

Relatório Final de Estágio Profissionalizante

Unidade Curricular Estágio Profissionalizante

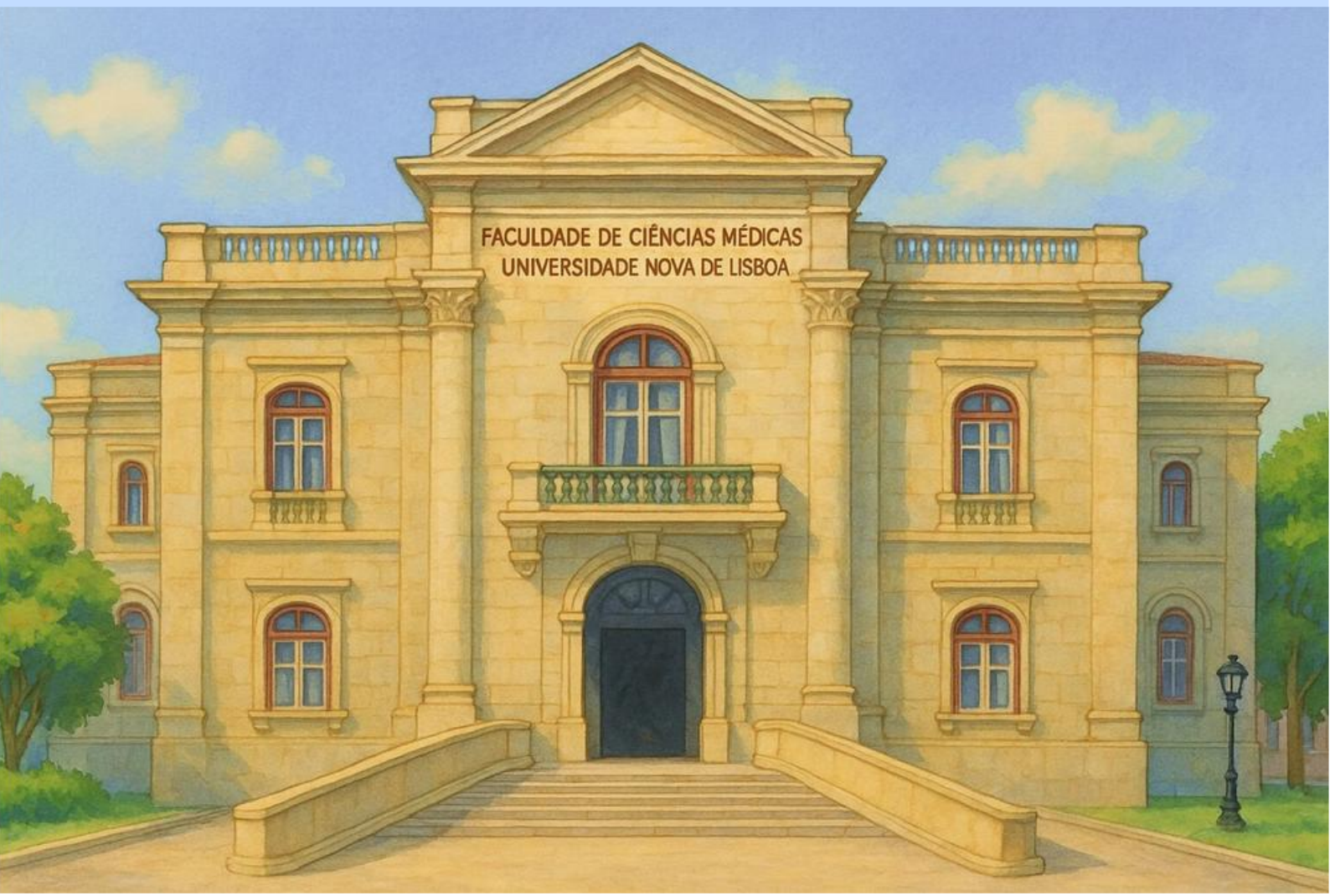
Regente: Professor Doutor Rui Maio

Presidente do júri: Professora Doutora Cândida Fonseca

Orientadora: Professora Doutora Paula Cristina Vidal Reis Leiria Pinto

Membro do júri: Dr. Gonçalo Luz

Maria Beatriz Matos David de Castro e Almeida
a2019337 | Turma 8 | 6º ano
Nova Medical School - Universidade Nova de Lisboa
2024/2025



AGRADECIMENTOS

“Medicina não se faz sozinho.” Foi uma das primeiras frases que ouvi ao entrar nesta faculdade - num momento em que tudo era novo, confuso, e o futuro uma incógnita. Seis anos depois, esse percurso chega ao fim. Hoje, despeço-me desta etapa com o coração cheio e a sensação de missão cumprida. Levo comigo muito mais do que conhecimento académico e a preparação para exercer a minha vocação. Levo uma nova casa e uma nova família - laços que me transformaram e que ficarão comigo para sempre.

Quero expressar a minha mais profunda gratidão a todos os que marcaram o meu caminho:

Ao Gui, o meu porto seguro, pela tua paciência e resiliência inabaláveis.

Ao Zé, Carolina, Joana e Tita, amigos que se tornaram família, pela presença constante e pelo apoio incondicional em cada etapa.

Às queridas alunas mais velhas, agora amigas do coração, que me acolheram com sabedoria e carinho desde o primeiro dia: Joana, a minha querida minha madrinha, Maggie e Bea – obrigada por me guiarem sempre.

Às minhas afilhadas, queridas filhas que viram em mim um exemplo e um ombro amigo- prometo estar cá sempre para vos apoiar.

À Professora Doutora Teresa Monteiro e à Dr.^a Inês Hormigo, que me inspiraram a aprender mais e acenderam em mim a paixão pelo ensino.

A todos os tutores que me acompanharam com dedicação e paciência, - em especial à Dr.^a Ana Paes Vasconcellos, Dr. Rodrigo Duarte, Dr.^a Sandra Carvalho, Dr.^a Raquel Flores, Dr.^a Maria Nunes e Dr. Pedro Pernica - o meu sincero agradecimento por me mostrarem o que é ser uma boa médica.

Aos doentes e às suas famílias, que, ao partilharem comigo partes tão vulneráveis das suas vidas, ajudaram-me a crescer como futura médica e como pessoa.

Um agradecimento do fundo do coração às minhas famílias: À de sangue, pelo amor e apoio ilimitados, não só ao longo destes seis anos, mas em todo o caminho que me trouxe até aqui. E à família Ohana, nascida dos laços criados nesta faculdade, que me acolheu de braços abertos e me fez sentir verdadeiramente em casa.

A todos os que caminharam comigo, que me viram crescer — e que cresceram ao meu lado — obrigada. A vossa presença tornou esta jornada mais leve, mais rica e infinitamente mais bonita.

Medicina foi feita convosco e levo-vos a todos para a vida.

“I’m alive because they made me alive. And it’s the connections I made with all of them. And it’s a feeling of joy. And I’m happy to do this because they saved my life. And I’ll save theirs.”

- CR: Bells, Hells, C3 Ep91

ÍNDICE

Introdução e Objetivos	4
Estágio Profissionalizante	4
<i>Ginecologia e Obstetrícia.....</i>	<i>4</i>
<i>Saúde Mental.....</i>	<i>5</i>
<i>Medicina geral e familiar.....</i>	<i>6</i>
<i>Pediatria.....</i>	<i>6</i>
<i>Cirurgia Geral.....</i>	<i>7</i>
<i>Medicina Interna.....</i>	<i>7</i>
Estágio Opcional.....	8
Elementos valorativos	8
Reflexão crítica final	9
Lista De Siglas.....	12
Apêndices	13
<i>Apêndice 1: Objetivos, outcomes e competências adaptadas dos documentos “O Licenciado de médico em Portugal” e “THE Tuning Project (medicine)”.....</i>	<i>13</i>
<i>Apêndice 2: Cronograma de Atividades (incluindo estágio opcional).....</i>	<i>14</i>
<i>Apêndice 3: Casuística</i>	<i>15</i>
3.1 Distribuição geral dos doentes observados	15
3.2 Diagnósticos observados no estágio parcelar de Ginecologia e Obstetrícia	16
3.3 Diagnósticos observados no estágio parcelar de Saúde Mental.....	16
3.4 Diagnósticos observados no estágio parcelar de Medicina Geral e Familiar.....	17
3.5 Diagnósticos observados no estágio parcelar Pediatria.....	17
3.6 Diagnósticos observados no estágio parcelar de Cirurgia geral	17
3.7 Diagnósticos observados no estágio parcelar de Medicina Interna	18
<i>Apêndice 4: Diagnósticos observados no estágio Opcional.....</i>	<i>18</i>
<i>Apêndice 5: Trabalhos Apresentados</i>	<i>19</i>
<i>Apêndice 6: Sessões Clínicas</i>	<i>19</i>
<i>Apêndice 7: Guia de tratamento.....</i>	<i>20</i>

