

GUIA

INTERNATO

INTRODUÇÃO

O internato é um período muito difícil porque é quando começamos a transição para nos tornarmos médicos(as). É exigido muito conteúdo técnico e, muitas vezes, estamos esgotados. Temos muitas atividades para fazer e pouco tempo pra estudar.

Por isso, fizemos esse e-book para te dar algumas dicas de como lidar com esse período. Vamos conferir?!

JOGOS FINITOS E INFINITOS:

Até então, você tem jogado jogos finitos. Eles possuem data de começo e fim, regras, como jogar e como ganhar. Foi o que você fez na graduação e para passar no vestibular. Você assumiu um papel e jogou este jogo.

Muitas vezes a gente aprende a jogar esse jogo muito bem: o que fazer para tirar 10, como fazer com que o professor goste de você... Mas agora, devemos deixar o papel de lado e lembrar o que importa realmente. Não são mais as notas, e sim, as pessoas.

Sim, o internato tem um ponto de começo e fim, tem um teste para passar. Assim como você tem feito a vida toda. Sim, você pode continuar a jogar um jogo finito e “ganhar”. Passar no internato e ingressar na residência. Check nesses itens.

Você verá várias pessoas que ainda continuam com esse mindset.

Eles são aqueles que evitam atender os pacientes, não fazem uma boa anamnese e não tratam bem seus pacientes. Eles farão o mínimo necessário para “ganhar”. Irão focar só e apenas na prova de residência e se importam apenas com as questões. Não queira ser essa pessoa.

Nos jogos infinitos não existe ponto final, ganhadores ou perdedores.

Não existe papéis - existem pessoas. É esse jogo que você precisa aprender. Caso ainda não faça isso: é essa transição que você precisa fazer.

O INTERNATO

O internato representa a última etapa da formação acadêmica do médico.

É nele que iremos nos tornar verdadeiramente médicos. Claro que quando nos formamos ainda temos muito o que aprender, mas é no internato que

entendemos melhor nossa forma de atender o paciente, criamos um perfil de atendimento, como gostamos de nos organizar, realizar o exame...

O estudante passa, mesmo que não completamente, a ter autonomia. E é aí que mora o problema. Sem ter alguém para nos dizer exatamente o que temos ou não que fazer, isso pode ser ótimo ou muito ruim. Afinal, costumamos fazer o que não sai da nossa zona de conforto, não é mesmo?

No internato o estudante vai:

- a)** Adquirir e desenvolver as técnicas e habilidades indispensáveis ao exercício de atos médicos considerados básicos;
- b)** Ampliar, integrar e aplicar os conhecimentos e atitudes adquiridos nos anos anteriores do curso;
- c)** Encaminhar corretamente os problemas de saúde da população a que vai servir, integrando-se com as várias categorias de profissionais de saúde;
- d)** Desenvolver a consciência das limitações, responsabilidades e deveres éticos do médico;
- e)** Compreender a necessidade do aprimoramento contínuo dos seus conhecimentos para usar o melhor do progresso científico em benefício do paciente.

Neste guia nós não iremos falar sobre ações e atitudes que farão você se destacar nessa etapa. Ficou interessado? Vamos começar, então!

1. PRIMEIRO DIA: POR ONDE COMEÇAR?

Um belo dia você é interno, vai para o hospital ou ambulatório com seus amigos, que estão tão perdidos quanto você, e não sabe o que deve fazer e por onde começar.

Pergunte!

Chegue mais cedo, SE APRESENTE PARA A EQUIPE (residentes, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos de enfermagem... TODOS). Um sorriso sincero abre muitas portas.

Fale *Bom Dia*, diga quem é, que está começando naquele dia e que nesse início vai precisar de ajuda para entender como as coisas funcionam. Todos vão entender isso. Afinal, a grande maioria ali já pas-

sou pela mesma situação e já ficou muito perdido.

Você costuma ter um residente e preceptor que te auxiliam nas informações mais básicas, então, aproveite e não tenha vergonha de tirar suas dúvidas sobre o serviço.

