

gestão do tempo +produti- vidade.

w o r k b o o k

Graça Carvalho


anem

xii cnem

QUESTIONÁRIO DE REFLEXÃO E CONSCIÊNCIA

ATENÇÃO / DISPOSITIVOS

1. Quantas notificações recebe por dia? nº -----
2. Quantas verifica sem necessidade real? % -----
3. Qual a primeira app que abre de manhã? txt -----
4. Qual a última app que abre antes de dormir? txt -----
5. Quantas vezes interrompe uma tarefa para olhar para o telemóvel? 0 a 10 -----
6. Que percentagem do uso é produtiva vs. recreativa? % -----

TEMPO / ENERGIA

1. Quanto tempo demora a responder a mensagens não urgentes? m/h/d -----
2. Quanto tempo gasta em scroll automático por dia? m/h -----
3. Quantas pausas reais (sem ecrã) faz por dia? nº -----
4. Qual foi a última vez que teve um momento de tédio (sem estímulos)? txt -----

PROFISSÃO / ESCOLHAS

1. Que eventos/convites recusa por causa do trabalho? txt -----
2. Quantas refeições salta por semana? nº -----
3. Quantas vezes ao dia come sem estar de mente presente? nº -----
4. Quantas vezes por semana leva o trabalho para a cama? nº -----
5. Quantas conversas são interrompidas por notificações/chamadas? % -----

CONSCIÊNCIA / BEM-ESTAR

1. Quando foi a última vez que passou 1h sem qualquer dispositivo? txt -----
2. Consegue lembrar-se do que o relaxa sem tecnologia? txt -----
3. Como se sente após 30 minutos de ecrã? txt -----
4. Como se sente após 30 minutos de leitura ou conversa? txt -----
5. Quanto flutua a sua energia ao longo do dia? 0 a 10 -----

INSTRUÇÕES

campo_1 - gabinetes do futuro

campo_2 - hobby que vais querer ter/manter quando trabalhares

campo_3 - algo que expresse a tua **especialidade**

Agora, olha para mim durante 20 segundos.

1

2

3

Porto, 11 de Outubro, 2040

O Douro brilhava quando me sentei na varanda. Comecei a manhã com o meu café e uma consulta rápida sobre como foi a noite dos meus pacientes.

07:30 – Rastreo Assistido por IA

- A minha assistente digital filtrou **150 pedidos** de pacientes das últimas 12 horas.
- **100 casos foram resolvidos** automaticamente: receitas renovadas, aconselhamento sobre estilo de vida, acompanhamentos básicos.
- **40 casos foram marcados para revisão**: anomalias em condições crónicas, resultados laboratoriais invulgares, alertas de saúde mental.
- **10 casos urgentes** já estão codificados por cores para intervenção.

Meia hora depois, tomei um duche rápido. A minha filha chamava-me do berço. Dobrou o riso a meio da noite pela primeira vez.

09h00 – Hospital

O hospital não estava cheio. O edifício parecia especialmente bonito hoje, a luz natural iluminava as grandes plantas. Alguém pendurou quadros novos nas paredes da área de co-work. Já lá estava o resto da minha equipa multidisciplinar quando cheguei: O Mário estava a gerir, com a Enfermagem, cuidados e prevenção de doenças crónica; A Paula, uma Psicóloga nova, estava a trabalhar com as Assistentes Sociais no caso da Doente da cama 23; Os farmacêuticos estavam a ajustar os tratamentos na enfermaria.

Eu debrucei-me sobre casos complexos: uma esofagite por refluxo que afinal era síndrome coronária aguda atípica, tomei decisões éticas que estavam pendentes há 2 dias, e finalmente conversei com o Diretor de Logística sobre a sua falta de colaboração. A tecnologia nunca responderá a tudo.

11h30 – Visita Domiciliária Virtual

Liguei a uma família em Gaia através da interface holográfica. Um pescador com 76 anos, com DPOC, sentava-se na cama com um monitor de tórax. A sua esposa servia-lhe o pequeno-almoço quando entramos em call. Verifiquei os dados respiratórios em tempo real e ajustei a medicação. Estavam gratos por não terem de sair de casa num dia de chuva, para enfrentar filas de hospitais; tinham o neto em casa, que os alegrava.

13h00 – Pausa para Almoço à Beira do Rio

Fui almoçar à Ribeira com o Pedro. Já não nos víamos há tempo demais. Rimos dos tempos em que os nossos colegas comiam de pé, nos corredores. Os nossos dispositivos geriram alertas. O Pedro recebeu uma urgência e deixou-me a sua sobremesa.

15h00 – Conferência de Caso

De volta ao *hub*, liderei uma reunião com a minha equipa: uma doente complexa com diabetes, depressão e insegurança habitacional. Que bom que é partilhar conhecimento e responsabilidade com os meus colegas.

17h00 – Ensino e Mentoria

Ao final do dia, orientei estudantes de medicina através de um sistema híbrido: 5 estavam na sala, 8 ligavam desde Coimbra e Braga através de realidade virtual imersiva. A nova geração de médicos está a aprender anatomia e farmacologia, mas também limites, empatia e práticas sustentáveis.

Balanço

Foi um dia bom, equilibrado. Caminhei para casa ao longo do rio, com as luzes da cidade espelhadas na água. Amanhã trará mais doentes, mas nunca à custa da minha própria saúde.