Anexos	21
<i>Anexo 1: Presenças Conferencias do estoril</i>	<i>21</i>
<i>Anexo 2: Artigo “Alimentação e Diabetes: dicas práticas”</i>	<i>21</i>
<i>Anexo 3: Certificado de participação TEAM</i>	<i>22</i>
<i>Anexo 4: Certificado de participação simulação Hospital da Luz</i>	<i>22</i>
<i>Anexo 5: Certificados de Presença de Workshops</i>	<i>23</i>
<i>Anexo 6: Certificados participação sessões plenárias 15º e 16º iMed</i>	<i>24</i>
<i>Anexo 7: Certificado presenças workshops Imed</i>	<i>26</i>
<i>Anexo 8: Certificado de monitora da UC IPC</i>	<i>30</i>
<i>Anexo 9: Certificado de Participação SPAP</i>	<i>31</i>
<i>Anexo 10: Certificado de participação nos rastreios do Projeto marca-Mundos</i>	<i>31</i>
<i>Anexo 11: Certificado de participação em atividades com a fundação Salesianos</i>	<i>32</i>
<i>Anexo 12: Certificado de Participação Natal diferente</i>	<i>33</i>

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O Estágio Profissionalizante está inserido no programa curricular do 6.º ano do Mestrado Integrado em Medicina (MIM) da NOVA Medical School (NMS). É composto por seis estágios parcelares, distribuídos ao longo de 32 semanas, integrando as especialidades de Ginecologia e Obstetrícia, Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar, Pediatria, Cirurgia Geral e Medicina Interna. Esta unidade curricular (UC) marca a transição entre o ensino pré-graduado e a futura prática clínica, tendo como principal objetivo o desenvolvimento de competências práticas e interpessoais através do contacto direto com doentes e da colaboração em equipa com profissionais de saúde. Tendo em conta os documentos “O Licenciado Médico em Portugal” e “The Tuning Project (Medicine)”, as fichas de UC dos estágios parcelares e objetivos pessoais, defini as seguintes metas transversais: (1) Integrar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso e aplicá-los na prática clínica; (2) Desenvolver atitudes e comportamentos profissionais essenciais e adequados ao exercício da medicina; (3) Alcançar aptidões clínicas e de procedimentos práticos básicos - colheita de história clínica, a realização de exame objetivo completo e de procedimentos e gestos médicos simples; (4) Adquirir estratégias de comunicação interpessoal com doentes, famílias, médicos e outros profissionais de saúde; (5) Ganhar progressivamente autonomia, confiança e responsabilidade necessárias ao início da formação pós-graduada; (6) Participar de forma ativa na formação médica. No apêndice 1, encontra-se uma tabela onde estão sumarizados os objetivos presentes nos dois documentos supracitados, bem como uma breve descrição de como foram atingidos.

No presente relatório, será descrita de forma sumária os aspetos mais relevantes de cada estágio parcelar e do estágio opcional. De seguida, descrevo outras atividades valorativas que considero importantes para o meu desenvolvimento enquanto pessoa e futura médica. Termina com uma reflexão crítica sobre as atividades anteriormente descritas.

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

O Estágio Profissionalizante decorreu entre 09 de setembro de 2024 e 16 de maio de 2025. Nos apêndices encontram-se o cronograma de atividades (apêndice 2), uma breve casuística dos doentes que observei (apêndice 3), os trabalhos que realizei (apêndice 5) e sessões a que assisti (apêndice 6).

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

O estágio de Ginecologia e Obstetrícia (GO) foi realizado no Hospital de Cascais, sob a tutela da Dr.ª Ana Rita Silva e teve a duração de quatro semanas. Com base nos objetivos propostos pela UC e nos objetivos pessoais que estabeleci, destaco os seguintes: (1) Familiarização com diversas patologias ginecológicas e obstétricas, consolidando os conhecimentos previamente adquiridos; (2) Realização dos procedimentos práticos mais comuns, como o exame ao espécuro e citologia vaginal; (3) Desenvolvimento de estratégias de comunicação

de forma a melhorar a relação médico-doente. O estágio foi dividido em duas semanas de Obstetrícia e duas de Ginecologia. No entanto, devido a uma auditoria da JCI, os alunos foram dispensados na terceira semana, por decisão da direção clínica do hospital. Na vertente obstétrica, acompanhei utentes em diversos contextos: consulta de patologia materno-fetal, ecografias, bloco de partos e enfermaria do puerpério. Em Ginecologia, participei nas consultas externas e em ecografias ginecológicas. Realizei quatro turnos de 12 horas no Serviço de Urgência (SU), onde tive maior contacto com doentes e oportunidades de realizar procedimentos, como o exame com espéculo e a palpação mamária. Acompanhei o trabalho de parto nas diferentes etapas e observei diferentes tipos de parto (eutócico, distócico e cesariana). As patologias mais frequentes encontram-se descritas no apêndice 3.2. Quando estive no SU e na enfermaria, acompanhei alunos do 4.º no MIM, na UC GO desse ano. Desta forma, tive oportunidade de esclarecer as suas dúvidas, ensinar aspetos básicos da especialidade e contribuir para a sua formação. Participei também no workshop "The Women", promovido pela UC, e assisti a um *Journal Club* sobre o artigo "Antenatal predictors of vaginal birth success after cesarean". Apresentei também um trabalho sobre Hemorragias do 3.º Trimestre.

SAÚDE MENTAL

O estágio de Saúde Mental teve a duração de quatro semanas na Unidade de Saúde Mental de Oeiras, sob supervisão do Dr. Daniel Sousa. Os objetivos traçados incluíram: (1) Realizar a avaliação do estado mental; (2) Reconhecer sintomas de perturbações psiquiátricas e distingui-los do funcionamento psicológico habitual; (3) Desenvolver competências comunicacionais para otimizar a relação médico-doente; e (4) Compreender os princípios terapêuticos das patologias psiquiátricas mais prevalentes, como depressão, ansiedade e *delirium*. A componente dominante deste estágio foi a consulta, onde acompanhei consultas de primeira vez, de seguimento e familiares, maioritariamente com o meu tutor. Assisti também a consultas orientadas por uma interna de primeiro ano, com quem discutimos as dificuldades na gestão da consulta e na criação de relação médico-doente enquanto recém formado. Realizei dois turnos de 12 horas de urgência, onde participei na abordagem de situações agudas como ideação suicida e crises psicóticas, observando também a articulação com outras especialidades. No internamento, embora com menor exposição, acompanhei entrevistas clínicas e entrevistas familiares. As patologias mais frequentemente observadas nas diferentes valências encontram-se discriminadas no apêndice 3.3. Do ponto de vista académico, participei num seminário lecionado pelo Professor Doutor Miguel Talina, centrado na anamnese em Psiquiatria e as patologias psiquiátricas mais comuns. Assisti também às Conferências do Estoril (certificado em anexo 1). Durante a Semana da Saúde Mental, participei num encontro com estudantes do ensino secundário, no qual se discutiram estratégias de promoção da saúde mental. No final do estágio, apresentei um *Journal Club* de artigo que comparava o impacto do lítio e valproato na função renal, e discuti com o meu tutor a história clínica que colhi de um doente com esquizofrenia.

MEDICINA GERAL E FAMILIAR

O estágio de Medicina Geral e Familiar (MGF) teve a duração de quatro semanas, na USF São Martinho de Alcabideche (Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental), sob tutoria da Dr.^a Ana Paes Vasconcellos. De todos os objetivos definidos para este estágio, destaco: (1) Conduzir de forma autónoma e adequada uma consulta médica do início ao fim, com elaboração de plano terapêutico; (2) Melhorar a capacidade de gestão de tempo na colheita completa da anamnese e realização do exame objetivo dirigido; (3) Praticar estratégias de comunicação eficazes adaptadas ao contexto do doente; (4) Criar guia de tratamento que facilite a compreensão do esquema terapêutico e a sua adesão (apêndice 7). Durante o estágio, acompanhei a minha tutora e outras médicas e enfermeiras da equipa clínica no exercício de consultas de várias valências. Tive ainda a oportunidade de realizar consultas com autonomia parcial, a maioria no âmbito de doença aguda e saúde de adultos. Desta forma, tive a oportunidade de aplicar diferentes técnicas de comunicação, praticar procedimentos como medição manual da tensão arterial, otoscopias, exame ao espéculo e colpocitologia. Aprendi ainda a elaborar atestados para a carta de condução, prescrever Exames Complementares de Diagnóstico (ECD) e receitas médicas. As patologias mais comumente observadas, neste estágio parcelar, encontram-se no apêndice 3.4. Adicionalmente, tive a oportunidade de escrever um artigo - “Alimentação e Diabetes: dicas práticas” (anexo 2) - que foi publicado no Jornal Notícias Cascais, tendo como objetivo principal promover a literacia em saúde dos cidadãos deste concelho. Terminei o estágio com a apresentação de um caso clínico de uma das consultas que orientei com autonomia parcial, em que fiz a abordagem à cessação tabágica, num doente com múltiplos fatores de risco cardiovasculares.

