

# GUIA<sup>DO</sup> INTERNATO

DICAS PARA SUA JORNADA

# **Bem vindo ao internato!**

**Você é o maior responsável pelo seu sucesso!  
Um guia para cuidar melhor da sua carreira.**



Prezada aluna, prezado aluno:

## ***Parabéns a você que chegou ao internato!***

Parabéns também se você leu nosso post e chegou até aqui. Com certeza, sua meta é ser um bom profissional.

Este material foi elaborado para ajudá-lo a cultivar as competências que farão de você um excelente médico. Aqui você vai encontrar:

- **Os 10 itens essenciais de desenvolvimento e equilíbrio pessoal;**
- **As 5 principais competências médicas, com descrições para você entender aquilo que é esperado de e onde pode ter deficiências;**
- **Uma ficha de autoavaliação para você anotar seus pontos fortes e fracos, bem como seus propósitos de melhora, estudo e prática deliberada;**
- **Uma planilha para acompanhamento do seu progresso.**

Instruções:

Faça uma autoavaliação inicial, assim que começar o internato. Depois, a proposta que fazemos é repetir essa autoavaliação a cada 1 ou no máximo 2 meses. Dê notas à sua performance em cada um dos itens descritos: isso ajuda a visualizar melhor seu crescimento e cria uma sensação de desafio. Sugerimos notas de 1 a 6, sendo

que 5 e 6 são os valores para “competente”, 3 e 4 são deficiências, 1 e 2 são grandes deficiências que precisam atenção imediata. Preste muita atenção àquelas notas que não foram tão boas! Procure entender o porquê e aplique estratégias para melhorar.

Use como referência não só sua percepção, mas também a dos outros: a reação dos pacientes; o comportamento e a ação de outros funcionários da instituição; os comentários, correções e críticas feitas pelos colegas, pelos residentes e, principalmente, pelos docentes.

Anote na ficha de acompanhamento e trace metas de progresso e aprimoramento.

Não se preocupe se, com o passar do tempo, você começar a achar que está pior. Isso é normal! Você será mais exigente consigo mesmo quando tiver mais conteúdo e melhores parâmetros de comparação.

Aproveite ao máximo o período do internato: é aqui que a diversão e a responsabilidade começam.

Obrigado por contar conosco e nos levar junto na sua jornada.

Conte sempre com a gente e siga as publicações do Blog!

***Um forte abraço com os nossos votos de sucesso,  
Pedro, Leandro e Fabrizio.***

# 10 itens essenciais para o desenvolvimento e equilíbrio profissional





1. **Crescimento pessoal:** progresso, resposta aos desafios, otimismo.
2. **Humanidade:** tratar bem os pacientes e funcionários, empatia.
3. **Estágio do internato:** satisfação, eficácia no trabalho e cumprimento das obrigações; dificuldades.
4. **Identidade profissional:** pensar, agir e sentir como médico, integração das competências e habilidades. Profissão como missão e vocação.
5. **Competências:** algo que tenha sobressaído na auto-avaliação.
6. **Estudo:** planejamento, ordem, metas, curiosidade, proatividade. Preparação para provas de residência.
7. **Vida pessoal:** equilíbrio e harmonia entre descanso, família, amigos, etc.
8. **Pontos positivos e negativos:** qualidades pessoais e deficiências.
9. **Afetividade:** alegrias, desânimo, motivação, cansaço, tristezas, preocupação, etc.
10. **Profissionalismo:** resposta consistente diante das responsabilidades



