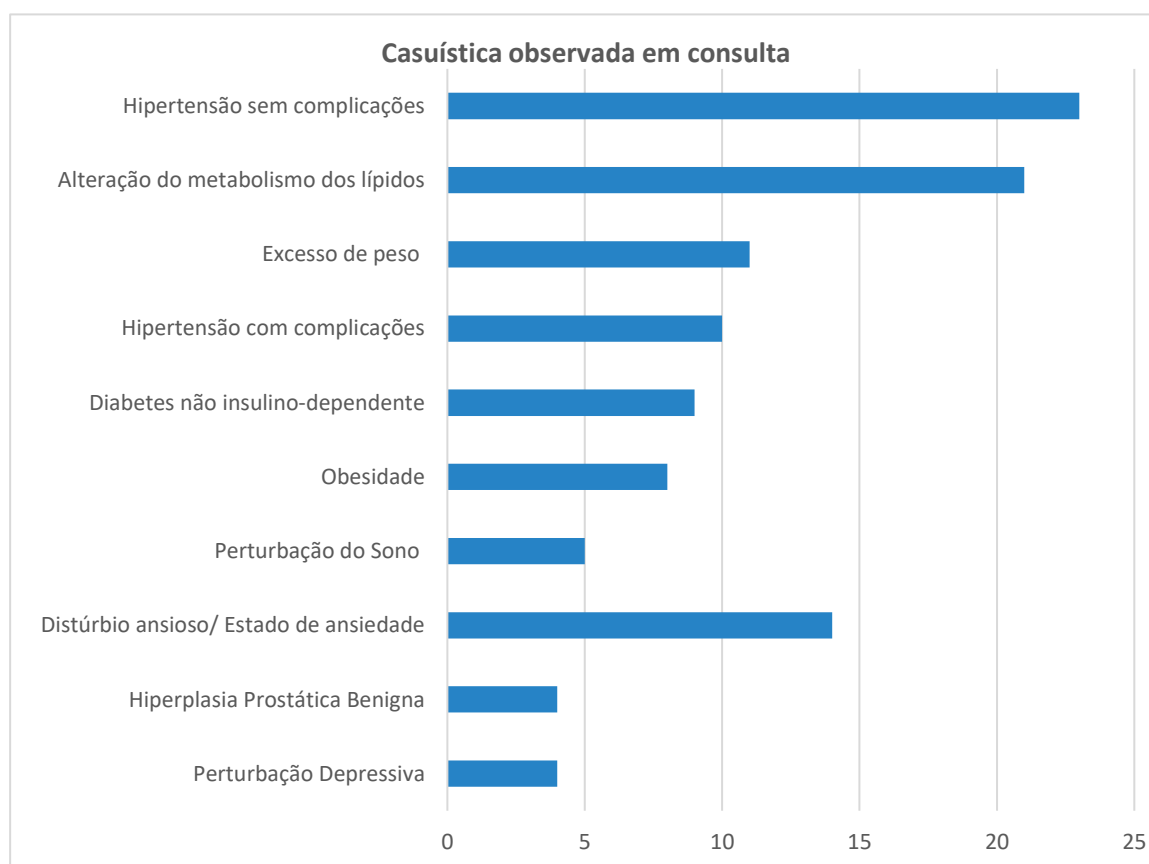


Gráfico 14: Casuística observada em consulta segundo o ICPC-2.

E - PEDIATRIA

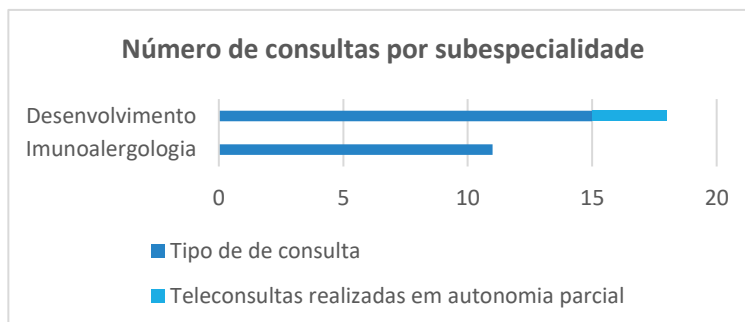


Gráfico 15: Número de consultas por subespecialidade e teleconsultas realizadas em autonomia parcial.

