

LIVRO START MGF

**COMEÇA
O TEU
INTERNATO
EM GRANDE!**

START  **MGF**

IV START MGF

7, 8, 9 e 10 de abril de 2021

ÍNDICE

Regras de funcionamento do internato.....	4
Estrutura do internato.....	4
Avaliação.....	5
Ausências do Serviço.....	6
Bibliografia.....	7
Principais congressos e feedback.....	7
Estruturas às quais te podes associar.....	11
Grupos de estudo da Associação Portuguesa de MGF (APMGF).....	11
Comissões Organizadoras.....	11
Comissão de Internos de MGF da Zona Centro.....	11
Associação dos Médicos Católicos Portugueses (AMCP).....	11
Associação Portuguesa de Grupos Balint (APGB).....	11
Rede Médicos Sentinela.....	12
Informação de Cursos de Pós-graduação/Doutoramentos.....	13
Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC).....	13
Universidade da Beira Interior (UBI).....	13
Universidade de Aveiro (UA).....	13
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP).....	13
Universidade Nova de Lisboa (UNL).....	13
Faculdade de Medicina da Universidade do Lisboa (FMUL).....	13
Informação sobre Cursos.....	14
Cursos Dr.Share.....	14
Curso de Formação para Internos do Hospital Pediátrico de Coimbra.....	14
Cursos SRCOM.....	14
Cursos da APMGF.....	14
Curriculite Aguda.....	15
Atividade em MGF.....	15
Cursos frequentados e classificação.....	15
Trabalhos científicos.....	16
Outros elementos.....	16
Notas finais.....	17
Feedback recém-especialistas.....	18
Algumas apps úteis.....	20

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO INTERNATO

ESTRUTURA DO INTERNATO

No ano de 2019 entrou em vigor um novo formato de internato que assume uma organização em 48 meses, ou seja, um total de 4 anos. Pressupõe a realização de estágios obrigatórios, estágios opcionais e ainda formação complementar de curta duração.

Os estágios obrigatórios de MGF são efetuados na tua Unidade de Saúde de colocação, enquanto os estágios de formação complementar obrigatória e opcional são realizados no hospital de referência do centro de saúde ao qual estás alocado. Durante esses períodos manténs um contacto semanal de pelo menos 8 horas com a tua unidade.

1. Formação Complementar Obrigatória:

O estágio de MFG1 tem a duração de 11 meses (inclui a formação complementar obrigatória de cuidados em situações de urgência e emergência nas áreas de cirurgia e ortotraumatologia – 192 horas).

O estágio de MFG2 tem a duração de 22 meses (supõe a realização de 96h em SU de Pediatria, 96h em SU de Ginecologia/Obstetrícia, 48h em SU de Psiquiatria, e 144h de SU de Medicina Interna). Durante os dois anos que compreende é ainda suposto realizar as seguintes formações complementares obrigatórias: Saúde Infantil e Juvenil, Saúde da Mulher e Saúde Mental. Mais ainda inclui um estágio com a duração prevista de 1 mês noutra unidade com características distintas à unidade na qual foste alocado, que aqui designamos como MGF Outro. Este último diz habitualmente respeito a uma unidade da tua escolha que pertença ao teu ACEs. Por fim, o estágio de MGF 3 tem a duração de 11 meses.

Estágios obrigatórios			
MGF 1	SU Cirurgia	2 meses	11 meses
	SU Ortopneumatologia	2 meses	
MGF 2	Saúde Infantil e Juvenil	1 a 3 meses	22 meses
	Saúde da Mulher	1 a 3 meses	
	Saúde Mental	1 a 3 meses	
	SU Pediatria	2 meses	
	SU Ginecologia/Obstetrícia	2 meses	
	SU Medicina Interna	3 meses	
	SU Psiquiatria	1 mês	
	Estágio MGF Outro	1 mês	
MGF 3			11 meses

2. Formação Complementar Opcional

As formações complementares opcionais têm uma duração de 4 meses são escolhidos consoante as tuas preferências dentro de uma lista que difere consoante a ARS e ACeS ao qual pertences.

Estágios opcionais
3 meses
Oncologia
2 meses
Pneumologia
Cardiologia
Cirurgia Geral
Medicina Interna
1 mês
Dermatologia
Endocrinologia
Gastroenterologia
MFR
ORL
Reumatologia

Na tua seleção debes ter em conta que:

- Alguns estágios têm poucas vagas e são mais solicitados (ex: Endocrinologia, Reumatologia, Dermatologia, Oncologia, etc.);
- Alguns estágios não existem no hospital de referência do teu centro de saúde (e nesse caso poderás ter que o realizar noutra hospital);
- O local e o serviço determinam a experiência do estágio (por isso aconselhamos-te a falar com outros internos do teu núcleo de formação para te darem dicas sobre os estágios mais proveitosos, os mais exigentes, os menos adaptados à realidade de MGF, etc.);
- Habitualmente os estágios fora do hospital de referência não são aprovados.

No início do internato, a coordenação irá pedir-te uma lista de estágios opcionais por ordem decrescente de preferência. Por norma, tentam atribuir os estágios colocados nas primeiras opções, mas lembra-te que a partir daí acaba por ser um “puzzle” de conjugação das vagas e dos cronogramas do internato.

3. Formação Complementar de Curta Duração

Estas visam a aprendizagem de competências específicas, sendo que tens a tua oportunidade para colmatar lacunas de competências ou adquirir conhecimentos em áreas de interesse pessoal. Os estágios de MGF 1, 2 e 3 supõem a realização de 160 horas de formação curta, cada.