**As** **5**  
**principais**  
**competências**  
**médicas**



# 1

## ASSISTÊNCIA AO PACIENTE

	 <b>DESEJÁVEL</b>	<b>DEFICIÊNCIAS</b> 
<b>Coleta de dados</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colhe a história de forma precisa, organizada e orientada para hipóteses diagnósticas.</li><li>- Reconhece o problema clínico central.</li><li>- Atento à história pregressa, história pessoal, contexto de vida e preocupações dos pacientes.</li><li>- Realiza as etapas da anamnese (identificação, QP, HMA, antecedentes...)</li><li>- Identifica dados que antes passaram despercebidos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliza em maior parte, informações e dados coletados por terceiros.</li><li>- Falha em reconhecer o problema central.</li><li>- Não identifica, não se interessa ou mesmo rejeita os aspectos pessoais e contextuais (psicossociais).</li><li>- Esquece dados relevantes da história.</li><li>- Desorganização dos tópicos dificultando o reconhecimento do problema central e riscos.</li></ul>
<b>Exame físico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Técnica correta e completa, método organizado e com foco na queixa do paciente e nos diagnósticos diferenciais.</li><li>- Observador, olhar atento a detalhes. Identifica e interpreta alterações.</li><li>- Utiliza o exame físico para confirmar hipóteses diagnósticas.</li><li>- Pede licença, faz o exame com delicadeza e usa o contato físico para estabelecer relação de confiança com paciente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Não usa o exame físico para confirmar história.</li><li>- Técnica incorreta e incompleta de exame físico. Desorganizado.</li><li>- Desatento aos sinais físicos, não consegue interpretar os achados, deixa alterações passarem despercebidas.</li><li>- Esquece de resguardar a intimidade e privacidade, falta de delicadeza.</li></ul>

# 1

## ASSISTÊNCIA AO PACIENTE

	 <b>DESEJÁVEL</b>	<b>DEFICIÊNCIAS</b> 
<b>Raciocínio Clínico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza e sintetiza os dados coletados (história, ex. físico e exames complementares) para definir o problema clínico central.</li> <li>- Formula diagnóstico diferencial completo, consistente e de maneira priorizada.</li> <li>- Capaz de explicar o processo de seu raciocínio clínico.</li> <li>- Identifica vieses e confundidores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldade em sintetizar e interligar os dados da história e achados do exame físico.</li> <li>- Dificuldade em formular hipóteses diagnósticas consistentes.</li> <li>- Esquece os principais diagnósticos viáveis.</li> </ul>
<b>Exames complementares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solicita testes comuns e rotineiros (como gasometria, hemograma, provas coagulação, função renal e hepática; ECG, R-x tórax, análise de urina e outros fluidos) de acordo com as hipóteses diagnósticas. Reconhece as indicações (ou contraindicações).</li> <li>- Entende e toma as decisões de acordo com esses exames.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solicita testes por hábito ou inércia.</li> <li>- Não questiona as indicações dos exames.</li> <li>- Pede testes sem relacioná-los com as hipóteses diagnósticas.</li> <li>- Utiliza exames complementares em substituição à anamnese e exame físico</li> </ul>
<b>Manejo do paciente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhece situações de urgência/emergência.</li> <li>- Tem discernimento sobre indicações de admissão e alta hospitalar.</li> <li>- Maneja, sob supervisão, condições clínicas comuns (hospitalares e ambulatoriais) da prática médica rotineira.</li> <li>- Elabora planos de tratamento.</li> <li>- Aborda outras queixas e sintomas paralelos à condição principal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduz o paciente apenas pela orientação dos outros, sem considerar previamente qual seria sua própria conduta caso fosse o único responsável pelo paciente.</li> <li>- Tem dificuldade em reconhecer a gravidade de situações: não age em tempo apropriado de maneira independente.</li> <li>- Não percebe imediatamente o risco.</li> </ul>



## 2

# CONHECIMENTOS MÉDICOS



### DESEJÁVEL

### DEFICIÊNCIAS



#### Conhecimentos centrais

- Compreende a fisiopatologia relevante às condições médicas comuns.

- Apresenta lacunas no entendimento dos mecanismos centrais.

#### Conhecimento sobre testes diagnósticos

- Apresenta conhecimentos adequados sobre indicação e interpretação de testes comuns e rotineiros como gasometria, hemograma, provas de coagulação, função renal e hepática; ECG, R-x tórax, análise de urina e outros fluidos.
- Conhece indicações e interpreta testes mais avançados, invasivos ou não.
- Aplica conhecimentos no atendimento ao paciente.

- Demonstra pouco ou nenhum interesse em estudar e saber mais sobre os exames.
- Discute exames com profissionais da área específica para saber mais.
- Faz interpretações superficiais ou equivocadas dos exames, não conseguindo correlacioná-los com o quadro clínico do paciente.