MANIFESTO DO ESTUDANTE DE MEDICINA

- 1 Escolhi a medicina porque acredito na vida e na dignidade.
- 2 Escolhi a medicina porque acredito na beleza do cuidado.
- 3 Não escolhi o martírio nem a exaustão sem fim.
- 4 Não escolhi esquecer-me de mim enquanto me lembro de todos os outros.
- 5 Além de médic@, serei também filh@, amig@, amante e ser humano.
- 6 Recuso-me a trocar tudo isto por prestígio sem paz.
- 7 Não deixarei que o relógio me domine.
- 8 Não deixarei que a burocracia me apague.
- 9 Não deixarei que o sistema me convença de que o sacrifício é o único caminho.
- 10 Reivindico o meu direito ao descanso sem culpa.
- 11 Reivindico o meu direito à alegria juntamente com o dever.
- 12 Reivindico o meu direito a ser cuidado, à medida que cuido dos outros.
- 13 Aceito a tecnologia como minha aliada.
- 14 Deixarei que as máquinas tratem da rotina, para humanizar o meu tempo (ouvir, decidir, tocar, confortar).
- 15 Praticarei medicina em comunidade, não isoladamente.
- 16 Honrarei o trabalho em equipa tanto quanto honro o conhecimento.
- 17 Passarei para a próxima geração não um legado de esgotamento, mas um legado de equilíbrio, coragem e beleza.
- 18 O curador e o humano que há em mim crescerão juntos e não separados.
- 19 Comprometo-me a acreditar num melhor futuro para a minha profissão.
- 20 Comprometo-me a lutar por ele.

Porto, 2025

assinatura

PROPOSTA DE EVOLUÇÃO CURRICULAR

FORMAÇÃO INTERPROFISSIONAL

Estudantes de medicina, enfermagem, psicologia, farmácia e serviço social têm disciplinas em conjunto (ex.: comunicação clínica, ética, gestão de casos crónicos).

→ *cria linguagem comum e confiança mútua entre futuros profissionais*

CURRÍCULO DE COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS

- Hoje ensina-se sobretudo ciência e técnica.
- Precisamos também de formar em:
 - *Gestão de stress e burnout*
 - *Trabalho em equipa*
 - *Liderança colaborativa*
 - *Autocuidado e limites*
 - *Inteligência emocional (como lidar com morte, luto, falha).*

ESTÁGIOS MULTIDISCIPLINARES

- Em vez de apenas rotações hospitalares clássicas, incluir:
 - USFs com psicólogos e nutricionistas integrados.
 - Equipas de cuidados paliativos e domiciliários.
 - Projetos comunitários (ex.: acompanhamento de idosos em casa com enfermeiros e assistentes sociais).
- *o estudante vê na prática que o médico não é o único nem é suficiente.*

LITERACIA DIGITAL E USO CRÍTICO DE TECNOLOGIA

- Incluir no curso módulos sobre IA em medicina, telemonitorização, big data clínica.
- Ensinar a delegar para máquinas: deixar que a tecnologia faça o que é repetitivo, para libertar o trabalho exclusivamente humano.

INTERNACIONALIZAÇÃO E INTERCÂMBIO

- Parcerias com escolas médicas de países que já têm modelos multidisciplinares consolidados (Suécia, Canadá, Holanda).
- Programas de intercâmbio onde os estudantes portugueses experimentam equipas verdadeiramente colaborativas.

CULTURA DE FEEDBACK E REFLEXÃO

- Criar espaços obrigatórios de reflexão em grupo (balint groups, debriefings), onde médicos, enfermeiros e psicólogos discutem casos difíceis não só do ponto de vista técnico, mas humano.
→ *normaliza a vulnerabilidade e a partilha de carga emocional*

ESTRUTURA GERAL

- **6 anos** de curso (mantém-se a duração atual)
- Blocos integrados de ciência + prática clínica + competências transversais
- Ênfase na aprendizagem inter-profissional e tecnologia

ANO 1-2 | FUNDAMENTOS + HUMANIZAÇÃO

Novidade

- *Introdução ao trabalho em equipa de saúde* (partilhado com Enfermagem e Psicologia)
- *Comunicação clínica básica* (com roleplay, simulações).
- *Ética e filosofia da saúde*
- *Autocuidado e gestão do stress* (técnicas de atenção plena, limites pessoais).

ANO 3-4 | CLÍNICA + EQUIPA

Novidade

- Estágio em USF/Hospital com psicólogo e nutricionista.
- *Determinantes sociais da saúde* (partilhado com Serviço Social)
- *Tecnologia em Saúde e IA* (princípios de telemedicina, monitorização remota, prontuários eletrónicos).
- *Laboratórios de reflexão clínica em grupo* (novos Balint groups).

ANO 5 | INTEGRAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

Novidade

- Estágio em equipas multidisciplinares de cuidados paliativos/domiciliários.
- *Liderança Colaborativa*: como coordenar equipas de saúde sem hierarquia rígida.
- *Projeto comunitário*: acompanhamento de um paciente crónico em articulação com enfermeiros e assistentes sociais.

ANO 6 | SÍNTESE + FUTURO

Novidades

- **Seminário de Futuro da Medicina** (IA, bioética, saúde planetária, sistemas de saúde internacionais).
- **Trabalho final aplicado:** propor uma inovação organizacional ou tecnológica que melhore o SNS.
- **Mentoria obrigatória com médico sênior + profissional de outra área** (enfermeiro, psicólogo, gestor de saúde).

COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS (AO LONGO DOS 6 ANOS)

- Comunicação avançada (más notícias, conflitos, empatia).
- Gestão de tempo e limites pessoais.
- Literacia digital e uso crítico de IA.
- Reflexão ética e humanística.
- Trabalho em equipa multidisciplinar.
- Liderança colaborativa.