4. Exemplo da Planificação possível do internato

	1º		2º		3º		4º
JANEIRO	MGF 1		Gin./Obs.		Psiquiatria		MGF 3
FEVEREIRO	MGF 1		Gin./Obs.		Psiquiatria		MGF 3
MARÇO	MGF 1		Pediatria		OP. 1		MGF 3
ABRIL	MGF 1		Pediatria		OP. 2		MGF 3
MAIO	MGF 1		MGF 2	SU MI	OP. 3		MGF 3
JUNHO	MGF 1		MGF 2	SU MI	OP. 4		MGF 3
JULHO	MGF 1		MGF 2	SU MI	MGF 2	SU Ped.	MGF 3
AGOSTO	MGF 1		MGF 2	SU Gin./Obs.	MGF 2	SU Ped.	MGF 3
SETEMBRO	MGF 1	SU CG/Or	MGF 2	SU Gin./Obs.	MGF 2	SU Psiq.	MGF 3
OUTUBRO	MGF 1	SU CG/Or	Outra US		MGF 2		MGF 3
NOVEMBRO	MGF 1	SU CG/Or	MGF 2		MGF 2		MGF 3
DEZEMBRO	MGF 1	SU CG/Or	MGF 2		MGF 2		MGF 3

AVALIAÇÃO

Os internos serão submetidos a avaliações de desempenho e avaliações de conhecimentos.

1. Avaliações de desempenho

Ao finalizar cada Formação Obrigatória, Opcional ou Curta deves apresentar ao teu orientador de formação/responsável de formação um relatório de Atividades tal como disposto no Colégio de Medicina Geral e Familiar. O relatório de Atividades de MGF 1 supõe também o preenchimento de uma base de dados de âmbito nacional cujas instruções são dadas pelo Colégio da Especialidade de Medicina Geral e Familiar (podes encontrar o link para o anexo na bibliografia).

A avaliação de desempenho é dada pelo teu orientador de formação, tendo em conta as informações parcelares dos responsáveis pelas restantes formações e baseia-se em:

- Capacidade de execução técnica;
- Interesse pela valorização profissional;
- Responsabilidade Profissional;
- Relações Humanas no trabalho.

2. Avaliações de Conhecimentos

Estágios		Tipo de Avaliação
MGF 1		Prova escrita nacional
MGF 2	Final 2º ano	Prova oral
	Final 3º ano	Prova escrita nacional
MGF 3		Prova oral

AUSÊNCIAS DO SERVIÇO

Todas as ausências ao serviço exigem o preenchimento de um formulário online que será disponibilizado pela coordenação do internato onde é discriminado o tipo de ausência (CGS, Férias, etc.), o período, o estágio a decorrer, tipo de evento (jornadas, congresso, etc.) e dados pessoais.

É também obrigatório a utilização do formulário de papel em uso na ARS Centro para formalizar o pedido de formação que deves enviar ao teu ACES depois de autorizado pelo teu orientador e pelo Coordenador da Unidade de Saúde. Nas formações externas é necessária a autorização superior da ARS, com o parecer do Coordenador de Internato MGF.

Um número de ausências superior a 10% da duração do estágio determina a necessidade de compensação pelo tempo que excede o número de faltas permitido, sendo admissível aproximadamente duas ausências por mês (Ex: 1 mês → 2 dias; 2 meses → 4 dias).

1. Comissão Gratuita de Serviço (CGS)

Ao longo de cada ano civil tens direito a **15 dias úteis** de CGS. Deves ter em atenção que é obrigatório fazer o pedido com antecedência mínima de 15 dias úteis. Deverás entregar o certificado de presença no evento junto da tua Unidade.

As CGS no estrangeiro exigem o pedido com antecedência mínima de 90 dias úteis.

Tem atenção, 15 dias parecem muito tempo, mas deves procurar ser seletivo nos eventos para aproveitar da melhor forma.

2. Férias

Em cada ano civil tens direito a 22 dias de férias. Deves contemplar um período de férias anual de no mínimo 10 dias úteis consecutivos. As férias estão previstas no teu plano de estágios acrescentando 1 mês ao estágio onde englobaste o teu período maior de férias.

No primeiro ano, tens um limite definido pela Coordenação para apresentar o teu plano de férias. No entanto, poderás fazer ajustes ao longo do ano, através de formulários em papel e online.

3. Formação no exterior

A formação externa inclui CGS, formação externa no estrangeiro e formações de curta duração. Os pedidos para realização de formação externa devem ser apresentados pelo médico interno junto da respetiva direção ou coordenação do internato médico, com a antecedência mínima de 15 ou 90 dias, conforme a duração seja, respetivamente, inferior ou superior a 30 dias.

BIBLIOGRAFIA

A Bibliografia para o teu internato estará em constante atualização.

O Colégio da Especialidade de Medicina Geral e Familiar definiu em 2019 o perfil de competências e objetivos/aptidões/conhecimentos para cada formação (1), a descrição dos parâmetros e níveis de desempenho (2) e as instruções para a realização dos relatórios (3), bem como os respetivos modelos. Os links para os documentos são apresentados seguidamente:

1. https://ordemosmedicos.pt/wpcontent/uploads/2019/08/2019_Perfil_Compete%CC%82ncias_Objeticos-deFormac%CC%A7a%CC%83o-MGF.pdf
2. <https://ordemosmedicos.pt/wp-content/uploads/2019/09/2019-Descric%CC%A7a%CC%83o-de-Parametros-e-ni%CC%81veis-de-desempenho.pdf>
3. <https://ordemosmedicos.pt/wp-content/uploads/2019/08/2019Intruc%CC%A7o%CC%83es-modelos-de-relatorios.pdf>

Contudo, deves procurar manter-te atento a normas, circulares, consensos, protocolos, estudos, entre outras formações de informação científica atual.

Principais congressos e feedback

De seguida encontra-se uma tabela com alguns congressos e jornadas nacionais com interesse em MGF. Tendo em conta a pandemia atual, a maioria deles passou para formato online e alguns deles alteraram a sua data. De qualquer forma, deixamos-te a informação do local e altura do ano em que costumam ocorrer.