#### Conhecimento no manejo de condições médicas

- Conhecimento suficiente para diagnosticar e tratar condições comuns ambulatoriais e hospitalares.
- Conhecimento suficiente para diagnosticar e tratar condições indiferenciadas e emergenciais mais comuns.

- Dificuldade em elaborar diagnósticos de patologias comuns
- Não apresenta segurança ou conhecimento para, ainda que sob supervisão, prescrever o tratamento de patologias ou intercorrências corriqueiras.



# 3

## APRENDIZAGEM NA PRÁTICA



### DESEJÁVEL

### DEFICIÊNCIAS



#### Aprendizagem e melhora auto orientadas

- Identifica aspectos pessoais a serem adaptados e melhorados.
- A partir da sua performance, percebe carências na formação e busca remediá-las de maneira consciente e deliberada.
- Acessa a literatura médica com frequência.

- Não reflete sobre as situações do dia-a-dia como modo de identificar necessidades.
- Não aproveita essas situações como ocasiões de crescimento.
- Ignora ou nega deficiências.

#### Aprendizagem por feedback

- Busca ativamente feedback dos preceptores, residentes, colegas, outros profissionais e pacientes.
- Recebe críticas, conselhos e sugestões com abertura, humildade e prontidão.
- Reflete sobre e implementa as sugestões recebidas.

- Não procura feedback por orgulho, introversão ou pressa.
- Mostra dificuldade de lidar com críticas construtivas, mesmo que feitas com respeito e discrição.
- Não incorpora, em sua prática clínica, as sugestões feitas por feedback.

#### Aprendizagem por questões práticas

- Faz questões clínicas específicas e identifica necessidades a partir das atividades diárias de cuidado dos pacientes.
- Busca fontes de informação para responder essas questões.
- Motiva-se a aprender pelo desejo e necessidade de cuidar melhor dos pacientes.

- O desejo de cuidar melhor dos pacientes não o motiva.
- Falta interesse, curiosidade.
- Tem dificuldade em elaborar questões específicas e/ou práticas.
- Não busca respostas para dúvidas pessoais ou questões feitas pelos outros

# 4

## HABILIDADES INTERPESSOAIS E DE COMUNICAÇÃO



### DESEJÁVEL

### DEFICIÊNCIAS



#### Comunicação eficaz

- Postura aberta e receptiva a perguntas, solicitações, críticas e sugestões.
- Solícitude, disponibilidade e rapidez para atender os pacientes e familiares.
- Comunicação verbal e escrita adequada e compreensível.
- Utiliza habilidades verbais e não-verbais para estabelecer contato e estabelecer uma relação terapêutica.
- Sensível e respeitoso quanto a diferenças socioculturais e econômicas. Aborda essas questões e busca compreender o impacto sobre pacientes.

- Fechado, pouco comunicativo.
- Prolixo, falta de objetividade
- A pressa impede a desenvolvimento de relações.
- Não se sensibiliza quanto à história pessoal do doente.
- Não discute ou procura informação sob o modo de lidar com questões biopsicossociais.

#### Trabalho em equipe

- Bem integrado com a equipe. Cordial, compreende funções, acata orientações.
- Evita ou acalma discussões.
- Aceita sugestões e críticas e as usa para melhorar habilidades.
- Comunica efetivamente o plano de tratamento aos demais membros.
- Prestativo com colegas, adianta-se a incumbir-se de tarefas.

- Desestabiliza os membros da equipe.
- Não aceita a sua função e critica o desempenho dos outros membros. Revolta-se com críticas.
- Deixa trabalhos para outros membros da equipe.
- Omite-se ou foge de tarefas mais difíceis ou desagradáveis.

# 4

## HABILIDADES INTERPESSOAIS E DE COMUNICAÇÃO

### Equipe multiprofissional



#### DESEJÁVEL

- Compreende e aprecia o papel e a importância dos outros profissionais, tanto como indivíduos quanto na integração no cuidado dos pacientes.
- Respeita diferenças de opinião, considera soluções alternativas e sabe manifestar divergências e dúvidas de maneira profissional.
- Integra os demais para o melhor cuidado do paciente através de estímulo, explicações claras e informações sobre o plano de tratamento e programações.