PEDIATRIA

O estágio de Pediatria foi realizado no Hospital de Cascais, sob orientação da Dr.^a Joana Ramos, com a duração de quatro semanas. Os principais objetivos definidos, com base na ficha da UC e em metas pessoais, incluíram: (1) Compreender os princípios gerais da abordagem às patologias mais comuns da criança e do adolescente, incluindo situações de urgência e emergência; (2) Praticar a anamnese e o exame objetivo no contexto pediátrico; (3) Treinar competências práticas essenciais que terei de exercer como médica recém-formada, como a observação do recém-nascido no berçário. A estrutura do estágio permitiu o contacto com várias valências da especialidade. Integrei a enfermaria, onde participei na avaliação clínica dos doentes, na elaboração de diários clínicos e nas notas de alta. Assisti a consultas externas de diversas subespecialidades, incluindo pediatria geral, nefrologia, endocrinologia, obesidade e imunoalergologia. Durante duas semanas frequentei o berçário, onde realizei a triagem inicial de recém-nascidos, com autonomia parcial. Efetuei colheita de anamnese, exame objetivo completo, registos clínicos e pedidos de exames complementares e, quando necessário, pedido de colaboração por outras especialidades. Durante este período, colaborei ainda na formação de alunas do 4.º ano da UC de IPSA, ao exemplificar os diferentes passos do exame objetivo do

recém-nascido e ao esclarecer as suas dúvidas. Frequentei também o SU, onde observei e participei na abordagem clínica de diversos casos, sob supervisão direta ou parcial, praticando a formulação diagnóstica, pedido de exames e prescrição. As patologias mais frequentemente observadas encontram-se discriminadas no apêndice 3.5. Assisti às reuniões de serviço diárias e, no final do estágio, apresentei para as tutoras o trabalho final sobre probióticos, tendo posteriormente repetido a apresentação para todo o serviço.

CIRURGIA GERAL

O estágio parcelar de Cirurgia Geral decorreu ao longo de oito semanas no Hospital de Cascais, sob orientação do Dr. João Amaral, onde fui integrada na equipa de Digestivo Baixo. De todos os objetivos definidos para este estágio, realço: (1) Conhecer as principais patologias cirúrgicas e respetiva abordagem diagnóstica e terapêutica; (2) Saber distinguir as situações clínicas com indicação cirúrgica eletiva e urgente; (3) Aprender técnicas básicas de assepsia e sutura. Grande parte do estágio decorreu na enfermaria, onde, com autonomia parcial, realizei colheita de história clínica, exame objetivo e elaboração de diários clínicos. Procedi também à redação de notas de admissão e de alta, bem como ao pedido e interpretação ECD. No bloco operatório, assisti às cirurgias da equipa médica em que estava inserida, onde tive a oportunidade de aprender técnicas de assepsia e observar diferentes procedimentos. Na consulta externa, observei o seguimento de patologias não urgentes, executei a avaliação de feridas operatórias e articulação multidisciplinar, especialmente em casos oncológicos. Frequentei ainda o SU em dois turnos diurnos, onde observei a drenagem de abscessos e aprendi a selecionar exames complementares consoante os quadros clínicos. Durante dois dias, integrei a equipa de gastroenterologia, observando procedimentos endoscópicos, e, durante uma semana, a Unidade de Cuidados Intensivos, com foco na gestão de doentes críticos. As patologias mais frequentes encontram-se descritas no Apêndice 3.6. Assisti a reuniões multidisciplinares de tumores gastrointestinais e a diversas sessões clínicas. Participei também no curso TEAM, focado na abordagem ao politraumatizado, e em sessões práticas de simulação no Hospital da Luz (anexos 3 e 4). No minicongresso de cirurgia organizado pela UC, apresentei o trabalho “Plot twist no cego”, sobre um caso inicialmente suspeito de neoplasia maligna, posteriormente diagnosticado como implante de endometriose.

MEDICINA INTERNA

O estágio parcelar de Medicina Interna decorreu ao longo de oito semanas no Hospital Egas Moniz, no Serviço 2, sob a supervisão da Dr.ª Judite Henriques. Os principais objetivos definidos incluíram: (1) Observar e avaliar doentes na enfermaria com autonomia supervisionada; (2) Identificar e hierarquizar emergências médica e risco iminente de vida, definindo prioridades e iniciando medidas de reanimação quando necessário; (3) Desenvolver a sensibilidade particular para a abordagem de doentes em fim de vida, e das situações de obstinação/encarniçamento terapêutico; (4) Desenvolver estratégias de comunicação de forma

a melhorar a relação médico-doente. A atividade principal decorreu na enfermaria, onde observei diariamente um a dois doentes de forma parcialmente autónoma. Realizei a colheita da história clínica, exame físico e avaliação de parâmetros vitais. Após discussão com a equipa, redigi os diários clínicos, solicitei exames complementares de diagnóstico, interpretei resultados e participei na adaptação do plano terapêutico. Executei gasimetrias arteriais e assisti à colocação de um cateter venoso central jugular e de um dreno torácico com biópsia pleural. Presenciei ainda a abordagem a uma paragem cardiorrespiratória. Assisti a consultas com a minha tutora e participei no SU do Hospital São Francisco Xavier (HSFX), acompanhando internos da equipa e exercendo funções semelhantes às da enfermaria. Realizei também uma semana de estágio na Unidade de Hospitalização Domiciliária do HSFX, onde contactei com os doentes em ambiente domiciliário, promovendo cuidados mais humanizados e centrados na realidade social do doente. No apêndice 3.7 estão identificados os diagnósticos mais frequentemente observados nas diferentes valências deste estágio. Assisti a duas sessões hospitalares teóricas (síndromes paraneoplásicas e vasculites) e participei em workshops práticos organizados pela UC: Eletrocardiograma e Gasimetria arterial (certificado no anexo 5). No final do estágio, apresentei o trabalho “Amiloidose”, centrado nas principais formas de amiloidose sistémica e discuti uma história clínica de uma doente com diagnóstico inaugural de DPOC.

ESTÁGIO OPCIONAL

Realizei o Estágio Opcional no Serviço de Urgência do Hospital de São José, sob a orientação do Professor Doutor Rui Malheiro, durante 2 semanas. A escolha deste estágio prendeu-se com o meu interesse pela área da Medicina Interna, sendo a urgência uma valência central nesta especialidade. Adicionalmente, a frequência do serviço de urgência representa um dos principais desafios para médicos recém-formados, pelo que considerei esta experiência importante para o meu desenvolvimento clínico. Neste contexto, defini como objetivos principais: (1) Aprofundar os conhecimentos sobre a abordagem inicial ao doente em situação aguda; (2) Praticar a anamnese e o exame objetivo dirigido no contexto da urgência; (3) Desenvolver uma comunicação eficaz em ambiente de elevada pressão. Durante o estágio, passei pelo ambulatório, área de macas e serviço de observação. Realizei colheita de anamnese, exames objetivos dirigidos e avaliação de sinais vitais. Discuti hipóteses diagnósticas com a equipa, pedi e interpretei de ECD. No apêndice 4 encontra-se uma síntese dos diagnósticos mais frequentemente observados durante o estágio.