Pode parecer algo simples, mas para um novato, é muito importante saber onde fica cada lugar, onde encontrar as informações, senhas para acessar prontuários e registros...

Acredite quando te digo que todo ciclo novo do internato começa assim. Claro que com o tempo, você vai pegando o jeito, já vai conhecendo mais o Hospital em que está e os colegas passam algumas dicas. Mas o primeiro ciclo do internato é de muita adaptação. A

maioria dos meus colegas não conseguiu estudar nas primeiras semanas por chegarem muito cansados em casa. E TUDO BEM!

Você está aprendendo várias informações novas no dia e está interagindo com uma quantidade de paciente e familiares que nunca lidou antes. Não se cobre tanto nesse início. Além disso, algumas pessoas vão logo para rodízios que lidam muito de perto com a morte, e isso definitivamente, suga nossa energia.

[Lembre-se sempre: O início é muito intenso e tudo bem não começar estudando tudo que está vendo na prática. Também respeite seu corpo e seus limites.]

2. ADAPTADO, E AGORA?

Agora que a você já está se adaptando à nova rotina, venho aqui trazer a maior verdade: Você é o maior responsável pela qualidade da sua formação!

Tudo bem se o Hospital que você está não é o melhor da cidade ou se sua faculdade teve diversas greves e você foi prejudicado em tal matéria. Ainda assim, seu paciente não quer saber se você não teve tempo de ler sobre a doença dele ou o preceptor não se importa se ontem foi aniversário da sua amiga.

E aqui vem a parte difícil: SE VIRE!

Desculpa, pode ter soado rude da minha parte. Mas a verdade é que você realmente tem que se virar nos 30. Mais uma vez, você é o maior responsável. Não a faculdade, o hospital, os preceptores.

Você precisa ter fome de conhecimento. Perguntar tudo sobre o seu paciente, tirar dúvidas com quem puder, botar a mão na massa para aprender, errar, e errar muito, até ter confiança no que está fazendo.

Isso nos leva a segunda dica que queremos te dar:

Tenha uma atitude ativa! Seja proativo.

Para atender, examinar, estudar e correr atrás dos exames do paciente.

Acho que no geral, esse conselho resume tudo. Corra atrás do procedimento, do seu estudo, pergunte aos professores, resumindo, AJA proativamente!

Daremos mais dicas sobre como otimizar seu tempo mais adiante.

3. OS 8 MANDAMENTOS DO INTERNO

1. Seu primeiro dever é com os **seus pacientes.**

Atenda eles assim que chegar, confira se os exames saíram, se já foi agendado o procedimento que ele vai fazer, se o quadro dele melhorou. Resolva a vida do seu paciente! Faça o máximo possível por ele.

2. Deixe sua lista de tarefas sem pendências.

Fez tudo o possível por seu paciente hoje? Caso sim, pode ir para casa. Caso não, não deixe para amanhã. Um dia a mais no hospital é muito tempo para o paciente.

[Costumo deixar um post it na capa da minha pasta que uso para atender os pacientes e só vou embora quando o possível por meu paciente está feito no dia.]

3. Nunca perca a chance de ver os pacientes.

O paciente do seu amigo tem algum achado muito legal que você nunca viu? Vai lá examinar ele. Você tá na rodando em Cirurgia, mas soube de um paciente muito legal em Clínica Médica? Caso já tenha resolvido a vida do seu paciente, dá um pulo na CM e vê o caso de perto. Quanto mais você ver, mais você aprende!

4. Acostume-se a acordar bem cedo.

Sim, isso pode doer para muitos, mas acordar cedo é a lei no internato. Alguns rodízios irão permitir que você acorde um pouco mais tarde, mas no geral, algo entre 5h e 6h da manhã é o mais comum. Querendo ou não, dormir cedo também vira uma necessidade.

5. Trate todos com respeito e simpatia.

Qualquer funcionário, seus colegas, os familiares dos pacientes, e claro, seu paciente.

