

INFORMAÇÃO PESSOAL



Inês Tinoco

📍 R. Alto da Relva, 5, 3045-010 Coimbra (Portugal)

📞 916972838

✉ ISTinoco@arscentro.min-saude.pt

Data de nascimento 4/6/1988

POSTO DE TRABALHO A QUE SE CANDIDATA

Recrutamento de Médico Assistente

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

11/10/2019–Presente

Médica assistente, especialista em Medicina Geral e Familiar

UCSP Celas / USF CoimbraCelas, Coimbra (Portugal)

Médica de Família, a assegurar ficheiro de Dr. João Rodrigues

14/10/2019–31/12/2019

Colaboração no Conselho Clínico e de Saúde

ACeS Baixo Mondego

- Colaboração no acervo documental e uniformização de procedimentos
- Colaboração na preparação da contratualização - Monitorização do BI-UF (4 avaliações)
- Uniformização do procedimento de Declarações de inexistência de incompatibilidades – elaboração de “declaração conjunta”
- Monitorização da evolução do IDG do ACeS
- Levantamento das prescrições de ansiolíticos por UF do ACeS
- Elaboração do Guião Básico para preenchimento do PAUF
- Análise das Carteiras Adicionais, Prolongamento de Hoário e Atendimento Complementar (USF e UCSP do ACeS)
- Índice de referência para elaboração de Manual de Articulação
- Checklist para verificação de Regulamento Interno de USF/UCSP

01/01/2015–10/10/2019

Formação Específica em Medicina Geral e Familiar

ACeS Pinhal Interior Norte - USF Serra da Lousã --> ACeS Baixo Mondego - UCSP de Celas

Internato decorreu na **USF Serra da Lousã, USF modelo B**, acreditada pela ACSA (Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucia), tendo em Setembro de 2018 acompanhado o orientador na mobilidade para **UCSP de Celas**.

Trabalho e formação nas áreas de Medicina Geral e Familiar, Ginecologia/Obstetrícia, Psiquiatria, Pediatria, Cardiologia, Dermatologia, Oncologia e Cuidados Paliativos e Medicina de Urgência (nas áreas de Ortopedia, Cirurgia Geral e Medicina Interna).

Estágio formativo na **USF Condeixa** - Estágio, em USF modelo B, acreditada pela DGS.

Integração do **Núcleo da Acreditação** da USF Serra da Lousã, com participação ativa na monitorização do desempenho da USF, na gestão e organização do processo interno de auditorias e melhoria contínua da qualidade, através da atualização de check lists e normas de orientação internas e aplicação das mesmas às diversas áreas.

Manutenção do modelo **5S** que assenta na reorganização dos espaços e metodologia de trabalho.

Fundadora da **Consulta de MAPA** (Medição Ambulatorial da Pressão Arterial) para diagnóstico e ajuste terapêutico da hipertensão arterial. Gestão de pedidos e agendamentos internos, interpretação de resultados e elaboração de relatórios, num total de 50 exames realizados.

Criação e dinamização de Workshop formativo sobre MAPA, com edição no 20º Congresso Nacional de MGF da APMGF, reedição na WONCA 2017 e na Reunião de Núcleo de Internato de Coimbra Leste.

Participação em Congressos, Jornadas e Seminários científicos com comunicações orais e pósteres nas áreas de intervenção na comunidade, relato de experiência, investigação, revisão de tema, relato de caso, protocolos e avaliação e melhoria contínua da qualidade.

Publicação de 2 artigos científicos na área de relato de caso clínico, na **revista indexada** RPMGF (Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar) -"Esclerose Múltipla, o afastar da lupa" (2019) e "Meningite bacteriana: complicação inesperada de otite média aguda" (2019);

Organização e dinamização de **sessões de promoção para a saúde** nas escolas, na USF (reuniões e jornal eletrónico) e no Núcleo de internato Coimbra Leste.

Classificação obtida no final do internato: 18,38 valores (em 20).

01/01/2014–31/12/2014

Internato Ano Comum

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

Internato de Ano Comum com trabalho e formação nas áreas de Medicina Geral e Familiar (UCSP de Celas), Cirurgia, INEM, Cardiologia, Pediatria e Medicina Interna. Prestação de serviço de urgência (nas áreas de Cirurgia Geral, Pediatria e Medicina Interna) durante 12 meses, 12 horas/semana. Conclusão com aproveitamento.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

19/09/2007–18/05/2013

Mestrado em Medicina

18

Charles University of Prague - Faculty of Medicine in Pilsen, Pilsen (República Checa)

Conclusão com média de nível 1,14 (escala de 1 a 4) – equivalência a 18 valores em Portugal (anexo A.3.). Recebi menção honrosa nos 3º, 4º e 5º anos por conclusão destes anos letivos com média de 1 (Excelente), tendo obtido igual classificação em todos os exames estatais finais.

01/09/2006–15/06/2007

Engenharia Biomédica

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências e Tecnologia

Frequência do 1º ano

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
Inglês	C2	C2	C2	C2	C1
checo	B1	B1	B1	B1	A2
espanhol	B2	B2	B2	B2	B2
francês	A2	A2	A2	A1	A2

Níveis: A1 e A2: Utilizador básico - B1 e B2: Utilizador independente - C1 e C2: Utilizador avançado
 Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas - Grelha de auto-avaliação

Competências relacionadas com o trabalho

Competências em governação clínica
 Competências no âmbito do novo modelo de contratualização dos cuidados de saúde primários.
 Competências em auditorias clínicas, através da participação activa em auditorias internas da USF Serra da Lousã.
 Colaboração na construção de acervo documental para criação e manutenção da Unidade de Saúde Familiar CoimbraCelas (Plano de Ação, Guia de Acolhimento, Regulamento Interno, etc)

Competências digitais

AUTOAVALIAÇÃO				
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
Utilizador avançado	Utilizador avançado	Utilizador independente	Utilizador independente	Utilizador avançado

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Conhecimento de informática a nível utilizador, abrangendo o domínio das ferramentas do Microsoft Office™ (Word™, Excel™ e PowerPoint™);

- Boa utilização de Sistemas de Informação em Saúde: MedicineOne®, SiiMA rastreios, Alert P1, SGTD, Plataforma RNCCI, SICO, MIM@UF e SClínico.

- Conhecimentos sobre o uso do portal BI CSP, abordagem do IDG e elaboração do plano de ação e relatório de atividades da unidade funcional (PAUF/RAUF).

Carta de Condução

B1, B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Filiações

- Secção Regional do Centro da Ordem dos Médicos, cédula profissional nº 57164, com o nome clínico Inês Tinoco.

- Sócia da APMGF, nº 7636.

- Sócia da USF-AN, nº 3075

- Sócia do Sindicato dos Médicos da Zona Centro.

Toda a informação neste Curriculum Vitae é verdadeira, podendo ser comprovada a qualquer momento pelos devidos certificados, se assim for solicitado.