ELEMENTOS VALORATIVOS

Ao longo dos seis anos do Mestrado Integrado em Medicina, procurei desafiar-me de forma contínua, envolvendo-me em projetos, atividades extracurriculares e oportunidades de voluntariado que contribuíssem de forma significativa para o meu desenvolvimento pessoal, académico e profissional. Do ponto de vista formativo, participei em diversas iniciativas científicas, como as Estoril Conferences, bem como na 15.^a e 16.^a edições do iMed Conference (anexo 6), onde, para além da participação nas sessões plenárias, integrei vários

workshops práticos. Destaco, entre outros, os workshops “CRITIC”, “Get it Off Your Chest”, “NephroXperience Masterclass” e “Painless: Regional Anaesthesia” (anexo 7). Na edição 16, alcancei o 4.º lugar no concurso clínico “Clinical Mind”. Desde o 3.º ano, exerço ainda funções de monitora na UC de Introdução à Prática Clínica (IPC), lecionada ao 2.º ano. Neste contexto, dinamizei aulas práticas com simulação clínica em comunicação com base no *role-play* e *debriefing*, assim como aulas práticas com simuladores focadas no exame objetivo do sistema cardiopulmonar e abdominal. Para além da componente letiva, desempenhei funções de coordenação, nomeadamente na organização das aulas e na gestão da equipa de monitores e assistentes. (anexo 8). No âmbito associativo, participei na organização do projeto Saúde Porta-a-Porta (mandato de 2024), promovido pela AENMS, onde integrei a equipa de imagem, responsável pela criação de conteúdos para redes sociais com o objetivo de promover literacia em saúde (anexo 9). Participei também como mentoranda no programa de Mentoria NOVA Medical School, onde tive a oportunidade de explorar diferentes perspetivas de carreira através de contacto com médicos *Alumni*, em áreas que tenho interesse como a Medicina Interna (Dr. Francisco Ferreira da Silva) e de Medicina humanitária (Dr. Miguel Sousa Mendes). Em 2020, colaborei com os rastreios organizados pelo projeto Marca-Mundos (anexo 10). No domínio do voluntariado, entre 2019 e 2023, fui voluntária na Fundação Salesianos, onde fui catequista de adolescentes entre o 6.º e o 10.º ano de escolaridade. Durante este período, assumi também o papel de chefe de campo “Movantas”, sendo responsável pela coordenação de uma equipa de monitores, gestão logística e orçamental, bem como pela supervisão direta de cerca de 50 crianças entre os nove e os 14 anos (anexo 11). Adicionalmente, participei na iniciativa solidária “Natal Diferente”, na qual passei a véspera de Natal numa enfermaria de Medicina Interna, acompanhando os doentes internados (anexo 12).

REFLEXÃO CRÍTICA FINAL

Ao concluir o estágio profissionalizante, encerro o meu percurso académico enquanto estudante de Medicina e preparo-me para iniciar a prática clínica como médica recém-formada. Desta forma, importa refletir sobre os objetivos cumpridos e aprendizagens obtidas, tanto académicas como pessoais. Considero que cumpro os objetivos transversais definidos inicialmente. A integração dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso com a prática clínica foi promovida pelos diversos estágios, sessões clínicas, congressos e pelo estudo autónomo para a Prova Nacional de Acesso. Estes elementos consolidaram a minha base teórica e permitiram-me aplicá-la em contextos clínicos reais (1). Relativamente às competências práticas, como a colheita de histórias clínicas, o exame objetivo e a realização de procedimentos médicos simples, a participação proativa nos estágios parcelares e no estágio opcional foi fundamental (2). Estes momentos proporcionaram o contacto direto com os doentes em múltiplos contextos – hospitalar, comunitário e domiciliário – favorecendo o desenvolvimento de atitudes e comportamentos profissionais adequados (3). O treino de competências de comunicação interpessoal foi reforçado tanto pela interação com doentes,

famílias e profissionais de saúde, como pela minha experiência como monitora na unidade curricular de IPC (4). Esta mesma experiência contribuiu para o cumprimento do objetivo de alcançar maior autonomia e responsabilidade, que fui desenvolvendo progressivamente ao longo dos estágios (5). Gostaria de destacar especialmente o objetivo de participação ativa na formação médica (6). Durante este ano, assumi um papel de monitora de IPC e acompanhei alunos do 4.º ano em diversos contextos clínicos. Esta vivência reforçou o meu interesse pela formação médica e permitiu-me refletir sobre a importância de um ensino clínico de qualidade. Constatei que, embora tenha tido tutores exemplares, muitos profissionais não possuem disponibilidade ou vocação para o ensino, o que impacta negativamente a formação dos alunos. Esta realidade aumentou a minha motivação para contribuir ativamente na formação pré-graduada.

Em relação à reflexão sobre os estágios, considero que, de uma forma geral, estes foram exigentes e implicaram a aplicação de conhecimento, dedicação e proatividade. Senti o peso da responsabilidade da profissão que escolhi, o que me desafiou enquanto estudante e pessoa. Destaco os três que tiveram maior impacto no meu desenvolvimento: Medicina Geral e Familiar, Cirurgia Geral e Medicina Interna.

O estágio de **Medicina Geral e Familiar** foi marcado pela autonomia progressiva em consulta. Ao assistir a consultas e a realizar outras, com a minha tutora a presente ou sozinha no gabinete, consegui identificar erros e dificuldades, receber conselhos úteis e ganhar experiência. Considero que evolui muito ao longo deste estágio, e que fiquei mais confiante nas minhas capacidades clínicas (gestão de tempo, anamnese e exame objetivo) e humanas. No período de quatro semanas, ficou clara a relevância que tem uma boa relação tutor-aluno. Treinei ainda técnicas que tinha executado menos vezes, como otoscopias e exame com espéculo. De realçar também, a importância da comunicação e relação médico-doente, em particular nesta especialidade. Dediquei-me a este aspeto por acreditar que é uma peça fundamental para ser uma boa médica.

No estágio de **Cirurgia Geral**, passei grande parte do tempo na enfermaria. Sendo que a minha especialidade de interesse é a medicina interna, este estágio acabou por ser muito enriquecedor. Uma vez que estava numa enfermaria de cirurgia, a rotatividade dos doentes internados era maior, e assim todos os dias tinha tarefas para fazer (avaliar doentes, escrever diários, notas de entrada, notas de alta) o que me permitiu desenvolver autonomia para a execução das mesmas. As passagens pelos serviços de gastroenterologia e cuidados intensivos alargaram a minha perspetiva multidisciplinar. No entanto, a composição do grupo de estágio com quatro elementos limitou a frequência de consultas, cirurgias e SU, o que fez com que não conseguisse atingir o objetivo de aprender técnicas básicas de sutura (apenas pratiquei em modelos).

Para o estágio de **Medicina Interna**, a minha área de eleição, destaco como principais pontos positivos a excelente integração na equipa médica, marcada pela disponibilidade, abertura ao esclarecimento de dúvidas e incentivo à autonomia progressiva, o que contribuiu significativamente para o meu crescimento clínico e desenvolvimento da relação médico-doente. Gostaria de destacar que acompanhei de perto o percurso clínico de três doentes em fim de vida, o que me permitiu desenvolver uma maior sensibilidade na

abordagem destes casos e refletir sobre as implicações éticas e clínicas da obstinação terapêutica. A experiência em hospitalização domiciliária foi particularmente enriquecedora, ao oferecer uma perspectiva mais humanizada e multidisciplinar dos cuidados de saúde. Os workshops foram úteis para consolidar conhecimentos, e sugiro que de futuro sejam também incluídos no 3.º ano do curso. Apesar de ter tido uma menor presença no SU do que desejaria, beneficiei de um acompanhamento próximo dos internos da minha equipa, o que me permitiu ganhar responsabilidade e participar ativamente na dinâmica da equipa.

No estágio de **Ginecologia e Obstetrícia**, tive contacto com várias áreas da especialidade, colmatando lacunas do estágio do 4.º ano e permitindo através do contacto com diversas patologias, consolidar conhecimentos. A autonomia na enfermaria foi uma mais-valia, e a frequência do SU contribuiu para melhorar a minha abordagem a situações clínicas complexas e para treinar competências práticas e comunicacionais.

O estágio de **Saúde Mental** destacou-se pelo ambiente de ensino acolhedor e atento. A observação de inúmeros doentes deu-me segurança na entrevista clínica e na formulação de um plano terapêutico, especialmente nas perturbações comuns. Embora o contacto com o internamento tenha sido limitado, a frequência do serviço de urgência foi essencial para lidar com situações agudas, uma competência relevante para a prática futura em Medicina Interna.

O estágio em **Pediatria** foi bem estruturado, permitindo o contacto com diferentes áreas e patologias, em compensação do meu estágio do 5º ano. Destaco como ponto mais relevante deste estágio, a autonomia significativa que tive no berçário. No SU, aprofundei a anamnese, exame objetivo e abordagem em situações clínicas comuns em pediatria, experiência essencial para a próxima fase da minha formação.

O estágio **Opcional** no Serviço de Urgência foi fundamental para compensar a menor frequência da urgência durante o estágio de MI. Ofereceu-me uma visão mais clara da gestão simultânea de múltiplos doentes e reforçou a minha capacidade de organização e priorização – aspetos cruciais para o início da prática clínica autónoma.

