Dra. Inês Tinoco

Médica de Família · USF CoimbraCelas

Apresentação

Médica de família na USF CoimbraCelas desde 2020, especialista em Medicina Geral e Familiar desde 2019. Acompanhamento dos utentes em todas as fases da vida, da saúde infantil e materna à vigilância da doença crónica e ao envelhecimento.

Prática clínica próxima, baseada na evidência e centrada na pessoa, com decisões partilhadas e atenção às circunstâncias de vida de cada utente. Trabalho em equipa com a enfermagem e os restantes profissionais da USF, com enfoque na melhoria contínua da qualidade dos cuidados.

Formação

- **Licenciatura em Medicina** – Faculdade de Medicina de Pilsen, Universidade Carlos de Praga (2007–2013), com reconhecimento em Portugal ao grau de mestre e classificação equivalente a 18 valores. Menção honrosa nos 3.º, 4.º e 5.º anos.
- **Internato do Ano Comum** – Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (2014).
- **Internato Médico de Medicina Geral e Familiar** – USF Serra da Lousã (2015–2018) e UCSP de Celas (2018–2019).
- **Grau de Especialista em Medicina Geral e Familiar** (2019), com classificação final de 18,38 valores.

Percurso profissional

- 2018–2019 – Último ano do internato na UCSP de Celas, com participação na preparação da candidatura e na transição para USF CoimbraCelas.
- Desde abril de 2020 – Assistente de Medicina Geral e Familiar na USF CoimbraCelas, com lista de utentes própria.
- Janeiro de 2024 – Passagem da unidade a USF modelo B.
- 2024–2025 – Médica do Conselho Técnico da USF, eleita interpares.

Áreas de interesse clínico

- **Planeamento familiar** – colocação de dispositivos intrauterinos (DIU/SIU) e de implantes contracetivos, também para utentes de outras listas da USF.

- **Diabetes e risco cardiovascular** – vigilância da diabetes, hipertensão e dislipidemia, com especial atenção ao controlo metabólico e à adequação terapêutica.
- **Cessação tabágica** – intervenção breve em consulta e acompanhamento de quem quer deixar de fumar.
- **Obesidade** – abordagem em consulta, em articulação com a Nutrição da USF.
- **Multimorbilidade e prevenção quaternária** – gestão de utentes com várias doenças crónicas e revisão da medicação, evitando exames e tratamentos desnecessários.

Qualidade, organização e formação

- Coordenação das auditorias internas, dos inquéritos de satisfação de utentes e profissionais, do plano anual de formação e dos relatórios de atividades, como médica do Conselho Técnico (2024–2025).
- Elaboração do Programa de Melhoria Contínua da Qualidade "Doente com Diabetes" (2022, revisto em 2024) e colaboração no plano de melhoria da Saúde Materna (2026).
- Orientação dos internos de Medicina Geral e Familiar e dos internos de formação geral em estágio na USF. Formação de formadores EURACT Leonardo, nível 1 (2023).
- Dinamização da página web da USF.
- Membro da Comissão Científica das V Jornadas InforCelas (2026).

Atividade científica e formação complementar

Artigos publicados

- Ferreira JO, Tinoco IS, Fernandes J. Meningite bacteriana – complicação inesperada de otite média aguda. *Rev Port Med Geral Fam*. 2018;34(5):317-21. DOI: 10.32385/rpmgf.v34i5.12006
- Tinoco I, Ferreira JO, Rodrigues J, Arenga M. Esclerose múltipla, o afastar da lupa – relato de caso. *Rev Port Med Geral Fam*. 2019;35(3):232-8. DOI: 10.32385/rpmgf.v35i3.12007

Comunicações e formação complementar

- Mais de 30 comunicações orais e pósteres em congressos nacionais e internacionais, incluindo a 22.ª Conferência Europeia WONCA (Praga, 2017) e o II Fórum Europeu de Prevenção e Cuidados de Saúde Primários (Porto, 2018). Temas: diabetes, hipertensão e MAPA, contraceção, prevenção quaternária e relatos de caso.
- Trabalho "Doença Renal Crónica em Doentes Diabéticos" selecionado entre os 6 melhores na Academia Médica 2018.

- Formação complementar em cardiologia, diabetes, urologia, saúde mental, hipertensão, menopausa e contraceção, Suporte Avançado de Vida e *Office Practice of Primary Care Medicine* (Harvard Medical School, 2014).

Distinções e associações

- Louvor público da Ministra da Saúde (2020) aos médicos voluntários da Linha de Apoio ao Médico durante a pandemia de COVID-19.
- Sócia da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF) e da USF-AN.