#### DEFICIÊNCIAS



- Destrata outros profissionais ou os trata com indiferença.
- Faz comentários inapropriados, jocosos.
- Despreza outras funções ou outros profissionais.
- Não dá informações claras, nem integra outros profissionais no cuidado do paciente.

### Habilidade na apresentação oral e escrita

- Comunicação clara e organizada, vocabulário e termos médicos adequados.
- Informação completa baseada nos dados coletados.
- Segurança e clareza na dicção. Domínio dos dados.
- Apresenta casos clínicos efetivamente, de maneira clara, sucinta, com hipóteses diagnósticas.
- Comunicação escrita (anotações em prontuário, receitas, documentos oficiais, etc) feita no tempo oportuno, legível, clara e condizente com as discussões e decisões tomadas.

- Comunicação desorganizada. Sem clareza nas informações.
- Informação incompleta, omite dados importantes.
- Alguns dados importantes não são apresentados, reconhecidos ou interpretados corretamente.
- Insegurança e sem clareza na dicção ou escrita
- Comunicação ineficaz pela falta de clareza e termos adequados
- Esquece de fazer anotações ou as faz de maneira pouco esclarecedora.

# 5

## PROFISSIONALISMO

### Compaixão e respeito pelos pacientes



#### DESEJÁVEL

- Empatia e compaixão com todos os pacientes.
- Comprometimento em aliviar a dor e sofrimento. Reconhece emoções e sentimentos do paciente e família.
- Fornece pessoalmente apoio e consolo a pacientes (e familiares) em grande sofrimento ou em processo de morte. Busca outras formas de apoio como psicológico, social, espiritual.
- Procura liderar e estimular na equipe o respeito à dignidade e autonomia do paciente.

#### DEFICIÊNCIAS



- Dificuldade de demonstrar sentimentos.
- Dificuldade de interpretar e interagir com emoções e ansiedades dos pacientes e familiares.
- Falta de empatia e compaixão.
- Não se interessa pela ansiedade e preocupação do paciente e família.
- Não gosta de fornecer informações e não solicita consentimento. Há reclamações de pacientes/familiares.

### Responsabilidade pessoal

- Comportamento profissional; íntegro, honesto, sociável.
- Responsável com tarefas: realiza até o final e com qualidade as atividades clínicas, administrativas e educativas.
- Assíduo. Pontual.
- Acessível e solícito: responde prontamente a chamados e responsabilidades clínicas.

- Tendência a fugir das situações difíceis. Comportamento oscilante.
- Dificuldade em cumprir as obrigações no tempo determinado.
- Falta de pontualidade.
- Não confiável nas informações clínicas, documentações e atividades.
- Recusa-se a responder pelos seus atos. Justifica-se transferindo a responsabilidade ou a culpa para outros, instituição, situação, etc.

# 5

## PROFISSIONALISMO



### DESEJÁVEL

### DEFICIÊNCIAS



#### Comportamento pessoal

- Educado, cordial, calmo. Comportamento estável.
- Apresenta-se bem quanto aos modos, vestimentas.
- Reconhece diferenças socioculturais.
- Sabe diferenciar e lidar com divergências entre as crenças e valores pessoais com as do paciente.
- Interessa-se pelo bem de cada paciente e advoga pelo respeito e qualidade no tratamento oferecido.
- Respeito com paciente ao discutir o caso à beira do leito.

- Dificuldade em manter comportamento estável.
- Momentos de irritação, falta de paciência, linguagem inadequada.
- Comentários duros, cínicos ou com desprezo pelo paciente.
- Desrespeitoso, intolerante com as diferenças sociais, opiniões e pensamentos dos outros.

#### Comportamento ético

- Apresenta conhecimentos sobre princípios éticos básicos e não os ignora intencionalmente.
- Guia-se costumeiramente pelos princípios da ética médica.
- Identifica questões éticas pertinentes e as aborda junto aos docentes.
- Pede autorização ou solicita consentimento para exames, avaliações.
- Respeita o sigilo e a confidencialidade.