Paralelamente à componente clínica, os elementos valorativos desenvolvidos ao longo dos seis anos permitiram-me crescer enquanto pessoa e futura médica. A participação enquanto monitora de IPC e a experiência como chefe do campo “Movantas” foram, sem dúvida, dois pilares fundamentais no meu desenvolvimento ao longo do curso. As aulas de IPC permitiram-me descobrir e desenvolver um genuíno gosto por ensinar, o que me levou não só consolidar conhecimentos, mas também aprimorar a minha capacidade de comunicar de forma efetiva e empática. Esta vivência reforçou a importância da pedagogia na prática médica, seja na educação de pares, seja na comunicação com os doentes. Por outro lado, liderar o campo de férias “Movantas” desafiou-me a gerir equipas, tomar decisões em situações exigentes e assumir responsabilidade pelo bem-estar físico e emocional de um grupo heterogéneo de crianças. Ambas as experiências fortaleceram sentido de responsabilidade e capacidade de liderança, preparando-me de forma prática para os desafios humanos e relacionais da profissão médica.

LISTA DE SIGLAS

AENMS: Associação de Estudantes da Nova Medical School

CG: Cirurgia Geral

DPOC: Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

ECD: Exames Complementares de Diagnóstico

FA: Fibrilhação Atrial

GO: Ginecologia e Obstetrícia

HSFX: Hospital São Francisco Xavier

IPC: Introdução à Prática Clínica

IPSA: Introdução à Pediatria e Saúde na Adolescência

JCI: *Joint Commission International*

MGF: Medicina Geral e Familiar

MI: Medicina Interna

MIM: Mestrado Integrado em Medicina

NMS: Nova Medical School

SPAP: Saúde Porta-a-Porta

SU: Serviço de Urgência

TEAM: *Trauma Evaluation and Management*

UC: Unidade Curricular

USF: Unidade de Saúde Familiar

APÊNDICES

APÊNDICE 1: OBJETIVOS, *OUTCOMES* E COMPETÊNCIAS ADAPTADAS DOS DOCUMENTOS “O LICENCIADO DE MÉDICO EM PORTUGAL” E “THE TUNING PROJECT (MEDICINE)”

Domínios gerais	Outcomes específicos	Estado (atingido/ não atingido)
Realizar consulta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colher anamnese 2. Realizar exame objetivo 3. Identificar corretamente a lista de problemas 4. Tomar decisões clínicas fundamentadas 5. Fornecer esclarecimentos e conselhos 6. Avaliar o estado mental do doente 	<p>1 a 5) atingidos através das consulta que dei de forma autónoma em MGF, e nos doentes que observei em particular em CG e MI</p> <p>6) atingido em particular nas consultas de MGF, psiquiatria e no SU de MI</p>
Avaliar quadros clínicos, requisitar ECD, estabelecer diagnósticos diferenciais, delinear um plano de gestão da doença	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer e avaliar a gravidade da apresentação clínica 2. Selecionar exames complementares apropriados. 3. Formular hipóteses diagnósticas. 4. Criar plano terapêutico com o doente. 5. Gerir doença crónica 	<p>1) atingido no estágio opcional</p> <p>2 e 3) atingido em todos os estágios, em especial naqueles em que frequentei o SU</p> <p>4 e 5) atingido nas consultas de MGF que dei autonomamente</p>
Prestar cuidados em caso de emergência médica, incluindo cuidados de socorro e suporte básico de vida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer e abordar emergências médicas 2. Prestar cuidado básico de vida e ressuscitação cardiopulmonar 3. Prestar cuidados avançados de vida 	<p>1) atingidos em particular no estágio de MI em que fui o primeiro elemento a chegar a uma paragem cardiorrespiratória</p> <p>3) não atingido, apenas observei</p>
Prescrever fármacos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prescrever de forma clara e correta 2. Avaliar o risco-benefício das terapêuticas 3. Tratar a dor 	<p>1 a 3) atingidos através da consulta que dei de forma autónoma em MGF, e nos doentes que observei no SU</p>
Realizar procedimentos práticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Medição da tensão arterial 2. Administração de oxigénio 3. Venopunção 4. Algaliação 	<p>1 e 2) atingidos nos estágios de MGF e MI</p> <p>3 e 4) apenas realizados no 3º ano, UC de MI</p>
Comunicar de forma eficaz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Com Colegas 2. Com doentes e familiares 3. Por escrito 4. A dar más notícias 	<p>1 a 3) atingidos nos estágios MGF, MI e CG</p> <p>4) atingido no estágio de MGF ao dar uma consulta do dia a uma doente que esperava ter outro tipo de resposta terapêutica à sua dor crónica</p>
Aplicar princípios éticos e legais na prática clínica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manter confidencialidade 2. Obter consentimento informado 3. Emissão de certificado de óbito 4. Requisição de autópsia 	<p>1) Atingido em todos os estágios</p> <p>2) atingido no estágio CG ao estagiar na gastroenterologia, onde observei procedimentos endoscópicos</p>

Relatório Final de Estágio Profissionalizante
Mestrado Integrado em Medicina | 2024/2025

		3 e 4) atingidos no estágio de MI quando um doente da nossa tira, que entrou em paragem cardiorrespiratória, faleceu
Avaliar os aspetos psicológicos e sociais da doença	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliar fatores psicológicos e sociais na apresentação e impacto da doença 2. Avaliar o abuso de álcool e outras substâncias 	<ol style="list-style-type: none"> 1) atingido em particular nas consultas de MGF, psiquiatria e no SU de MI 2) atingido em particular quando colhi histórias clínicas e na consulta de cessação tabágica que realizei em MGF
Utilizar informação e tecnologia de forma eficaz no contexto médico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Produzir e manter registos precisos e pertinentes 2. Utilização do sistema informático de forma eficiente 	1 e 2) atingido através do treino constante ao longo de todos os estágios, em sistemas informáticos diferentes (SCLínico e Glint)
Promover a saúde, abordar problemas de saúde populacional e trabalhar de forma eficaz num sistema de cuidados de saúde	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar medidas de prevenção de infeção 2. Promoção de saúde individual e da população 	<ol style="list-style-type: none"> 1) atingido com a aprendizagem de técnicas de assepsia em CG 2) atingido através do artigo informativo para a comunidade bem como através da participação no projeto SPAP
Profissionalismo médico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar respeito, honestidade, empatia, criatividade e iniciativa 2. Ter a capacidade de conhecer os limites e pedir ajuda 3. Ter a capacidade de resolver problemas e de liderar 4. Ter capacidade de trabalhar em equipa 5. Ter capacidade de organização, planeamento e gestão de tempo 6. Ter capacidade síntese 7. Ter capacidade de aplicar conhecimento à prática 8. Ter capacidade de ensinar 	<ol style="list-style-type: none"> 1) atingido ao longo de todos os estágios, de acordo com o feedback que tive dos diferentes profissionais com que contactei 2) atingido em especial no estágio de MGF, onde com a minha tutora trabalhamos as minhas maiores dificuldades na gestão de consultas; 3 a 8) atingido em particular através da participação como monitora na cadeira de IPC e ao ser chefe de campo de férias.

APÊNDICE 2: CRONOGRAMA DE ATIVIDADES (INCLUINDO ESTÁGIO OPCIONAL)

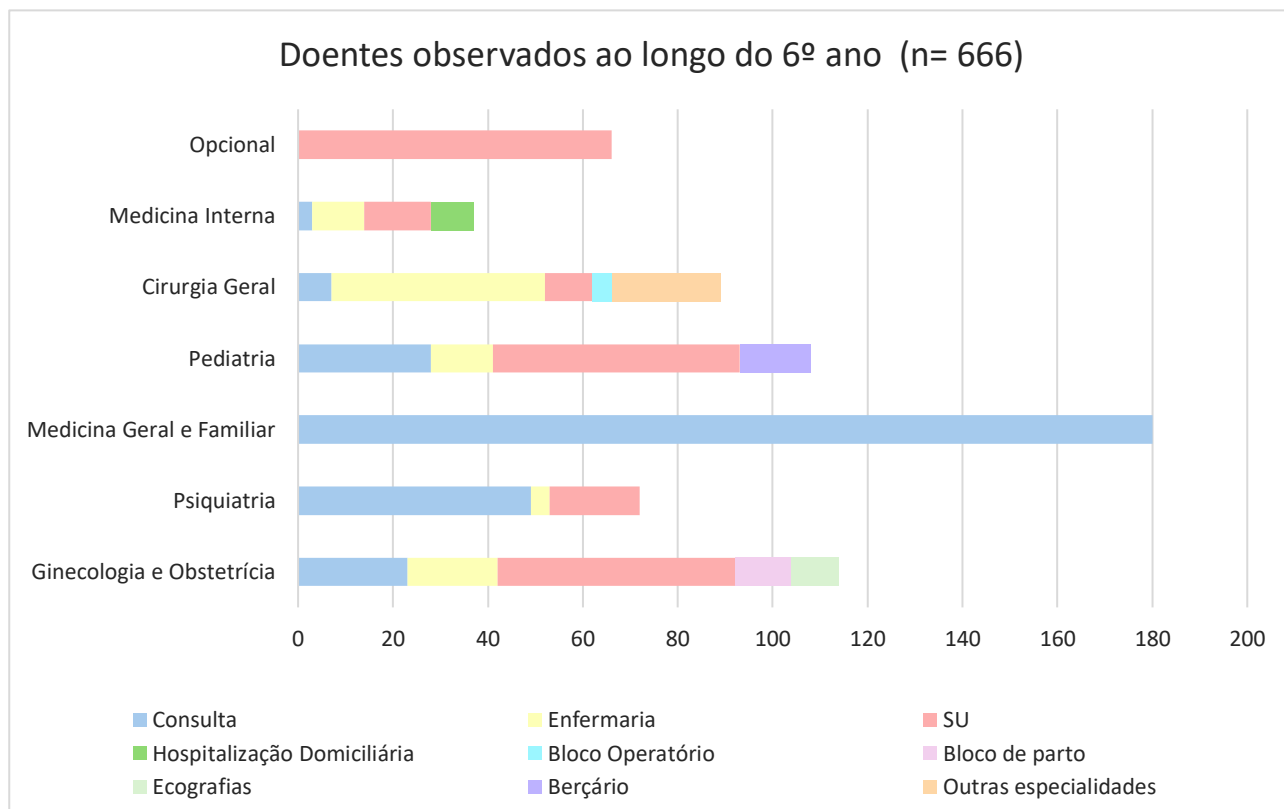
Estágio	Data	Regente	Tutor	Local
Ginecologia e Obstetrícia	09 de setembro a 04 de outubro 2024	Professora Doutora Teresinha Simões	Dr.ª Ana Rita Silva	Hospital de Cascais
Saúde Mental	07 de outubro a 01 de novembro de 2024	Professor Doutor Miguel Talina	Dr. Daniel Sousa	Unidade de Saúde Mental de Oeiras