EVENTO	ORGANIZAÇÃO	CIDADE	ALTURA DO ANO	QUALIDADE CIENTÍFICA	SUBMISSÃO DE TRABALHOS	DESCRIÇÃO SUMÁRIA
Encontro Nacional de MGF	APMGF - (Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar)	Variável	Variável	Boa. São abordados alguns temas clínicos e científicos com relevância para MGF. Possibilidade de frequentar workshops práticos que, regra geral, são bons.	Trata-se de um evento Nacional, pelo que a apresentação de trabalho e prémios tem grande relevância a nível curricular. A exigência científica é elevada. Aceitam comunicações livres na forma de poster e comunicações orais.	Também chamado "Encontro". Neste evento é feita uma receção aos novos sócios internos da APMGF. A inscrição pode ser feita em vários prazos, aumentando o custo com a proximidade da data do evento. A inscrição em workshops é limitada a um número de participantes e implica um custo adicional. Sócios da APMGF têm desconto.
Congresso Nacional de MGF / Encontro Nacional de Internos e Jovens Médicos de Família (ENIJMF)	APMGF	Variável	Variável	Boa/Muito boa. São abordados vários temas clínicos e científicos com relevância para MGF. Possibilidade de frequentar workshops práticos.	Trata-se do evento Nacional de maior dimensão organizado pela APMGF, pelo que a apresentação de trabalho e prémios tem grande relevância a nível curricular. A exigência científica é elevada. Aceitam comunicações livres na forma de poster e comunicações orais.	A APMGF aposta na descentralização para a realização deste evento, escolhendo para a sua realização locais de maior carência de cuidados médicos. A inscrição em workshops é limitada a um número de participantes e implica um custo adicional. Sócios da APMGF têm desconto.
Curso de Atualização de Dermatologia e Venerologia	Centro Hospitalar São João	Porto	Março ou Abril	Boa/Muito boa. Conferências e Simpósios apresentados por Dermatologistas sobre patologias comuns na prática clínica de MGF, assim como casos clínicos.	Não contempla a submissão de trabalhos científicos para apresentação nem prémios.	Este Curso é promovido pelo Centro Hospitalar de São João e pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Habitualmente decorre na Fundação Dr. António Cupertino de Miranda e tem um grande apoio da indústria farmacêutica, sendo oferecidas amostras de produtos dermocosméticos. Apresenta inscrições limitadas.
Jornadas de Diabetologia Prática em MGF	Prismédica	Jornadas independentes: região Sul e região Norte	Fevereiro ou Junho	Boa. Conferências apresentadas por especialistas em Endocrinologia e em MGF. São discutidos temas atuais sobre a Diabetes Mellitus e discutidos casos clínicos por televoto.	Não contempla a submissão de trabalhos científicos para apresentação nem prémios.	Estas Jornadas decorrem anualmente, separadamente na região Sul e na região Norte.
Jornadas de Urologia da Zona Centro em MGF	Prismédica	Coimbra	Fevereiro	Boa. Conferências apresentadas por especialistas e internos de Urologia e MGF. São discutidos temas relacionados com a patologia urológica mais comum em MGF.	É possível submeter trabalhos para comunicações livres (posters e comunicações orais de casos clínicos) sobre Patologia Urológica. Contempla Prémios.	Estas Jornadas são organizadas pelo Serviço de Urologia e de Transplantação Renal do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, com colaboração de especialistas em MGF.
Jornadas do Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias (GRESR)	APMGF	Variável	Variável	Boa/Muito boa. São abordados vários temas clínicos e científicos sobre patologia respiratória com relevância para MGF. Possibilidade de frequentar workshops práticos e interativos, vocacionados para a prática clínica de MGF.	Possibilidade de submeter trabalhos para comunicações livres (comunicações orais). A exigência científica é elevada. Contempla a atribuição de prémios.	Estas Jornadas são organizadas pelo Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias da APMGF. As sessões e conferências decorrem em várias salas simultaneamente. São fornecidas ferramentas para abordagem da Patologia Respiratória. Os workshops práticos são muito bons.
Curso de Reumatologia	Serviço de Reumatologia do CHUC	Coimbra	Fevereiro	Boa/Muito boa. Com qualidade e muito vocacionado para MGF, mas demasiado teórico e pouco interativo.	Possibilidade de submeter pósteres para comunicações livres (comunicações orais).	Bom para atualização de conhecimentos na área da reumatologia e apresentação de trabalhos.

EVENTO	ORGANIZAÇÃO	CIDADE	ALTURA DO ANO	QUALIDADE CIENTÍFICA	SUBMISSÃO DE TRABALHOS	DESCRIÇÃO SUMÁRIA
Jornadas do Internato de MGF do Centro	Comissão Organizadora que varia anualmente. Conta com o apoio da Coordenação do internato de MGF do Centro e do Centro de Estudos de MGF	Coimbra	Maio	Boa. Os temas abordados são mais relativos ao internato em MGF e não incidem tanto sobre clínica em si.	Bom para submeter trabalhos. Aceitam comunicações livres na forma de apresentação oral ou poster. Os prémios são para os melhores trabalhos em Investigação, Avaliação e Melhoria Contínua da Qualidade, Revisão Baseada na Evidência e Relato de Caso.	Trata-se de um encontro que se destina a discutir diversos temas relativos ao internato, não abordando tanto clínica em si. Temas como realizar trabalhos/ investigação científica, problemas como internato de MGF e como melhorar currículo são frequentemente abordados.
Update em Medicina	Comissão organizadora específica	Albufeira	Abril	Excelente qualidade científica de todas as sessões, com conteúdos muito pertinentes para MGF.	Trata-se de um congresso com grande destaque a nível nacional pelo que a apresentação de trabalhos e prémios tem grande relevância a nível curricular. Apenas aceitam trabalhos em forma de Poster.	Trata-se de um congresso muito conhecido pelos excelentes conteúdos científicos e pelos bons palestrantes que tem em cada sessão. Apresenta, no entanto, um custo elevado de inscrição.
Congresso Nacional do Idoso / Simpósio Luso-Espanhol	Admedic (Comissão organizadora específica)	Porto	Junho	Boa. São abordados diversos temas de diferentes áreas, todas com pertinência para MGF.	Bom congresso para se submeter trabalhos. Trata-se de um congresso nacional pelo que a apresentação de trabalhos e prémios tem grande relevância a nível curricular. Aceitam trabalhos em forma de Poster e comunicação oral.	É um congresso que aborda patologias de diversas especialidades médicas com interesse para MGF.
WONCA Europe Conference	WONCA (World Organization of Family Doctors)	Variável	Variável	Boa. As sessões têm conteúdos muito pertinentes em MGF.	Trata-se de um congresso internacional de MGF, pelo que a apresentação de trabalhos e prémios têm grande importância a nível curricular. Bom para submeter trabalhos. Aceitam trabalhos em forma de comunicação oral ou em Poster.	É um encontro destinado a MGF. Sendo um congresso internacional, um trabalho apresentado é mais valorizado no currículo final. Apresenta, no entanto, um custo elevado de inscrição.
Escola de Primavera APMGF	APMGF (Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar)	Variável	Maio	Muito boa/Excelente. As sessões têm muita qualidade e pertinência para MGF.	Não aplicável	Trata-se de um curso intensivo de 4 dias organizado pela APMGF que tem avaliação final que decorre habitualmente no último dia do curso. Existe um número variável de cursos que podes escolher e decorrem em simultâneo. Apresenta, no entanto, um custo elevado de inscrição.
Escola de Outono APMGF	APMGF	Variável	Novembro	"	"	"
Jornadas do Internato Médico da Bairrada / Encontro de Recém-Especialistas	Associação MGF da Bairrada	Cantanhede / Mealhada	Novembro	Boa. Temas direcionados para MGF, que variam de ano para ano, com boa qualidade científica.	Trata-se de um evento mais regional, e portanto, com dimensões mais reduzidas, sendo bom para submeter trabalhos. Aceitam comunicações livres na forma de apresentação oral ou poster. Os prémios são para os melhores trabalhos em Investigação, Avaliação e Melhoria Contínua da Qualidade, Revisão de Tema e Relato de Caso.	Trata-se de um evento criado por colegas de MGF, com temas direcionados para esta especialidade. É um bom congresso para submeter trabalhos.