- Deficiência nos conhecimentos éticos que devem ser aprimorados.
- Algumas vezes não percebe atuais ou potenciais dilemas ou problemas éticos.
- Não adere aos princípios éticos; desconsidera as normas e regras.
- Descuido com sigilo, fala sem respeito da história dos pacientes.



# Fichas de autoavaliação

Imprima as fichas e anote seus pontos fortes e fracos,  
bem como seus propósitos de melhora, estudo,  
prática deliberada e acompanhe seu progresso.

# FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

MINHAS PRINCIPAIS QUALIDADES

MINHAS PRINCIPAIS DEFICIÊNCIAS OU CARÊNCIAS NA FORMAÇÃO

MEUS DEFEITOS PESSOAIS QUE ATRAPALHAM O TRABALHO / PROGRESSO

MINHAS PRINCIPAIS ASPIRAÇÕES E SONHOS

## AUTOAVALIAÇÃO INICIAL (início até primeiros 15 dias internato):

### AVALIAÇÃO

**COMPETÊNCIAS** (veja lista) – Anote as melhores e as que tem mais dificuldade.

### SEU PLANO DE TRABALHO, PRÁTICA, ESTUDO, REFLEXÃO

**EQUILÍBRIO AFETIVO / MENTAL / SOCIAL** – Estou bem interiormente? Tudo sob controle? Certeza?

**PLANEJAMENTO FUTURO** – Próximo(s) estágio(s); outras necessidades e preocupações



# FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO		SEU PLANO DE TRABALHO, PRÁTICA, ESTUDO, REFLEXÃO	
BIMESTRE: _____	<b>COMPETÊNCIAS</b> (veja lista) – Anote as melhores e as que tem mais dificuldade.		
	<b>EQUILÍBRIO AFETIVO / MENTAL / SOCIAL</b> – Estou bem interiormente? Tudo sob controle? Certeza?		
	<b>PLANEJAMENTO FUTURO</b> – Próximo(s) estágio(s); outras necessidades e preocupações		

AVALIAÇÃO		SEU PLANO DE TRABALHO, PRÁTICA, ESTUDO, REFLEXÃO	
BIMESTRE: _____	<b>COMPETÊNCIAS</b> (veja lista) – Anote as melhores e as que tem mais dificuldade.		
	<b>EQUILÍBRIO AFETIVO / MENTAL / SOCIAL</b> – Estou bem interiormente? Tudo sob controle? Certeza?		
	<b>PLANEJAMENTO FUTURO</b> – Próximo(s) estágio(s); outras necessidades e preocupações		

# PLANILHA PARA ACOMPANHAMENTO

Dê notas à sua performance em cada um dos itens descritos: isso ajuda a visualizar melhor seu crescimento e cria uma sensação de desafio. Sugerimos notas de 1 a 6, sendo que 5 e 6 são os valores para “competente”, 3 e 4 são deficiências, 1 e 2 são grandes deficiências que precisam atenção imediata.

		BIM 1	BIM 2	BIM 3	BIM 4	BIM 5	BIM 6	BIM 7	BIM 8	BIM 9	BIM 10	BIM 11	BIM 12
<b>1. ASSISTÊNCIA AO PACIENTE</b>	1.1 Coleta de dados												
	1.2 Exame físico												
	1.3 Raciocínio Clínico												
	1.4 Exames complementares												
	1.5 Manejo do paciente												
<b>2. CONHECIMENTOS MÉDICOS</b>	2.1 Conhecimentos centrais												
	2.2 Sobre testes diagnósticos												
	2.3 Manejo de condições médicas												
<b>3. APRENDIZAGEM NA PRÁTICA</b>	3.1 Auto-orientada												
	3.2 Por feedback												
	3.3 Por questões práticas												
<b>4. HABILIDADES COMUNICAÇÃO E INTERPESSOAIS</b>	4.1 Comunicação eficaz												
	4.2 Trabalho em equipe												
	4.3 Equipe multiprofissional												
	4.4 Apresentação oral e escrita												
<b>5. PROFISSIONALISMO</b>	5.1 Compaixão e respeito												
	5.2 Responsabilidade pessoal												
	5.3 Comportamento pessoal												
	5.4 Comportamento ético												