Relatório Final de Estágio Profissionalizante
Mestrado Integrado em Medicina | 2024/2025

Medicina Geral e Familiar	04 de novembro a 29 de novembro de 2024	Professor Doutor Daniel Pinto	Dr.ª Ana Paes Vasconcellos	USF São Martinho de Alcabideche
Pediatria	02 de dezembro de 2024 a 10 de janeiro de 2025	Doutor Luís Varandas	Dr.ª Joana Santos	Hospital de Cascais
Cirurgia Geral	20 de janeiro a 14 de março de 2025	Professor Doutor Rui Maio	Dr. João Keil Amaral	Hospital de Cascais
Medicina Interna	17 de março a 16 de maio de 2025	Professor Doutor António Mário Santos	Dr.ª Judite Henriques	Hospital Egas Moniz
Estágio Opcional	19 de maio a 30 de maio de 2025	Professor Doutor José Delgado Alves	Professor Doutor Rui Malheiro	Serviço de urgência do Hospital de São José

APÊNDICE 3: CASUÍSTICA

3.1 DISTRIBUIÇÃO GERAL DOS DOENTES OBSERVADOS



3.2 DIAGNÓSTICOS OBSERVADOS NO ESTÁGIO PARCELAR DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

Atividade	Nº de casos	Principais patologias	Nº
Consulta de obstetrícia	15	Diabetes gestacional	5
		Patologia hipertensiva na gravidez	3
		Hipotireoidismo	2
Ecografias obstétricas	6	1º Trimestre	3
		2º Trimestre	1
		3º Trimestre	2
Enfermaria	19	Pós-parto cesariana	12
		Pós-parto eutócico	4
		Pós-parto distócico (ventosa)	3
Consulta de Ginecologia	8	Dor pélvica crónica	3
		Hemorragia uterina anómala	2
		Incontinência urinária	1
Ecografias ginecológicas	4	Quistos anexais	3
		Teratoma	1
Bloco de partos	12	Cesariana	5
		Eutócico	4
		Distócico (ventosa)	3
Serviço de Urgência	50	Trabalho de parto	12
		Vulvovaginite	7
		Ameaça de aborto	5

3.3 DIAGNÓSTICOS OBSERVADOS NO ESTÁGIO PARCELAR DE SAÚDE MENTAL

Atividade	Nº de casos	Principais patologias	Nº
Consulta	49	Perturbação afetiva bipolar	13
		Esquizofrenia	10
		Perturbações depressivas	9
Enfermaria	4	Perturbação psicótica	3
		Perturbação de ansiedade de doença	1
Serviço de Urgência	19	Perturbação depressiva	6
		Perturbação da utilização de substâncias (álcool)	6 (5)
		Esquizofrenia	5

3.4 DIAGNÓSTICOS OBSERVADOS NO ESTÁGIO PARCELAR DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Atividade	Nº de casos	Principais patologias	Nº
Consulta assistidas	148	Hipertensão arterial	63
		Diabetes tipo 2	54
		Dislipidemia	53
Consultadas dadas	32	Saúde de adultos	14
		Doença aguda	13
		Planeamento familiar	5

3.5 DIAGNÓSTICOS OBSERVADOS NO ESTÁGIO PARCELAR PEDIATRIA

Atividade	Nº de casos	Principais patologias	Nº
Enfermaria	13	Pneumonia adquirida na Pneumonia	2
		Asma agudizada	2
		Pancreatite aguda (de etiologia a esclarecer)	1
Consulta externa	28	Obesidade	7
		Hipertensão arterial primária	3
		Diabetes tipo 1	3
Berçário	15	Pós-parto cesariana	3
		Pós-parto eutócico	8
		Pós-parto distócico (ventosa)	4
Serviço de Urgência	52	Bronquiolite	15
		Trauma	8
		Gastroenterite aguda	4

3.6 DIAGNÓSTICOS OBSERVADOS NO ESTÁGIO PARCELAR DE CIRURGIA GERAL

Atividade	Nº de casos	Principais patologias/procedimentos	Nº
Consulta	7	Doença diverticular	3
		Neoplasia colon	2
		Amputação membro	1
Bloco operatório	4	Hemicolectomia	2
		Resseção do reto	1
		Reconstrução do trânsito intestinal pós cirurgia de Hartmann	1

Relatório Final de Estágio Profissionalizante
Mestrado Integrado em Medicina | 2024/2025

Serviço de Urgência	10	Drenagem Abscesso	2
		Trauma	2
		Úlcera em pé diabético	1
Enfermaria	45	Pós-operatório hemicolectomia	10
		Pós-operatório de apendicectomia	6
		Pós-operatório resseção anterior do reto	3
Gastroenterologia	9	Endoscopia digestiva alta	3
		Colonoscopia	8
Unidade de cuidados intensivos	14	Choque séptico	5
		Encefalopatia multifatorial	5
		Úlcera de pressão	2

3.7 DIAGNÓSTICOS OBSERVADOS NO ESTÁGIO PARCELAR DE MEDICINA INTERNA

Atividade	Nº de casos	Principais patologias	Nº
Consulta	3	Hipertensão	3
		Diabetes tipo 2	2
		Dislipidemia	2
Enfermaria	11	Anemia	6
		Insuficiência respiratória	5
		Pneumonia adquirida na comunidade	3
Serviço de Urgência	14	Insuficiência cardíaca descompensada	2
		Infeção trato urinário	2
		Litíase renal	2
Hospitalização domiciliar	9	Infeção da pele e tecidos moles	3
		Insuficiência cardíaca descompensada	2
		Cistite	2

APÊNDICE 4: DIAGNÓSTICOS OBSERVADOS NO ESTÁGIO OPCIONAL

Atividade	Nº de casos	Principais patologias	Nº
Ambulatório	31	Descompensação de DPOC	14
		Pneumonia adquirida na comunidade	7
		Dor torácica	2

Relatório Final de Estágio Profissionalizante
Mestrado Integrado em Medicina | 2024/2025

Área de Macas	21	Descompensação de Insuficiência Cardíaca	11
		Pneumonia adquirida na comunidade	8
		Infeção do trato urinário (cistite e pielonefrite)	5
Serviço de observação	14	Descompensação de DPOC	7
		Anemia com necessidade de transfusão	4
		Cuidados de final de vida	3

APÊNDICE 5: TRABALHOS APRESENTADOS

Estágio Parcelar	Título do trabalho	Coautores
Ginecologia e Obstetrícia	"Hemorragia 3.º Trimestre"	Carolina Alvarenga Nunes, Guilherme Azevedo, José Correia
Psiquiatria	Journal Club: "Absolute and Relative Risks of Kidney Outcomes Associated With Lithium vs Valproate Use in Sweden"	Guilherme Azevedo
	História clínica (diagnóstica principal esquizofrenia)	-
Medicina Geral e Familiar	Caso clínico (cessação tabágica)	-
	Artigo para Jornal Noticias Cascais "Alimentação e Diabetes: dicas práticas"	-
Pediatria	Probióticos na gastroenterite aguda, enterolite neonatal e cólica do lactente	Guilherme Azevedo
Cirurgia Geral	"Plot Twist no cego"	Carolina Alvarenga Nunes, Patrícia Santos
Medicina Interna	Amiloidose	Miguel Pavia, Rita Cardoso
	História clínica (diagnóstica principal insuficiência cardíaca inaugural)	-