EVENTO	ORGANIZAÇÃO	CIDADE	ALTURA DO ANO	QUALIDADE CIENTÍFICA	SUBMISSÃO DE TRABALHOS	DESCRIÇÃO SUMÁRIA
Jornadas de Coimbra Sul	Comissão organizadora específica, constituída por médicos do Núcleo Coimbra Sul	Coimbra	Outubro	Boa. Temas direcionados para MGF, que variam de ano para ano, com boa qualidade científica.	Trata-se de um evento mais regional, e portanto, com dimensões mais reduzidas. Bom para submeter trabalhos. Apenas aceitam comunicações livres na forma de apresentação oral - relato de caso.	Estas jornadas são dinamizadas por colegas de MGF, com temas direcionados para esta especialidade. É um bom congresso para submeter casos clínicos em forma de apresentação oral.
Jornadas de Endocrinologia e Diabetes de Coimbra	Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do CHUC	Coimbra	Novembro	Boa/Muito boa. Com grande qualidade e bastante vocacionado para MGF. Inclui cursos práticos de insulinoterapia.	Bom para submeter trabalhos para comunicações livres sob a forma de comunicações orais ou em poster. Com atribuição de prémios.	Jornadas de referência em Endocrinologia, direcionado para especialistas e Cuidados de Saúde Primários, com conferências e simpósios nas áreas da tiróide, diabetes, obesidade, hipofise e endocrinologia geral.
Jornadas MEDLEI	Internos de MGF da região de Leiria	Leiria	Variável	Boa. São apresentados diversos temas dedicados à MGF e com utilidade para a prática clínica. Oferecem workshops interessantes.	Possibilidade de submeter trabalhos para poster e comunicação livre. Conta com atribuição de prémios.	Evento que se tem vindo a destacar na região, com grande componente de formação de internos de MGF e atualização de conhecimentos.
Workshops planeamento familiar da APF	Associação para o planeamento da família	Coimbra	Periodicamente	Boa. Muito interativo e com treino prático (ex: aplicação de DIU ou implante subcutâneo)	Não aplicável	Workshops dinamizado pelo Serviço de Ginecologia do HUC, principalmente sobre contraceção.
Curso de Formação para Internos do Hospital Pediátrico	Centro de Investigação e Formação Clínica do Hospital Pediátrico do CHUC	Coimbra	Variável	Muito boa. Bem estruturado, muito interessante e centrado na clínica.	Não aplicável	Curso dividido em vários módulos, com duração de 1 hora e 30 minutos cada.
Refresh Med - Jornadas Médicas Dão-Lafões	Internos de MGF da região Dão-Lafões	Viseu	Setembro	Boa. Inteiramente dedicado a MGF, com variados temas de pertinência clínica, além de oferecerem workshops interessantes.	Possibilidade de submeter trabalhos para comunicações livres sob a forma de comunicações orais ou em poster. Com atribuição de prémios.	Jornadas que se tem destacado como evento de referência na região, tem como principal objetivo a formação de internos e jovens médicos de MGF.
Simpósio de Medicina Cardiovascular	Associação de Solidariedade Social em Cardiologia	Coimbra	Maio	Boa/Muito boa. Bastante dirigido a MGF e com temas interessantes que são abordados de forma muito prática.	Não aplicável	Evento presidido pelo Prof. Lino Gonçalves (diretor do Serviço de Cardiologia do Hospital Geral do CHUC e professor catedrático de Cardiologia da FMUC), onde participam cardiologistas e médicos de MGF.
Jornadas Nacionais Patient Care	Admédic	Variável	Fevereiro	Boa. Direcionado para MGF mas com temas de qualidade variada.	Possibilidade de submeter casos clínicos para comunicações livres sob a forma de comunicações orais ou em poster. Com atribuição de prémios.	Congresso da revista Patient Care, mais conhecido pelo convívio que a utilidade para o currículo.

ESTRUTURAS ÀS QUAIS TE PODES ASSOCIAR

GRUPOS DE ESTUDO DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE MGF (APMGF)

A APMGF engloba vários “grupos de estudo”, segundo os interesses dos associados, sobre áreas de relevo no âmbito de MGF ao longo do tempo, existindo na atualidade 16 grupos (que podem ser consultados aqui - <https://apmgf.pt/grupos-de-estudo/>). Estes grupos têm como finalidade desenvolver conhecimentos, workshops no Encontro e/ ou Congresso da APMGF, bem como nas Escolas da APMGF, congressos/conferências/seminários/sessões de esclarecimento, bem como investigação na respetiva área de estudo. Para participar em qualquer grupo de estudo deves demonstrar o teu interesse em colaborar aquando dos workshops no Encontro e/ ou Congresso da APMGF ou via e-mail do grupo de estudo.

COMISSÕES ORGANIZADORAS

As várias direções de Internato criam “Comissões Organizadoras” para a realização das jornadas da referida zona de internato. Estas jornadas são anuais e para colaborar basta contactar com a Direção de Internato ou a Comissão Organizadora desse ano se já existir.