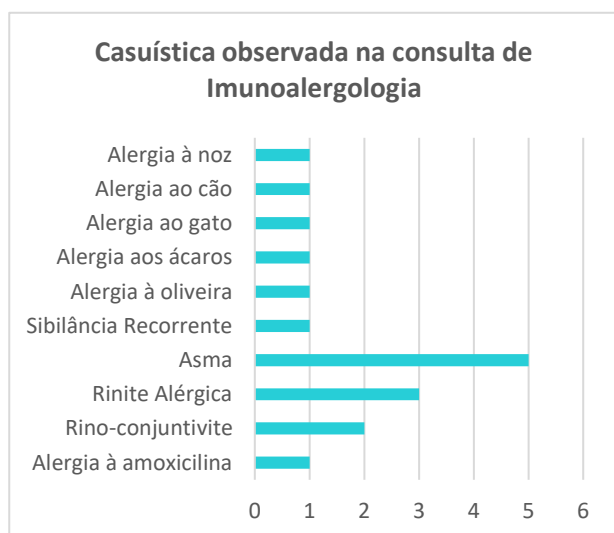


Gráfico 16: Casuística observada na Consulta de Imunoalergologia.

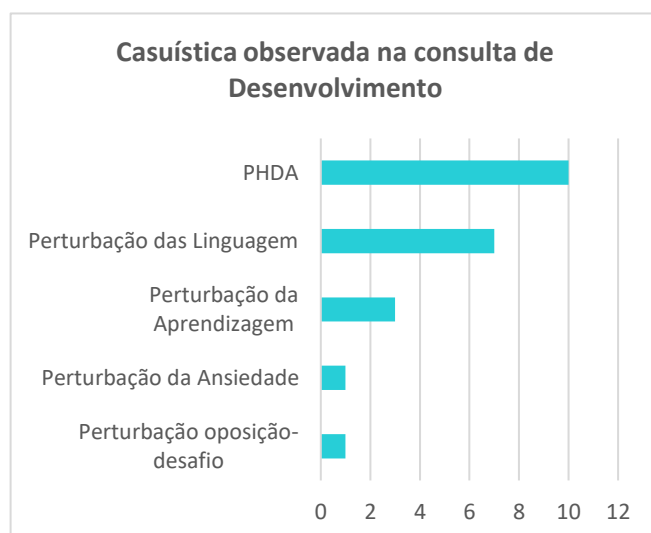


Gráfico 17: Casuística observada na Consulta de Desenvolvimento.

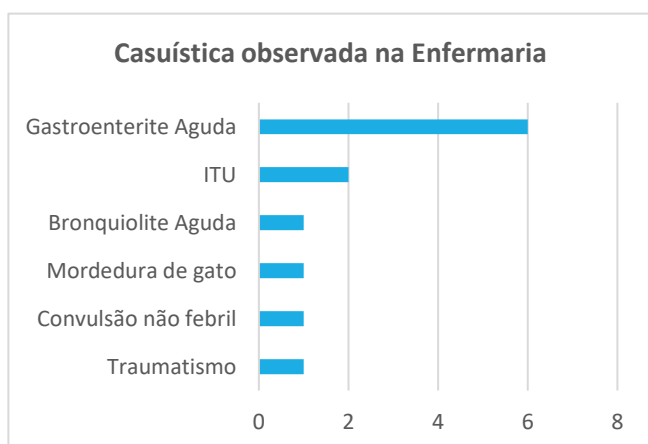


Gráfico 18: Casuística observada na Enfermaria.

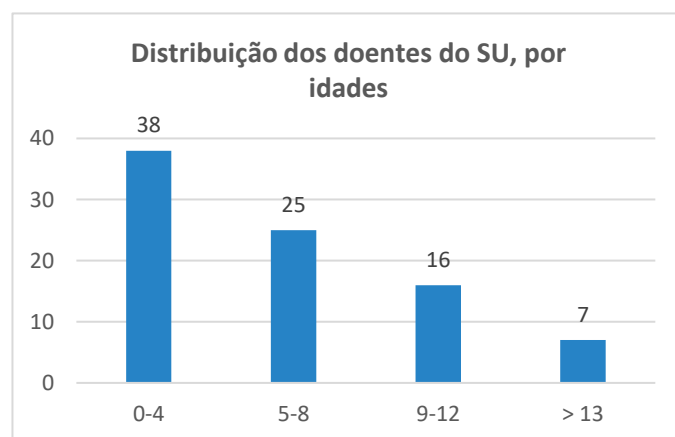


Gráfico 19: Distribuição dos doentes, observados no Serviço de Urgência, por idades.