APÊNDICE 6: SESSÕES CLÍNICAS

Estágio parcelar	Sessão Clínica
Ginecologia e Obstetrícia	1. "Antenatal predictors of vaginal birth success after cesarean: a retrospective analysis"


Relatório Final de Estágio Profissionalizante
Mestrado Integrado em Medicina | 2024/2025

Psiquiatria	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visita à Unidade de Saúde Mental de Oeiras; 2. “Jovens e Saúde Mental: trilhos, atalhos e caminhos”; 3. Conferências do Estoril
Medicina Geral e Familiar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sessão clínica sobre dermite seborreica e acne; 2. Revisão das novas guidelines da ESC sobre anti coagulação na FA
Cirurgia Geral	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Goodbye Hartmann trial: a prospective, international, multicenter, observational study on the current use of a surgical procedure developed a century ago”; 2. Reunião multidisciplinar de tumor do trato gastrointestinal 3. Morbimortalidade do Serviço de Cirurgia mês de Janeiro de 2025 4. Morbimortalidade do ano 2024 do grupo de HBP 5. “Reparação de hérnia incisional via laparoscópica pela técnica eTEP”
Medicina Interna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Síndromes paraneoplásicas; 2. Dieta, suplementos proteicos e espessantes; 3. Fluidoterapia; 4. Oxigenioterapia 5. Discussão de caso clínico de vasculite;

APÊNDICE 7: GUIA DE TRATAMENTO

Nome: XXX

Nº de processo: XXX

	 Pequeno-almoço	 Almoço	 Jantar	 Antes de deitar
Atorvastatina 10 mg				
Ramipril 1,25mg				
Empaglifozina 10 mg				
Metformina + Vildagliptina 850 mg + 50 mg				
Quetiapina 50 mg (meio comprimido)				

Nome: XXXX

Nº de processo: XXXX

	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar	Antes de dormir
Atorvastatina 10 mg			1	
Ramipril 1,25mg	1			
Empaglifozina 10 mg		1		
Metformina + Vildagliptina 850 mg + 50 mg	1		1	
Quetiapina 50 mg				1/2

ANEXOS

ANEXO 1: PRESENÇAS CONFERENCIAS DO ESTORIL

THANK YOU FOR ATTENDING THE ESTORIL CONFERENCES 2024

Dear Mrs. Beatriz Almeida,

It is with enormous satisfaction and profound gratitude that we close the **2024 edition of the Estoril Conferences.**

You are part of the **+4000** purposeful-driven participants that we had the privilege of engaging in this year edition and to whom we are deeply grateful.

We highly value your opinion. Your feedback on the Estoril Conferences 2024 is essential to us.

By sharing your thoughts through this survey, you can help us improve future editions and make the event more enjoyable and relevant for you.

ANEXO 2: ARTIGO “ALIMENTAÇÃO E DIABETES: DICAS PRÁTICAS”

Quando falamos de alimentação na diabetes, é essencial desmistificar:

- 1. Fruta:** Uma fruta ácida não é uma fruta com baixo teor de açúcar!; Qualquer fruta pode ser consumida, na quantidade adequada! Deve ingerir, Porções de fruta por dia, sendo que uma porção equivale a uma peça de fruta com cerca de 160g (tamanho de uma bola de ténis); Deve preferir frutas frescas em vez de desidratadas (ex: passas), porque têm maior concentração de açúcar.
- 2. Sumos:** Pode beber sumos naturais ocasionalmente, evitando outras porções de fruta nesse dia!; Os sumos naturais, como o de laranja, têm bastante açúcar, porque são preparados com várias peças de fruta;
- 3. Prato principal:** Comece pela sopa!; Preencha uma metade do prato com salada (sobretudo legumes verdes), um quarto do prato com proteínas (carne, peixe ou ovo) e outro quarto do prato com hidratos de carbono (batata, arroz, massa ou grão); Se comer pão, não preencha o quarto de prato com hidratos de carbono.
- 4. Sobremesas:** Opte pelas caseiras, como pudins ou mousses, adaptando as receitas para reduzir os açúcares; Evite a massa folhada! Com escolhas equilibradas e conscientes, é possível gerir a diabetes de forma saudável sem abrir mão do prazer de comer!

Beatriz Castro e Almeida, aluna de 6.º ano da Faculdade de Medicina Nova de Lisboa; Dr.ª Ana Dantas, médica especialista da MGF da Unidade de São Martinho de Alcabideche

Possível consultar em: <https://noticias-cascais.pt/2025/01/17/alimentacao-na-diabetes-dicas-praticas-2/>

ANEXO 3: CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO TEAM




Certificado

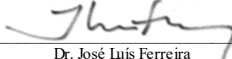
Pelo presente se certifica que

MARIA BEATRIZ MATOS DAVID DE CASTRO E ALMEIDA

assistiu e participou ativamente no Curso TEAM (Trauma Evaluation and Management), realizado nos dias 23 e 24 de Janeiro de 2025.

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: CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO SIMULAÇÃO HOSPITAL DA LUZ



HOSPITAL DA LUZ
LEARNING HEALTH
TRAINING, RESEARCH & INNOVATION CENTER

Certificado de participação

Beatriz Castro E Almeida

Sessões Simulação – UC Cirurgia NMS | Janeiro 2025

Presencial | 28 de Janeiro de 2025 | 3 horas

Código de certificado: C-6787fa914cffe

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

LUZ SAÚDE

ANEXO 5: CERTIFICADOS DE PRESENÇA DE WORKSHOPS



Certificado

Certificamos que **Maria Beatriz Matos David De Castro E Almeida, N°2019337**, participou no Workshop intitulado *Alterações do equilíbrio ácido base*, no dia 02 de abril de 2025, lecionado pelo Professor Doutor Pedro Póvoa, incluído no programa de formação da UC Medicina Estágio Parcelar 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.

Professor Doutor Pedro Póvoa



Certificado

Certificamos que **Maria Beatriz Matos David De Castro E Almeida, N°2019337**, participou no Workshop intitulado *Eletrocardiografia*, no dia 24 de abril de 2025, lecionado pelo Dr. Vítor Mendes, incluído no programa de formação da UC Medicina Estágio Parcelar 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina.

Dr. Vítor Mendes



Certificate of Participation

Beatriz Castro E Almeida

It is hereby certified that the participant integrated the lectures that took place from the 19th to 22nd of October 2023 at the iMed Conference®15.0 | Lisbon 2023. This grand project by the Students' Union of Nova Medical School (AENMS) took place at Auditório Prof. Armando Simões dos Santos from the 18th of October to the 22nd of October 2023.

The iMed Conference® is an annual event organized by the Students' Union of Nova Medical School | Faculdade de Ciências Médicas (AENMS), aiming to bring the most recent scientific and medical innovations to the next generation of life sciences' students.

Its 15th edition, under the motto 'Unravel the Future', presented a keynote lecture by Professor Michael N. Hall, having received the Albert Lasker Award for Basic Medical Research. We also had the pleasure to present scientific sessions dedicated to the Conflict and Catastrophe Medicine, Neurology and Maternal-fetal Medicine, along with the amazing humanitarian lectures and iMed Sessions.

A handwritten signature in black ink that reads 'Inês Martins'.

Inês Martins

President of the iMed Conference® 15.0

The logo for AENMS (Associação de Estudantes da NOVA Medical School) features a stylized white caduceus symbol on the left, followed by the text 'AENMS' in a large, bold, white font, and 'Associação de Estudantes da NOVA Medical School' and 'Faculdade de Ciências Médicas' in smaller white text below it.

Maria Vaz

President of the Associação de Estudantes da NOVA Medical School (AENMS)



Certificate of Participation

It is hereby certified that,

Maria Beatriz Matos David de Castro e Almeida

Integrated the lectures that took place from the 11th to the 13th of October 2024 at the iMed Conference® 16.0 | Lisbon 2024.

This prestigious event, organized by the Students' Union of Nova Medical School (AENMS), took place at Auditório Prof. Armando Simões dos Santos from the 7th to the 13th of October 2024.

The iMed Conference® is an annual initiative that brings cutting-edge scientific and medical innovations to the next generation of life sciences students.