COMISSÃO DE INTERNOS DE MGF DA ZONA CENTRO

É uma estrutura de representação dos médicos internos de MGF da zona centro. É constituída, neste momento, por 9 elementos democraticamente eleitos. As suas funções são representar os médicos internos juntos dos órgãos do internato médico; contribuir para a melhoria das condições de frequência e de funcionamento dos processos formativos; promover (com o apoio da coordenação do internato médico) a organização de cursos, debates, sessões clínicas e jornadas; acompanhar o processo formativo dos colegas, promovendo reuniões periódicas entre todos os médicos internos. Para contactar a comissão de internos: cimgfzc@gmail.com.

ASSOCIAÇÃO DOS MÉDICOS CATÓLICOS PORTUGUESES (AMCP)

A AMCP é um organismo privado sem fins lucrativos, fundado em 1915, que tem por finalidade congregar os médicos que se afirmam católicos e desejam exercer a sua profissão à luz dos princípios evangélicos. Existe a representação nacional e núcleos a nível regional. São desenvolvidas várias atividades desde colóquios, palestras e seminários de debate (sobre problemas com interesse para a sociedade em geral – planeamento familiar, reprodução medicamente assistida, educação sexual, aborto, transplantes de órgãos, cuidados paliativos e eutanásia) a encontros de meditação/espiritualidade e voluntariado médico no posto de socorro do Santuário de Fátima no apoio aos peregrinos. Para colaborar basta contactar o núcleo diocesano de Coimbra, Viseu, Guarda ou Castelo Branco.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE GRUPOS BALINT (APGB)

A APGB é um conjunto de grupos de autoajuda formado por um pequeno número de médicos que estão interessados em melhorar as relações interpessoais com os seus pacientes. O treino do grupo Balint é um método bem estabelecido que proporciona formas de compreensão sobre a relação médico-paciente e o conhecimento das possibilidades terapêuticas positivas com os mesmos, tem em conta o “médico como medicamento”. As reuniões consistem em ouvir a história de um caso recente de um médico após o qual todos os membros do grupo discutem esse caso concentrando-se a discussão no relacionamento médico-paciente, de forma a todos reflitam como se sentiriam e o que fariam naquele problema de relação médico-paciente. Tem como objetivos a capacitação dos médicos a ouvirem o paciente, a humanização da prática clínica, tornar os médicos mais tolerantes com as dificuldades dos doentes, evitar sermos “médicos difíceis” face a “doentes difíceis”, prevenir o *burnout* profissional e aumentar o

compromisso e a resiliência. Para além das Reuniões de discussão em Grupo, também existem Reuniões de Formação Contínua e o Encontro Nacional de Grupos Balint.

REDE MÉDICOS SENTINELA

É um Sistema de observação em Saúde constituído por médicos de família, criada em 1989. Os objetivos desta rede são estimar taxas de incidência de algumas doenças ou eventos com importância para a saúde pública, contribuindo para a sua vigilância epidemiológica; identificar precocemente surtos de doenças que ocorram na comunidade; contribuir para a investigação epidemiológica e dos serviços de saúde através da criação de uma base de dados nacional. Já foram alvo de notificação 50 eventos distintos, alguns dos quais ainda se mantêm em observação de modo sistemático (por exemplo Gripe, HTA, DM e EAM).

Há duas formas de participar: uma através da notificação semanal e contínua dos novos casos de doença ocorridos nos utentes inscritos nas listas dos médicos participantes; outra através da notificação de um evento específico durante um período de tempo limitado (participação em estudos-satélite de âmbito nacional e internacional). A participação é estritamente voluntária e aberta a todos os médicos de família e internos de MGF a exercer funções nos Centros de Saúde e que tenham uma lista de utentes atribuída (no caso dos internos conta a lista do seu orientador). Os contactos da Rede são e-mail: ms.onsa@insa.min-saude.pt ou os telefones 217526488 (Inês Batista) / 217526493 (Ana Rodrigues).

INFORMAÇÃO DE CURSOS DE PÓSGRADUAÇÃO E DOUTORAMENTOS

FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA (FMUC)

A FMUC possui vários cursos que podem complementar o internato de MGF no desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos como mestrado (Cuidados Paliativos, Geriatria, Medicina do Desporto, etc.- <https://www.uc.pt/fmuc/gea/mestrados/index>), doutoramento (em Ciências da Saúde, etc.- <https://www.uc.pt/fmuc/gea/doutoramentose>) e Pós-graduações (Acupuntura, Medicina da Dor, Gestão e direção em Saúde, etc.- <https://www.uc.pt/fmuc/gea/cursos/index>). O Regime de Estudo varia de acordo com os cursos, podendo ser a tempo integral ou parcial.

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR (UBI)

A UBI possui alguns cursos que podem complementar o internato de MGF no desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos como mestrado (Gestão de Unidades de Saúde), doutoramento (em Medicina) e Pós-graduações (Comunicação e Gestão de Ciência, Hidrologia e Climatologia e Tele-Saúde) (<http://www.ubi.pt/cursos>). O Regime de Estudo varia de acordo com os cursos, podendo ser a tempo integral, parcial ou à distância.

FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DO PORTO (FMUP)

A FMUP possui vários cursos que podem complementar o internato de MGF no desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos como: mestrados (Cuidados de Saúde Primários, Cuidados Paliativos, Evidência e Decisão em Saúde, Informática Médica, etc.), doutoramentos (Bioética, Cuidados Paliativos, Investigação, Geriatria, Medicina, etc.) e Pós-graduações (Comunicação Clínica, Comunicação de Más Notícias, Geriatria, Medicina da Dor, Medicina Desportiva, Reabilitação, Medicina Preventiva, Medicinas Complementares, Nutrição, Pé Diabético, Revisões Sistemáticas e Meta-análises, etc.) (https://sigarra.up.pt/fmup/pt/cur_geral.oferta_formacao_view?pv_ano_letivo=2021).

O Regime de Estudo varia de acordo com os cursos, podendo ser a tempo integral ou parcial, existindo a possibilidade de ser online em alguns dos cursos.