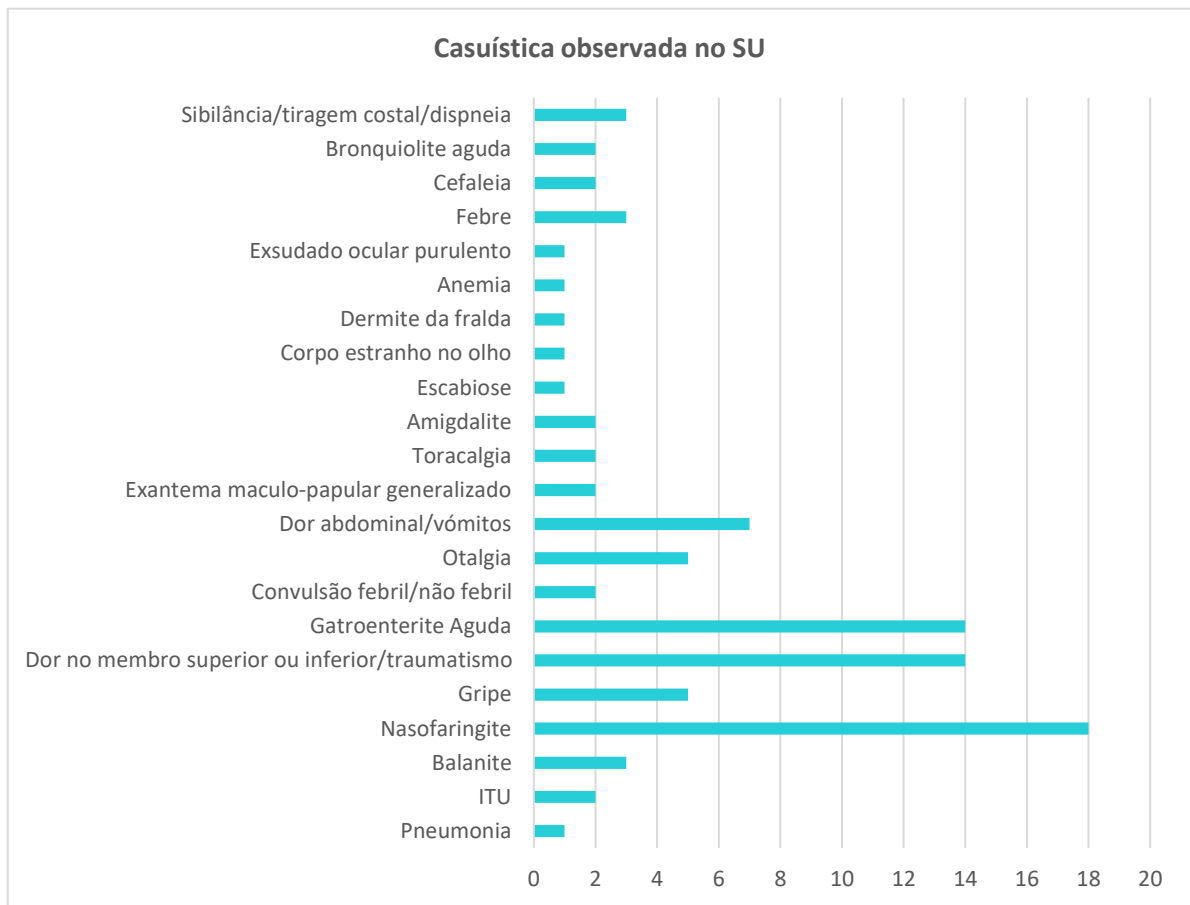


Gráfico 20: Casuística observada no Serviço de Urgência.

F - GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

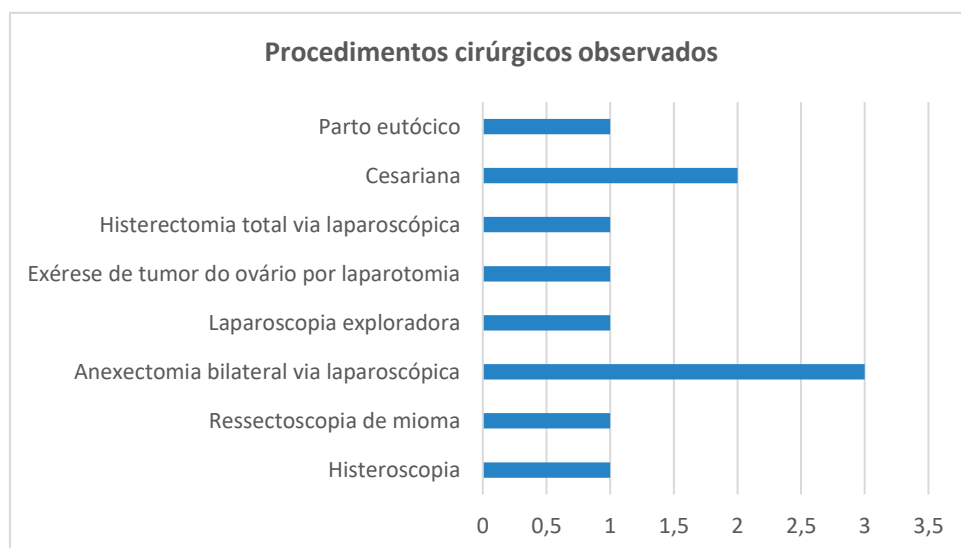


Gráfico 21: Procedimentos cirúrgicos observados no Bloco operatório e Bloco de partos.

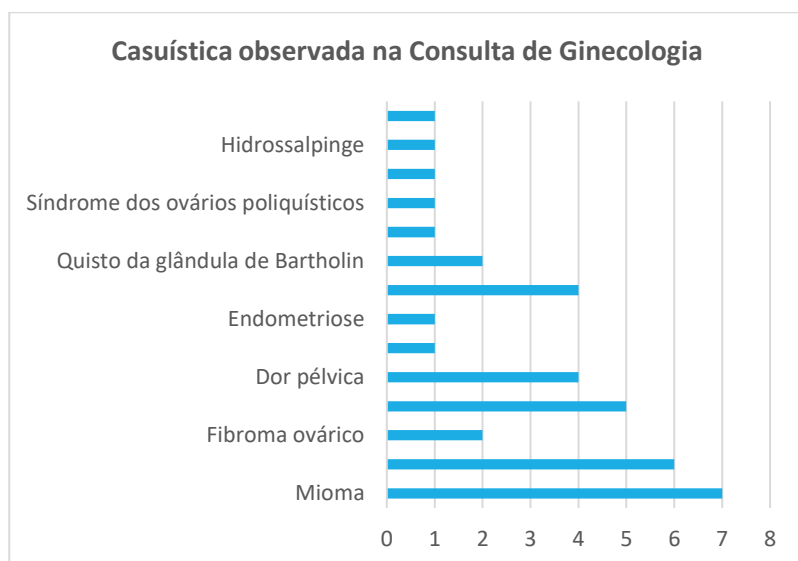


Gráfico 22: Casuística observada na Consulta de Ginecologia.

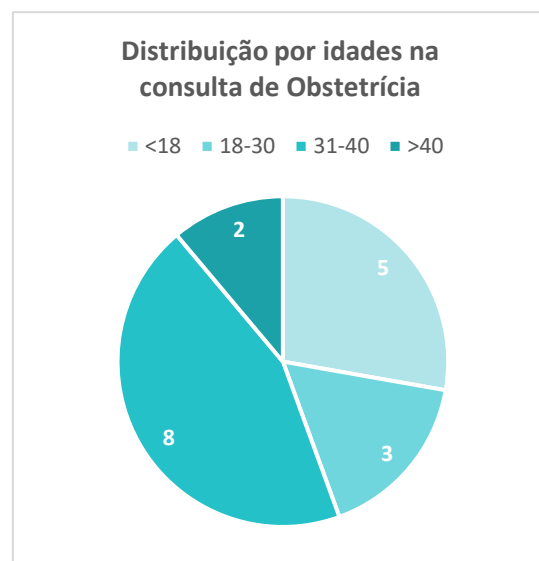


Gráfico 23: Distribuição das grávidas por idades, observadas na Consulta de Obstetrícia.

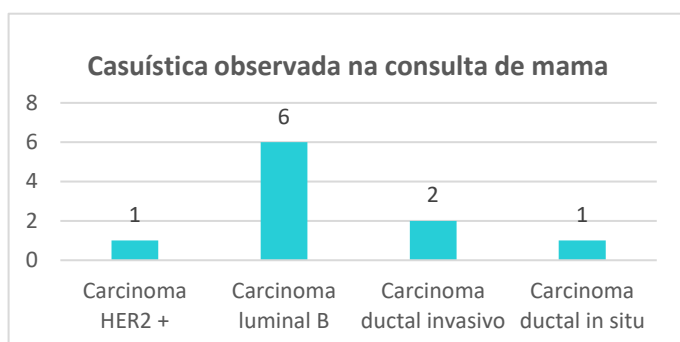


Gráfico 24: Casuísticas observada na Consulta de Mama.