Its 16th edition, themed "Expand Horizons, Elevate Care", featured keynote lectures by Doctor Douglas Lowy and Professor Michael Sofia, both recipients of the Lasker-DeBakey Clinical Medical Research Award. The conference also hosted sessions focused on The Future of Surgery, The Sensory Spectrum, a roundtable on Healthcare Systems, along with Humanitarian Lectures and iMed Sessions.

A handwritten signature in black ink that reads 'Maria Azevedo Vinhas'.

Maria Azevedo Vinhas

President of the iMed Conference® 16.0



Afonso Dias

President of Associação de Estudantes
da NOVA Medical School (AENMS)

ANEXO 7: CERTIFICADO PRESENCAS WORKSHOPS IMED



Certificate of Participation

Participant: *Maria Beatriz Castro e Almeida*

Workshop: *CRITIC*

It is hereby certified that the participant integrated the workshop designated above on the **19th of October** of 2023 at the iMed Conference®15.0 | Lisbon 2023. This grand project by the Students' Union of Nova Medical School (AENMS) took place at Auditório Prof. Armando Simões dos Santos from the 18th of October to the 22nd of October 2023.

The iMed Conference® is an annual event organized by the Students' Union of Nova Medical School | Faculdade de Ciências Médicas (AENMS), aiming to bring the most recent scientific and medical innovations to the next generation of life sciences' students.

Its 15th edition, under the motto 'Unravel the Future', presented a keynote lecture by Professor Michael N. Hall, having received the Albert Lasker Award for Basic Medical Research. We also had the pleasure to present scientific sessions dedicated to the Conflict and Catastrophe Medicine, Neurology and Maternal-fetal Medicine, along with the amazing humanitarian lectures and iMed Sessions.

A handwritten signature in black ink that reads 'Inês Martins'.

Inês Martins

President of the iMed Conference® 15.0

The logo for AENMS (Associação de Estudantes da NOVA Medical School) features a stylized caduceus symbol to the left of the text 'AENMS' in a bold, sans-serif font. Below it, the full name 'Associação de Estudantes da NOVA Medical School' and 'Faculdade de Ciências Médicas' are written in a smaller font. A handwritten signature 'Maria Vaz' is overlaid on the logo.

Maria Vaz

President of the Associação de Estudantes da NOVA Medical School (AENMS)



Certificate of Participation

Participant: *Maria Beatriz Castro e Almeida*

Workshop: *Get it off your chest*

It is hereby certified that the participant integrated the workshop designated above on the **18th of October** of 2023 at the iMed Conference®15.0 | Lisbon 2023. This grand project by the Students' Union of Nova Medical School (AENMS) took place at Auditório Prof. Armando Simões dos Santos from the 18th of October to the 22nd of October 2023.

The iMed Conference® is an annual event organized by the Students' Union of Nova Medical School | Faculdade de Ciências Médicas (AENMS), aiming to bring the most recent scientific and medical innovations to the next generation of life sciences' students.

Its 15th edition, under the motto 'Unravel the Future', presented a keynote lecture by Professor Michael N. Hall, having received the Albert Lasker Award for Basic Medical Research. We also had the pleasure to present scientific sessions dedicated to the Conflict and Catastrophe Medicine, Neurology and Maternal-fetal Medicine, along with the amazing humanitarian lectures and iMed Sessions.

A handwritten signature in black ink that reads 'Inês Martins'.

Inês Martins

President of the iMed Conference® 15.0

The logo for AENMS (Associação de Estudantes da NOVA Medical School) features a stylized caduceus symbol on the left and the text 'AENMS' in large letters, with 'Associação de Estudantes da NOVA Medical School' and 'Faculdade de Ciências Médicas' in smaller text below.

Maria Vaz

President of the Associação de Estudantes da NOVA Medical School (AENMS)



Certificate of Participation

It is hereby certified that,

Beatriz Castro e Almeida

Integrated the workshop **NephroXperience Masterclass** on October 8th, 2024, from 2:00 pm until 6:30 pm, as part of the iMed Conference® 16.0 | Lisbon 2024.

This prestigious event, organized by the Students' Union of Nova Medical School (AENMS), took place at Auditório Prof. Armando Simões dos Santos from the 7th to the 13th of October 2024.

The iMed Conference® is an annual initiative that brings cutting-edge scientific and medical innovations to the next generation of life sciences students.

Its 16th edition, themed "Expand Horizons, Elevate Care", featured keynote lectures by Doctor Douglas Lowy and Professor Michael Sofia, both recipients of the Lasker-DeBakey Clinical Medical Research Award. The conference also hosted sessions focused on The Future of Surgery, The Sensory Spectrum, a roundtable on Healthcare Systems, along with Humanitarian Lectures and iMed Sessions.

A handwritten signature in black ink that reads 'Maria Azevedo Vinhas'.

Maria Azevedo Vinhas

President of the iMed Conference® 16.0



Afonso Dias

President of Associação de Estudantes
da NOVA Medical School (AENMS)



Certificate of Participation

It is hereby certified that,

Beatriz Castro e Almeida

Integrated the workshop **Painless: Regional Anaesthesia** on October 9th, 2024, from 02:00 pm until 6:30 pm, as part of the iMed Conference® 16.0 | Lisbon 2024.

This prestigious event, organized by the Students' Union of Nova Medical School (AENMS), took place at Auditório Prof. Armando Simões dos Santos from the 7th to the 13th of October 2024.

The iMed Conference® is an annual initiative that brings cutting-edge scientific and medical innovations to the next generation of life sciences students.

Its 16th edition, themed "Expand Horizons, Elevate Care", featured keynote lectures by Doctor Douglas Lowy and Professor Michael Sofia, both recipients of the Lasker-DeBakey Clinical Medical Research Award. The conference also hosted sessions focused on The Future of Surgery, The Sensory Spectrum, a roundtable on Healthcare Systems, along with Humanitarian Lectures and iMed Sessions.

A handwritten signature in black ink that reads 'Maria Azevedo Vinhas'.

Maria Azevedo Vinhas

President of the iMed Conference® 16.0



Afonso Dias

President of Associação de Estudantes
da NOVA Medical School (AENMS)



MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA
Unidade Curricular INTRODUÇÃO À PRÁTICA CLÍNICA
Ano Letivo 2024/2025

Declaração

Para os devidos efeitos, declara-se que a Aluna

Maria Beatriz Matos David de Castro e Almeida, com o número a2019337,

Tem vindo a ser Monitora, a convite da Unidade Curricular de Introdução à Prática Clínica, nas aulas práticas de Simulação com Modelos Médicos que decorreram nos anos letivos de 2021/22 a 2024/2025 no NOVA Medical Simulation Centre da NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, com uma prestação de excelência no levar a cabo os objetivos desta Unidade Curricular, inclusivamente com novas propostas que se revelaram muito eficazes na melhoria da dinâmica destas aulas.

Desempenhou as suas funções com uma disponibilidade total para todas as tarefas propostas, com zelo e grande sentido da responsabilidade.

Tem sido um privilégio para a Introdução à Prática Clínica da Nova Medical School poder usufruir do seu inestimável mérito.

Lisboa, 11 de março de 2025

Assinado por: **Teresa Maria de Castro Cunha Alves Monteiro**
Num. de Identificação: 06004962
Data: 2025.03.11 10:09:04+00'00'

Prof.ª Doutora Teresa Monteiro

(Coordenadora do Pólo NOVA Medical Simulation Centre)

NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa)



ANEXO 9: CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO SPAP



ANEXO 10: CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NOS RASTREIOS DO PROJETO MARCA-MUNDOS



ANEXO 11: CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES COM A FUNDAÇÃO SALESIANOS



ANEXO 12: CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NATAL DIFERENTE



COMPROVATIVO DE EMISSÃO DE CERTIFICADO ELETRÓNICO
ELETRONIC CERTIFICATE OF PARTICIPATION ISSUANCE RECEIPT

Decreto-Lei n.º 290-D/99, de 02/08 (com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 62/2003, de 03/04 - Diretiva 1999/93/CE)
Portuguese Law-Decrees 290-D/99 and 62/2003 - European Union Directive 1999/93/CE1

Emitido por
Issued by

-

AEFML - ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA FACULDADE DE MEDICINA DE LISBOA
Avenida Professor Egas Moniz, Hospital de Santa Maria - Piso 01
1649-035 Lisboa

PORTUGAL

Identificação do Aluno
Student Identity

Maria Beatriz Matos David de Castro e Almeida
15633421

Atividade com Participação Certificada
Certified Activity

Participante do Natal Diferente

Data da Atividade
Date of Activity

Ano Letivo 2022/2023

Documento Processado por Computador. A emissão do Certificado Eletrónico não carece de assinatura.
Este documento é válido desde que a informação nele contida seja coincidente com a apresentada na Base de Dados Pública (Identificação do Aluno, Atividade com Participação Certificada e Data da Atividade).

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