6. Tenha uma postura ATIVA.

Já falamos isso acima, mas é algo que realmente merece ser repetido.

Uma postura ativa, muitas vezes, vale mais do que um interno que sabe muito sobre o assunto, mas mal atende o paciente. *Além disso, o mais gratificante nisso tudo não é o elogio do preceptor, mas sim, a gratidão do paciente.*

7. Seja organizado

E tente sempre que possível estudar um pouco todos os dias. Pelo menos 1 hora todos os dias já é muito bom.

8. Aproveite para botar a mão na massa nos procedimentos práticos. Como colher gasometria / fazer eletrocardiograma / punção / passar cateter etc. Para estar preparado, veja vídeos e saiba o passo a passo dos procedimentos.

4. NÃO TENHO TEMPO PARA ESTUDAR!! O QUE EU FAÇO?

Como faço para dar conta do internato e estudo? O conselho é daqueles fáceis de dar e difíceis de fazer: aproveite cada segundo. Quanto tempo você gasta até a faculdade? Que tal escutar uma aula sobre o tema?

Sabe aquela fila do refeitório na hora do almoço? Já pensou que podia estar fazendo uns 50 flashcards? E aquele tempinho que não tem nada para fazer na enfermaria, que tal levar um módulo para ler ou mesmo selecionar umas questões de residência para fazer? Leva seu mapa mental e revisa os assuntos que viu no dia anterior.

Pronto, chegou em casa e tem apenas 2 horas para estudar? Bem, se você já revisou tudo enquanto estava no hospital, ficou fácil: Estude o que viu no seu paciente. Já estudou tudo que ele tem? Tudo mesmo? E sobre aquele paciente interessante do coleguinha? Os assuntos não tem fim.

5. RESERVE UM TEMPO PRA VOCÊ TAMBÉM!

A primeira coisa que fazemos quando o tempo fica apertado é sacrificar nosso exercício físico, vida social e alimentação saudável. Mas você preci-

sa refletir sobre sua rotina e sobre o que tem feito, se é esse estilo de vida que você quer para você.

É muito importante ter um equilíbrio e não se sobrecarregar demais, sabemos que a Medicina exige demais de nós, mas temos que saber quais são nossos limites.

Tire tempo para você, para sua família e para fazer o que gosta!! Precisamos cuidar sempre da nossa Saúde Mental.

Não precisa ir para a academia todos os dias. Faça um exercício que gosta 3 vezes na semana, alongue ou medite. Importe que isso não se torne uma nova obrigação, mas sim um momento de relaxar.

Lembre-se: A prova de residência não testa apenas o conteúdo. Inteligência emocional e física também são muito importantes. Além disso, sua saúde é importante.

6. 14 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SAIR DO INTERNATO SABENDO:

1. *Aferir pressão arterial e saber tratar adequadamente a hipertensão.*
2. *Tratar infecções simples, utilizando para isso [antibióticos adequados](#).*
3. *Diagnosticar trabalho de parto e saber realizar um trabalho de parto natural.*
4. *Identificar um pneumotórax em uma radiografia de tórax.*
5. *Saber ajudar pacientes fumantes a deixar o vício.*
6. *Realizar um acesso sanguíneo (periférico, central, intraósseo)*
7. *Reconhecer aumento de linfonodos.*
8. *Explicar adequadamente ao paciente a doença e os procedimentos, de uma maneira que o paciente entenda.*
9. *Dar más notícias com compaixão.*
10. *Entender a importância do tempo. Tanto o seu, quanto o do paciente.*
11. *Ter os colegas médicos como fonte de suporte e informação.*
12. *Ser cortês com os demais membros da equipe de uma forma profissional.*
13. *Saber realizar uma [intubação orotraqueal](#) e punção lombar.*
14. *Aprender a [ler um ECG](#).*

7. ACOMPANHE SEU INTERNATO:

Numa tabela, queremos que você coloque os principais assuntos de cada ciclo e acompanhe quando estudou e quando precisa revisar eles.

A revisão regular é muito importante!