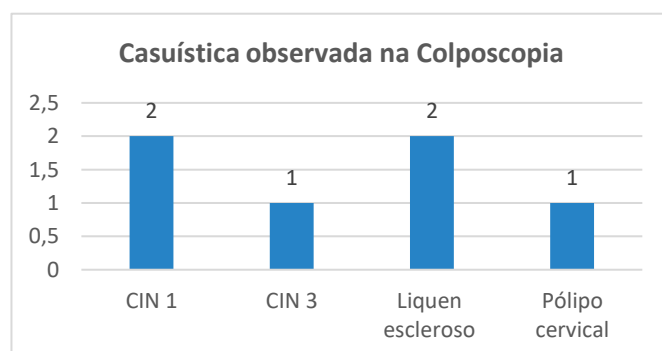


Gráfico 25: Casuística observada nas Colposcopias.

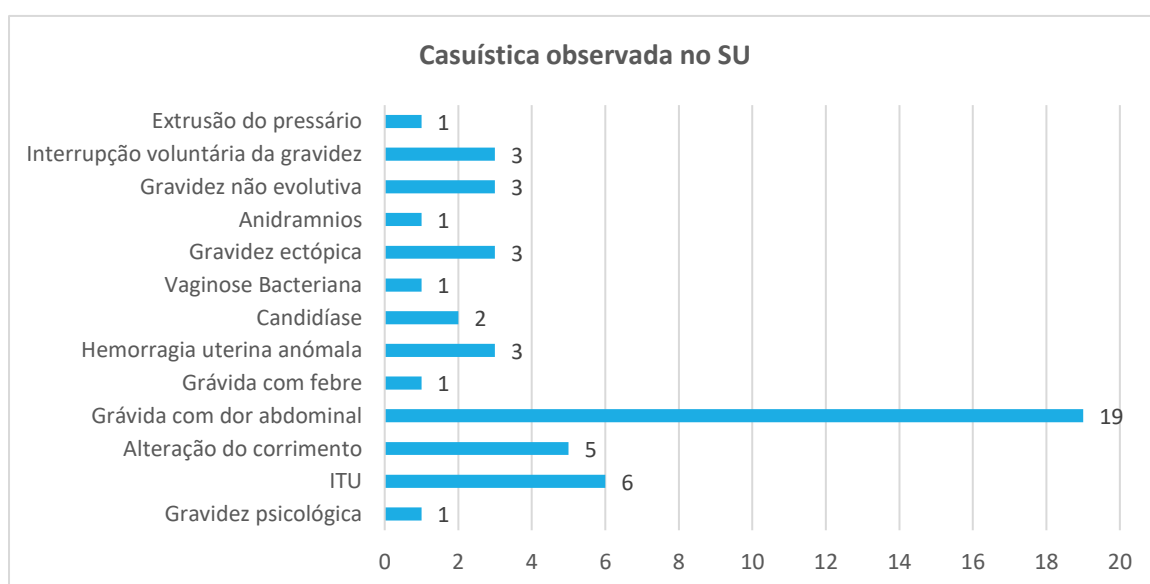


Gráfico 26: Casuística observada no Serviço de Urgência.

2.1. Elementos Valorativos – Certificados de participação - Atividades Formativas

2.1.1. Curso de Suporte Básico de Vida



2.1.2. Estágio Peclicuf - pré-clínico no Hospital de Cascais



INSCRIÇÕES 3ª FASE: 19 a 23 DE JUNHO

ESTÁGIOS PRÉ-CLÍNICOS
do 1º ao 2º ano

ESTÁGIOS CLÍNICOS
do 3º ao 6º ano

PECLICUF 2018 - ESTÁGIOS PRÉ-CLÍNICOS
— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO
153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO
C-5b01f69adc19c

Evento

PECLICUF 2018 - ESTÁGIOS PRÉ-CLÍNICOS
16-07-2018 09:00 → 07-09-2018 13:00

És aluno do 1º ou do 2º ano e anseias pelos teus dias de estágios nos hospitais? Sabes a anatomia toda mas o único doente que viste foi o teu irmão com varicela? Não te conseguiste inscrever em 1ª fase? Então esta segunda oportunidade é para ti!