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA (UNL)

A UNL possui vários cursos que podem complementar o internato de MGF no desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos como: mestrados (Gestão da Investigação Clínica, Bioquímica para a Saúde, Investigação Biomédica, etc.), Pós-graduações (Avaliação de Literatura Médica, etc.) e doutoramentos (Biomedicina, Ciências da Saúde, etc.) (http://www.nms.unl.pt/main/index.php?option=com_content&view=article&id=2275&Itemid=496&lang=pt ; <https://guia.unl.pt/pt/2020/fcm>) O Regime de Estudo varia de acordo com os cursos, podendo ser a tempo integral ou parcial.

A UNL também possui cursos e-Learning (Estatística aplicada à Saúde, Avaliação em Saúde, Epidemiologia, etc.) (<https://www.unl.pt/ensino/e-learning/e-learning>).

FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA (FMUL)

A FMUL possui vários cursos que podem complementar o internato de MGF no desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos como: mestrados (Cuidados Paliativos, Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar, Epidemiologia, Nutrição Clínica, etc.), doutoramentos (Medicina) e Pós-graduações (investigação clínica, etc.) (<https://www.medicina.ulisboa.pt/instituto-de-formacao-avancada>). O Regime de Estudo varia de acordo com os cursos, podendo ser a tempo integral ou parcial.

Importa salientar que este tipo de formação avançada se encontra em constante atualização e recorrentemente aparecem novos cursos nas mais distintas áreas.

INFORMAÇÃO SOBRE OUTROS CURSOS

CURSOS DR. SHARE (<https://www.drshare.pt/Infoshare#/>)

São cursos de 30h em formato webinar com avaliação final organizados pelo Professor Doutor Carlos Martins da Faculdade de Medicina do Porto. Cada curso está dividido em 6 módulos e decorrem habitualmente ao sábado de manhã (das 10h às 13h). São gratuitos e têm avaliação final com certificado, para quem cumprir os requisitos definidos (ter assistido aos módulos e feito o TPC).

Comentário: são cursos muito bons para atualização de conhecimentos, muito direcionados para o âmbito de MGF. Para além disso, os cursos de 30h com avaliação final são bem cotados no Currículo Final. Por vezes ocorrem também ciclos de webinars de carga horária inferior a 30h, igualmente com avaliação final.

CONGRESSOS, CURSOS E JORNADAS ONLINE DE DIVERSAS TEMÁTICAS EM PEDIATRIA

No site da Associação de Saúde Infantil de Coimbra são divulgados cursos online, que poderão ter interesse na prática clínica de MGF (<https://www.asic.pt/index.php/congressos-asic>).

No site da Sociedade Portuguesa de Pediatria também poderás encontrar cursos e-learning com interesse para a tua formação (<https://www.spp.pt/eventos/default.asp?ID=136&cursos=1>).

CURSOS SRCOM (<http://www.omcentro.com/p/formacoes-com-chancela-da-srcom>)

São um conjunto de cursos que têm sido desenvolvidos pela Ordem dos Médicos da Zona Centro. Para tal, foi criado um Portal da Formação SRCOM (endereço acima), onde se pode consultar todas as Ações de Formação previstas, tendo a informação do preço, do período de candidatura, etc.

CURSOS DA APMGF (<https://apmgf.pt/formacao/>)

A Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF) desenvolve todos os anos a Escola de Primavera e a Escola de Outono, dois eventos formativos com cerca de 30h e com avaliação final. Cada edição tem várias temáticas, que também variam de ano para ano.

CURSOS DE ATUALIZAÇÃO EM MGF (<https://atuamgf.pt/>)

São cursos de 30h com avaliação final. Atualmente têm dois cursos sobre Urgências em MGF (módulo I e módulo II) e um curso de Psiquiatria (em formato online).

Para se estar sempre a par dos eventos formativos que existem: <https://justnews.pt/agenda/>

CURRICULITE AGUDA

Não! Infelizmente não temos o segredo para tornar a este momento transversal e central à carreira de todos os médicos – o Curriculum Vitae, para o caso de não estar claro – uma tarefa divertida, entusiasmante... .. Não! Desculpa.

Ainda assim, apesar de não ser tão glorioso em objetivo, pode ser útil. Não podendo transformá-lo em algo incrível, pretendemos ajudar-te a organizar o processo para que não fique terrível. Não é o ótimo, mas não será péssimo!

Este currículo que fará parte da tua avaliação no final é uma mescla do tradicional CV com a exposição da atividade assistencial e não assistencial que vais desenvolvendo ao longo do internato. No fundo, procura juntar tudo o que foste apreendendo e possa ser relevante para o desempenho de um Especialista em MGF.

Mais coisa, menos coisa, a avaliação do documento final há-de distribuir pontuação pelos seguintes pontos:

1. Forma documental
2. Atividade em MGF
3. Cursos frequentados e classificação
4. Trabalhos científicos
5. Outros elementos

Se para alguns dos anteriores, como o 1, não haverá grandes dicas que possamos dar e que se traduzam em alguma ajuda prática, há outras dicas que podem ajudar.

ATIVIDADE EM MGF

Durante o primeiro ano espera-se que a atividade seja toda ombro a ombro, com o orientador sempre a supervisionar ou mesmo a realizar a consulta. De qualquer das formas, eis a primeira dica útil para testar nas primeiras consultas. Fazer uma base de dados - vulgo Excel. No final tudo vai ter de ser discriminado, com diagnósticos, referências, procedimentos clínicos... Se só tentares pegar em tudo no final o trabalho será atroz. Aproveita este primeiro tempo para perceberes qual a melhor estrutura de consulta e de registo de dados para ti. Pode salvar tempo precioso a partir de MGF2.

Não sendo uma dica brilhante só para currículo, é uma nota importante. Aprende a codificar bem! Muitos profissionais desleixam esta parte e acredita, na altura de fazer relatórios ou trabalhos, a falta de codificação é tramada.

Ainda neste ponto reforçamos a existência de “Promoção institucional da Unidade de Saúde, da Coordenação/Direção de Internato” – isto faz parte da atividade em MGF! Assim sendo, faz parte da tua atividade de MGF (e não dos trabalhos, por exemplo) desenvolver sessões clínicas de educação para a saúde, desenvolver documentos para a tua unidade de saúde, projetos ou outros documentos de educação para a saúde.

