



# 23.º CONGRESSO NACIONAL MEDICINA INTERNA

PORTO DE CONFLUÊNCIAS

CENTRO DE CONGRESSOS  
DA ALFÂNDEGA DO PORTO  
25 a 28 de MAIO de 2017  
CURSOS PRÉ-CONGRESSO  
20 e 21 de MAIO

PRESIDENTE DO CONGRESSO  
João Araújo Correia (CHP)

SECRETÁRIO GERAL  
Olga Gonçalves (CHVNG)

TESOUREIRO  
João Neves (CHP)

COMISSÃO ORGANIZADORA  
Carlos Fernandes (HSO)  
Helena Sarmiento (HSO)  
Júlio Oliveira (CHP)  
Margarida França (CHP)  
Raquel Calisto (HPH)  
Rute Ferreira (HPH)  
Sara Rocha (CHP)  
Vasco Barreto (HPH)

ORGANIZAÇÃO  
SPMI – [www.spmi.pt](http://www.spmi.pt)

AGÊNCIA / PCO / PRODUÇÃO  
The House of Events – [www.the.pt](http://www.the.pt)

[facebook.com/23cnmi](https://facebook.com/23cnmi)  
[www.23cnmi.org](http://www.23cnmi.org)



**SPMI**  
Sociedade Portuguesa  
de Medicina Interna

Porto.



## CURSO PRÉ-CONGRESSO

### CURSO PARA ORIENTADORES DE FORMAÇÃO EM MEDICINA INTERNA

**Coordenadora:** Zélia Lopes, NEFMI

(Núcleo de Estudos de Formação em M. Interna, SPMI)

**Formadoras:** Mavilde Anjos, Susana Marques, Zélia Lopes

Curso com avaliação

Carga Horária: 8 horas

21 Maio 2017, Seminário de Vilar, Porto

### PROGRAMA

21 Maio de 2017, Domingo

**9:00** - Funções do orientador e contextualização nacional do IFE de medicina interna

*Susana Marques*

**10:00** - Gestão de stress e conflitos

- Gestão de Stress
  - O que é o stress?
  - O que nos causa stress? Porquê?
  - Como lidar com o stress? Como usa-lo em nosso favor?
  - Viver sem stress. É possível?
  - Técnicas de gestão de stress
- Gestão de Conflitos
  - Conflito vs Sinergia
  - Raízes de conflito e abordagem a discussões
  - Resolução de conflitos
    - Princípios de comunicação empática
    - Princípios de cooperação criativa
    - A 3ª alternativa

*Mavilde Anjos*

**12:00** - Análise swot do internato de MI

Pontos fracos e fortes, oportunidades e ameaças

*Zélia Lopes*

Almoço

**14:00** - Apresentação e discussão dos resultados da análise swot

*Zélia Lopes*

**15:00** - Gestão de prioridades

- Visão pessoal
- Liderança Pessoal
- Gestão Pessoal
- Matriz do Tempo

*Mavilde Anjos*

**16:30** - Como desenvolver um projeto de formação orientador - interno

Identificar os objectivos, necessidades e expectativas

*Susana Marques*

**17:30**- Avaliação do curso (30 minutos)