2.1.3. Curso de Simulação - Hospital da Luz Learning Health



Sessões Simulação – UC Cirurgia NMS | Setembro 2021

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

15340801

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-6138a0632a35c

2.1.4. Curso TEAMS



Certificado

Pelo presente se certifica que

SARA RAQUEL PINTO DA COSTA

assistiu e participou ativamente no Curso TEAM (Trauma Evaluation and Management), realizado no dia 10 de setembro 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

2.1.5. Congresso iMed Conference 8.0 + Workshops de congresso.



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

Sara Raquel Pinto Da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

EZMWN

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 | PHASE 3: - AEFCM Membership - 52€ - Non AEFCM Membership | Students - 55€ - Non Students - 70€

Atividades frequentadas

Cardiology 13-10-2016 13:30 → 13-10-2016 17:30 - Duração: - 4 horas
--

2.1.6. Congresso iMed Conference 10.0 + Workshops de congresso



iMed Conference® 10.0 Lisbon 2018
— *Certificado de Participação*

EMITIDO POR:

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

NOME

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5ba3885fc8d51

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.

Atividades frequentadas

Paediatrics - Caring for children [Year of Studies: 1st - 6th] 04-10-2018 13:30 → 04-10-2018 18:15 Pediatric Palliative Care; Clown doctors Have you dreamt of being a pediatrician since you were a little kid? Do you already know everything about runny noses and stomach aches, and would like to complement your knowledge in this area? If that is your case, this is THE workshop for you! Language: English or Portuguese

Atividades frequentadas

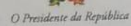
Psychiatry [Years of Study: 3rd - 6th] 03-10-2018 13:30 → 03-10-2018 17:30 Psychiatry is the medical specialty devoted to the diagnosis, prevention and treatment of mental disorders. These include various maladaptations related to mood, behavior, cognition, and perceptions. In this workshop you will learn the differences between adult and paediatric psychiatry and you will understand the importance of each one. Do you think you have what it takes to be a psychiatrist? Come find out! Language: Portuguese Only
--

6º
CONGRESSO
DE ORTOPEDIA
GERIÁTRICA
do Hospital de Sant'Ana
21 SET '18

SARA RAQUEL PINTO DA COSTA

Estoril, 21 Setembro 2018

COM O ALTO PATROCÍNIO
de uma Santa Igreja



HOSPITAL DE SANT'ANA

2.1.8. Congresso SPSim/RIEM 2022



2.1.9. Workshop “Distúrbios Ácido-Base”



WORKSHOP

DISTÚRBIOS ÁCIDO-BASE

DRA. RUTE BAPTISTA 6 DE NOVEMBRO | 16H



Workshop Distúrbios ácido-base

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5bd8c66fa3b85

Evento

Workshop Distúrbios ácido-base
06-11-2018 15:30 → 06-11-2018 17:30 - Duração: 2 horas

Uma correta interpretação de gasimetrias, permite identificar distúrbios metabólicos, sendo uma ferramenta para corrigir situações de perigo de vida. Achas que ainda podes aprofundar mais os teus conhecimentos sobre gasimetrias? Para que não te escape nenhuma informação, preparámos um workshop para ti! Dia 6 de Novembro às 16h, a doutora Rute Baptista proporcionar-te-á um workshop com abordagem prática ao metabolismo ácido-base, através da interpretação de gasimetrias e do seu enquadramento em casos clínicos. Inscreve-te a partir de dia 30 de Outubro, através da plataforma do UpEvents e enriquece o teu currículo médico!

2.1.10. Workshop “Alterações do equilíbrio ácido base”



CERTIFICADO

Certificamos que **Sara Raquel Pinto da Costa**, nº 2016383, participou no Workshop intitulado Alterações do equilíbrio ácido base, realizado no dia 17 de novembro de 2021 pelo Prof. Doutor Pedro Póvoa, incluído no programa de formação da UC Estágio de Medicina – Medicina Interna do 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Fernando Nolasco".

Prof. Doutor Fernando Nolasco
Coordenador da UC Estágio de Medicina

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Pedro Póvoa".

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

2.1.11. Workshop “Decisões de fim de vida”



CERTIFICADO

Certificamos que **Sara Raquel Pinto da Costa**, nº 2016383, participou no Workshop intitulado Decisões de Fim de Vida, realizado no dia 15 de dezembro 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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Fernando Nolasco", written over a horizontal line.

Prof. Doutor Fernando Nolasco
Coordenador da UC Estágio de Medicina

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Pedro Póvoa", written over a horizontal line.