CURSOS FREQUENTADOS E CLASSIFICAÇÃO

Primeira dica – há uma valorização dos cursos/formações com mais de 30h. Mais ainda se tiverem avaliação associada. Curricularmente será útil ir tendo este tipo de cursos. Claro que o currículo conta muito mas seleciona coisas pertinentes, que te ajudem na formação em vez de só “coleccionar” cursos (apesar de alguns serão nestes moldes). O que propomos é que tentes definir um caminho formativo – o que preciso de aprender? O que gostava mais de estudar? Em que áreas quero investigar? Depois, procura coisas de qualidade nessas áreas, nesses temas - mais à frente neste livro damos também algumas dicas sobre isto – e investe curricularmente. Vais cumprir os objetivos e não sentir que foi um frete.

TRABALHOS CIENTÍFICOS

Eis um ponto importante – perceber o que é importante fazer. Vais sentir-te assoberbado a fazer trabalhos em quantidade. Não é que não seja, por vezes, desenvolver mais do que “apeteceria”, mas um plano e noção da valorização de cada trabalho, pode ajudar a estruturar e não perder tempo com coisas que, no final, não são tão úteis.

Em princípio a valorização dos tipos de trabalho será, por ordem crescente: artigo de opinião, trabalhos de revisão clássica, relatos de caso, trabalhos de revisão baseada na evidência/sistemática, trabalhos de garantia de qualidade, trabalhos de investigação, projeto de intervenção. Tendo isto em mente, há possibilidade de potenciar trabalhos: Damos um exemplo: Apercebes-te de uma problemática. 1. Fazes uma revisão simples ou sistemática sobre o tema. 2. Fazes o trabalho de investigação simples sobre essa problemática na tua Unidade. 3. Elaboras um protocolo para melhorar essa problemática. 4. Avalias a qualidade da implementação dessas medidas que pensaste....

Tendo noção dos tipos de trabalho, das tuas áreas de interesse e desta potenciação, em vez de pensar milhares de trabalhos para fazer “check”, podes pensar um roteiro organizado e com qualidade.

Também a pertinência dos trabalhos para a MGF é tida em conta sendo, tendencialmente por ordem crescente, valorizados: melhoria do desempenho pessoal, desenvolvimento institucional e desenvolvimento da MGF.

Os trabalhos premiados também têm uma valorização especial, por isso aplica-te! É atribuído 1 ponto por cada trabalho premiado, até um máximo de 5 pontos.

Metodologia adequada ao tipo de trabalho efetuado e existência de coerência entre os objetivos, métodos, resultados e conclusões apresentadas é importante por isso, se achares que não tens bagagem suficiente para este rigor metodológico (o que, infelizmente, é normalíssimo) procura. Há muita oferta formativa, de qualidade, que te pode ajudar.

Finalmente, a forma de divulgação também tem uma genérica apreciação pela seguinte ordem poster, comunicação oral; publicação em revistas médicas ou jornais sem avaliação inter pares e publicação em jornais e revistas médicas indexadas e outras (Rev. Portuguesa De Medicina Geral e Familiar, Post Graduate Medicine; Update, Patient Care, Revista ADSO).

Com estas informações, planeia o que queres fazer para não empenhares um esforço desenfreado que possa mostrar-se inglório. Investigar é útil e deve ser visto como uma “obrigação” do médico enquanto produto e produtor da ciência.

OUTROS ELEMENTOS

Só uma pequena nota sobre este ponto. Aqui entram:

- Participação na formação de outros profissionais
- Outras atividades médicas não descritas anteriormente
- Inscrição em organizações socioprofissionais
- Participação em organizações socioprofissionais
- Outros pontos não contemplados anteriormente

Tendo gosto e vontade, ficas com a noção que tem valorização curricular.

NOTAS FINAIS

A construção do currículo será sempre um momento “menos interessante”, mas pensamos que, muitas vezes, isso é resultado de alguma desorientação da atividade que culmina com este momento final. Sabendo o que nos pode esperar e planeando de forma coerente, o processo será mais prazeroso e mais frutífero. Pelo menos, não sendo ótimo, não será péssimo. Atenção, estes critérios não são estanques. Assim sendo, pode dar jeito ir espreitando as grelhas para ver se há alterações importantes! (<https://ordemdosmedicos.pt/colégio-da-especialidadede-medicina-geral-e-familiar/>)

FEEDBACK DE RECÉM-ESPECIALISTAS

“O bom médico trata as doenças, mas o grande médico trata o paciente” (William Osler).

A especialidade de Medicina Geral e Familiar (MGF) foi a minha primeira opção na escolha de especialidade. Medicina Geral e Familiar é a especialidade que segue o utente em todas as fases da sua vida, criando, assim, uma relação médico-doente especial. Decidi tirar a especialidade numa USF modelo B, porque este é o modelo mais avançado que existe em Portugal e, na minha opinião, o modelo que melhor se adequa a uma melhor prestação de cuidados de saúde primários aos utentes.

Um dos aspetos mais relevantes em MGF é a escolha do orientador de formação. Passamos 4 anos a aprender com ele e ele torna-se um exemplo que nos influencia na nossa prática clínica. Quanto ao currículo, desde o 1º ano que sabem o que têm de fazer. Por isso, é preencher a lista toda até ao final do 4º ano. Começar a partir do 1º ano a fazer alguns deles é essencial para não deixar tudo para o último ano. No último ano vão ter muito trabalho para fazer e muito estudo também, por isso não deixem tudo para o final. Mas também não precisam de fazer mais trabalhos do que os pedidos. O currículo deve ter o mínimo pedido, mas com qualidade. Basta isso para tirarem boa nota.

As opcionais que se escolhem nos estágios hospitalares devem ser escolhidas de acordo com as dificuldades sentidas na prática clínica. Assim, vão colmatar as áreas em que estão menos à vontade na prática clínica, tornando-se melhores médicos no final. Aproveitem todos os estágios para perguntar e melhorar os vossos conhecimentos. Não fiquem inibidos de perguntar. Aprendemos uns com os outros e no futuro vão ser vocês a explicar. Aprendemos muito com os livros, mas consolidamos a matéria na interação com os nossos colegas e com os próprios doentes.