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

2.1.12. Palestra “Medicina do Viajante”



Medicina do Viajante

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5a98864747d56

Evento

Medicina do Viajante

07-03-2018 18:30 → 07-03-2018 20:30 - Duração: - 2 horas

Todos os dias, qualquer médico, enfermeiro ou membro da equipa hospitalar, pode arriscar a sua própria Saúde em prol da dos pacientes, sendo uma das características mais altruístas da profissão que seguimos.

Agora imagina num país com poucos cuidados básicos de higiene, sem praticamente regras de funcionamento num hospital e onde se encontram várias infeções com grande potencial de contágio. Como garantir o nosso bem estar como médicos perante estas situações? O que é possível fazer para evitar situações de risco para nós?

2.1.13. Palestra “Memória no envelhecimento”



2.1.14. Palestra “Cuidados Materno – Infantis”



Cuidados Materno-Infantis

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Raquel Pinto Da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-629508be76f78

Evento

Cuidados Materno-Infantis

01-06-2022 18:30 → 01-06-2022 20:00 - Duração: 1:30 horas

Queres saber mais sobre **Cuidados Materno-Infantis**? Gostavas de te sentir mais preparado para responder às dúvidas colocadas e saber quais os conselhos mais importantes a dar a estas mães? Se sim, esta formação é para ti! Trazemos-te a Dra. Cristiana Costa (médica interna de Pediatria) e a Dra. Laura Gomes (médica interna de Ginecologia-Obstetrícia) de forma a explorarmos da melhor forma esta temática! Junta-te a nós no dia **1 de junho** das **18h30-20h**, no **Auditório 2** e vem aprender de uma forma mais prática sobre esta temática tão importante!

Esperamos por ti mais uma vez no formato presencial!

2.2. Elementos Valorativos – Certificados de participação – Atividade Científica

2.2.1. Artigo a ser publicado no jornal Notícias de Cascais – “Cancro da Mama”

O cancro da mama é o cancro mais comum e mortal no sexo feminino em Portugal. Surgem 7 mil novos casos por ano, particularmente entre os 45 e os 69 anos. Apesar de mais raro, afeta cerca de 1% dos homens.

Existem fatores que aumentam o risco de ter cancro da mama: idade avançada, raça caucasiana, história pessoal/familiar de cancro da mama/ovário, alterações genéticas, 1ª menstruação antes dos 8 anos, 1ª gravidez depois dos 31 anos, menopausa depois dos 55 anos, contraceptivos orais combinados, terapêutica hormonal de substituição, radioterapia no peito, obesidade, bebidas alcoólicas e tabagismo.

A melhor estratégia para tratá-lo é diagnosticá-lo precocemente.

Para isso, deve realizar o autoexame da mama mensalmente, após a menstruação, a partir dos 20 anos. Comece por observar-se em frente ao espelho, procure alterações nas mamas, mamilos e aréolas – assimetrias, alteração do tamanho/forma, vermelhidão, inchaço, pele retraída ou tipo casca de laranja, inversão ou corrimento do mamilo. Posteriormente, com uma mão na nuca, utilize a outra para efetuar a palpação da mama, no sentido dos ponteiros do relógio, de fora para dentro, incluindo a axila; esteja atento a inchaços, dor ou sensação de queimadura ao toque. Finalmente, repita o procedimento para a outra mama.

Se tem entre 50 e 69 anos, deve realizar o rastreio com mamografia a cada 2 anos.

O seu médico de família é o profissional mais habilitado para aconselhar e solicitar este exame. Até dia 6 de maio, as mulheres entre os 50 e os 69 anos (exceto se cancro da mama anterior, implantes mamários, lesões de pele ou mamografia há menos de 6 meses), residentes no concelho de Cascais, podem dirigir-se às unidades móveis de rastreio (Centro de Congressos do Estoril) nos dias úteis no horário 9h20-13h e 14h-17h40.

Sara Raquel Pinto da Costa,
Aluna do 6º ano de Medicina
da Nova Medical School
Dra. Ana Dantas,
Médica de família da USF
São Martinho de Alcabideche

2.2. Elementos Valorativos – Certificados de participação – Atividades de Voluntariado

2.3.1. Catequista e Animadora Voluntária na Comunidade Cristã de Alvide



DECLARAÇÃO

Declaramos para os devidos efeitos que,

SARA RAQUEL PINTO DA COSTA,

É catequista e animadora voluntária na Comunidade Cristã de Alvide na Paróquia de Alcabideche. Desde 2011 até à presente data de Junho de 2022.

Damos graças a Deus pela tua presença e dedicação neste projeto voluntário.

É de louvar a tua dedicação, empenho, generosidade na preparação e dinamização das atividades para as crianças da paróquia. Obrigado!

Agradecidos, por termos contado com a tua generosa colaboração, atestamos a verdade desta declaração.

O Pároco


Pe. Juan Freitas



2.3.2. Natal Diferente – 2017



The poster for 'Natal Diferente' features the title in large, stylized red letters. The 'N' is decorated with a holly leaf. The 'D' has a small star. The 'e's have small gift icons. Logos for 'aefml' (Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa) and 'AEFCM' are in the top corners. A red tag with a Christmas tree and 'Natal Diferente' is on the right. At the bottom, it says 'Inscrições de 6 a 15 dezembro' with a hospital icon, and '24 Dez' with a Santa Claus character. A QR code is on the right side.

Natal Diferente Participantes
— *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

Sara Raquel Pinto Da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5a2eed8e58357

Evento

Natal Diferente Participantes
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.

2.3.3. Natal Diferente - 2018



Natal Diferente | Inscrições

— 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

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5c0d107769d72

Evento

Natal Diferente | Inscrições

05-12-2018 21:00 → 24-12-2018 12:30

O **Natal Diferente** é um projeto organizado pela Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML) em parceria com Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM) existente há mais de vinte e cinco anos, no dia 24 de dezembro.

Trata-se de um projeto que tem 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.

2.3.4. XVI Edição do projeto Hospital da Bonecada



2.3.5. Rastreios Médicos Spacio Olivais



Rastreios Médicos CC Spacio Olivais

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5aa48847ab608

Evento

Rastreios Médicos CC Spacio Olivais

15-03-2018 09:30 → 16-03-2018 20:00

Não percas os rastreios médicos do MarcaMundos 4.0, no Centro Comercial Spacio Olivais, dias 15 e 16 de Março!

Estaremos a rastrear Hipertensão, Diabetes e Obesidade. Cresce como médico ao entrar em contacto direto com a população e aconselha para estilos de vida mais saudáveis!

2.3.6. Rastreios Médicos Atrium Saldanha



Rastreios Médicos CC Atrium Saldanha

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5be3c01e1fcc5

2.3.7. Rastreios Médicos Oeiras Parque



Rastreios Médicos Oeiras Parque

— Certificado de Participação



EMITIDO POR:

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



NOME

Sara Raquel Pinto da Costa

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

153408014ZZ0

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5ad3933cec533

Evento

Rastreios Médicos Oeiras Parque

21-04-2018 09:30 → 22-04-2018 20:00

RASTREIOS MÉDICOS | Oeiras Parque

2.3.8. Animadora Voluntária - Campo de Férias da Paróquia de Alcabideche



DECLARAÇÃO

Declaramos para os devidos efeitos que,

Sara Costa

Foi animadora voluntária nos campos de férias da paróquia de Alcabideche que decorreram na nossa paróquia ao longo do mês de julho de 2021.

Damos graças a Deus por cada um de vós.
É de louvar a dedicação, empenho, generosidade na preparação e dinamização das atividades para as crianças da paróquia.
Bem hajam!

Agradecidos, por termos contado com a vossa generosa colaboração, atestamos a verdade desta declaração.

Os Párocos



Pe. Juan Freitas





Pe. Manuel Mendes

2.3.9. Missionária – Projeto +



DÁ|AMA|CONHECE|ACREDITA|REZA

DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NO PROJETO+

Para dos devidos efeitos, eu, Marta Paixão Arouca Pinheiro de Melo, portador do Cartão de Cidadão nº 14134758, Chefe Nacional do Projeto+, declaro sob compromisso de honra que **Sara Raquel Pinto da Costa**, portador do Cartão de Cidadão nº 15340801, participou na edição do Projeto+, de 4 a 11 de Julho de 2021 no Bombarral.

O Projeto+ é um projecto missionário, de cariz católico, que se caracteriza pelo seu trabalho junto das comunidades que serve, onde se empenha em levar alegria até àqueles que dela mais necessitam. Procura envolver todos os participantes na sua missão, de forma contínua, fomentado o espírito de grupo. Proporciona, ainda, uma resposta complementar à formação individual de cada um, fundamentada nos valores humanos segundo os princípios cristãos. Impele os jovens a agir, de forma particular, e de acordo com o seu lema: dando, amando, conhecendo, acreditando e rezando.

Marta Pinheiro de Melo

Marta Paixão Arouca Pinheiro de Melo

Chefe Nacional do Projeto+