Lembrem-se porque escolheram Medicina em primeiro lugar e continuem com essa motivação. E boa sorte para o internato de MGF. Aproveitem bem que passa rápido. Do vosso colega.”

M. G., ARS Norte

“Com o início do internato é normal sentirem-se perdidos e com muita informação para assimilar. Desde consultas, inicialmente ombro-a-ombro, depois já com gestão da agenda e do tempo, trabalhos, congressos, cursos, e a sua conciliação com a vida pessoal, torna-se um percurso desafiante. No entanto, apesar de se experienciar uma sensação de corrida contra o tempo, será um desafio que vai certamente ser superado. A grande vantagem é que não estão sozinhos! Desde colegas e amigos, à integração numa equipa multidisciplinar (médicos, enfermeiros e administrativos), onde cada elemento será crucial na vossa aprendizagem. Também o orientador de formação estará presente para discussão clínica diária e de outras burocracias, e na nossa especialidade de uma forma mais assídua, sendo fundamental optar sempre por uma relação de respeito mútuo e menos conflituosa. Por outro lado, o utente, aquele que nos proporciona a maioria das pistas para a concretização da consulta, com o recurso maioritariamente da escuta ativa (fundamental na nossa especialidade), mas também, aquele que pode não facilitar a tarefa na vossa posição enquanto internos, uma vez que, vão à procura da cara conhecida do médico de família. Mas será mais uma fase, e o ganho de confiança de parte a parte vai ser notório com o avançar do tempo. Relativamente ao internato em si, uma boa relação entre colegas mais novos e mais velhos é essencial, com base na partilha e no companheirismo. Discutam os casos clínicos e leiam acerca do tema quando têm dúvidas. O estudo aplicado é sempre mais proveitoso. Aproveitem o conhecimento do funcionamento da equipa e dos processos organizacionais, que

muitas vezes se demonstra menos interesse, mas que mais tarde serão importantes enquanto especialistas. Façam um plano dos vossos 4 anos logo no início, dado que ter uma ideia dos objetivos a cumprir em cada ano do internato é fundamental. Por exemplo, conheçam os mínimos curriculares obrigatórios e datas de eventos, e a partir daí organizem a agenda. 4 anos passam a correr, e a exigência inerente a um internato e a conciliação com vida pessoal pode ser árduo! Contudo, não se deixem levar pela quantidade (a famosa “curriculite”), mas pela qualidade do trabalho e, é importante, terem alguns trabalhos apresentados em congressos nacionais ou internacionais. Participem nalguns cursos, essencialmente os de 30h, da vossa área de interesse e maior aplicabilidade no dia-a-dia. Tenham pelo menos uma intervenção de educação para a saúde organizada na comunidade. Também o seu estudo e do ficheiro podem parecer aparentemente dispensáveis, contudo, vai ser valorizado futuramente na integração, conhecimento e resposta a um novo ficheiro. As avaliações intercalares são numerosas, mas revelam importância na consolidação de conhecimentos, organização e, conseqüente, preparação para exame final. Por fim, a vossa progressão em termos de autonomia e competência vão ser notórias, e o pensamento, será que um dia serei um médico assim ou conseguirei fazer o que ele faz, vai acontecer! Portanto, aprendam, divirtam-se e sejam felizes!!! Muitos parabéns a todos os recém- internos de MGF.”

C.N., ARS Centro

“Parabéns! Escolheste a melhor especialidade de todas e eu não podia estar mais feliz por te ter como colega. Espero que, nos quatro anos de internato, encontres o teu caminho e o teu espaço nesta especialidade tão bonita e completa que é a nossa.

O internato de Medicina Geral e Familiar pode ser tudo o que tu quiseres, por isso faz dele o melhor percurso para ti. Realiza-te profissionalmente, mas também pessoalmente. Cada percurso é único, não percas tempo em comparar-te com os outros. Escolhe o caminho que identificares como melhor para ti e aproveita também aquelas oportunidades que não estavas à espera e dão um “friozinho na barriga”. Não tenhas medo! As experiências mais gratificantes que tive foram sempre aquelas me tiraram da zona de conforto. Não limites o teu crescimento pela insegurança e medo de falhar. Dá o teu melhor e verás que valerá à pena!









Vais ouvir muitos queixarem-se de falta de tempo e tu próprio poderás sentir isso na pele. Mas lembra-te que o tempo é teu e tu é que decides o que queres fazer dele. Queres envolver-te em vários projetos? Força! Estás numa fase em que não consegues dar resposta a mais nada? Recusa a proposta, mesmo que te pareça boa. Fá-lo por ti mas também pelos teus colegas. O internato é um período importante onde desenvolves o teu carácter profissional. Sê uma pessoa séria, em quem os outros podem confiar e reconhece os teus limites.

Preocupa-te em desenvolver trabalhos que te ensinem algo e que te ajudem a progredir científica e profissionalmente. Mas não vivas obcecado pelo currículo. Se fizeres algo que gostas, nem te dás conta que o estás a fazer, muito menos por obrigação. Estarás a fazê-lo porque te dá gosto e só isto já chegaria, mas terás a benesse de ser valorizado no final.

O que te quero transmitir é que, acima de tudo, tens de ser feliz! É o teu maior dever, a derradeira obrigação. Dedicar-te de alma e coração, faz o que gostas, encontra tempo para ti, vive em equilíbrio e, no final, verás que valeu a pena, que passou tudo a correr e que foi tão bom ou melhor daquilo que estavas à espera! Pelo menos, foi isso que me aconteceu e desejo-te o mesmo. Acabei o internato com a sensação de que era exatamente aqui, em MGF, que devia estar, era aqui que queria continuar e se pudesse recomeçar, faria tudo de novo e exatamente da mesma forma. Desejo-te as maiores felicidades e sucesso!”

V.S., ARS Lisboa e Vale do Tejo

ALGUMAS APLICAÇÕES PARA SMARTPHONE QUE PODERÃO SER ÚTEIS:

EasyPed	
ESC Pocket Guidelines	
Eye emergencies	
MDCalc	
MedFlash	
Medscape	
MGFamiliar	
Poupe na receita	
Protocolos de atuação na urgência CHLN	
Tonic App	