



FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA – TRABALHO FINAL

MARIA JOÃO GRANJO REDONDO

***Voluntariado na Cruz Vermelha Portuguesa como Complemento ao
Currículo de um Estudante de Medicina***

RELATÓRIO

OUTRAS ÁREAS DA MEDICINA

Trabalho realizado sob a orientação de:
DOUTORA ANA BOYÉ DE SOUSA
PROFESSOR DOUTOR VÍCTOR JOSÉ LOPES RODRIGUES

MARÇO DE 2021

“O que fazemos para nós mesmos morre connosco.

O que fazemos para os outros e para o mundo, permanece e é imortal.”.

ALBERT PINE

Voluntariado na Cruz Vermelha Portuguesa como Complemento ao Currículo de um Estudante de Medicina

Maria João Granjo Redondo*; Víctor José Lopes Rodrigues **;
Ana Boyé de Sousa ***



Ilustração da agência LOLA NORMAJEAN

Endereço electrónico do autor correspondente: ana.sousa@cvp-coimbra.org

* Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal.

** Instituto de Higiene e Medicina Social Faculdade de Medicina, Pólo 1 – Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal.

*** Delegação de Coimbra, Cruz Vermelha Portuguesa

Redigido segundo o antigo acordo ortográfico da Língua Portuguesa.

Relatório elaborado no contexto de Trabalho Final do Mestrado Integrado de Medicina da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

Uma análise focada na experiência vivencial de voluntariado de natureza profissional na Cruz Vermelha Portuguesa, especificamente na delegação de Coimbra, por uma estudante do 6º ano do Mestrado Integrado de Medicina.

Iniciei o meu voluntariado em 2019 e tenho reparado que tenho uma forma diferente de ver o mundo relativamente a alguns dos meus colegas de faculdade, de ver os pacientes e de lidar com as pessoas. Sinto que tenho um maior contacto com o meio hospitalar e mais oportunidades de pôr em prática os conhecimentos adquiridos enquanto estudante de Medicina. Como tal, tenciono demonstrar como este tipo de voluntariado beneficia a minha formação em geral.

Relato as minhas experiências e como sinto que mudei e em que aspetos o fiz. As comparações que faço são em relação aos meus colegas de curso, fazendo uma generalização dos mesmos.

Alego, de forma fundamentada, como o ensino na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra poderá estar comprometido devido ao elevado rácio estudante-tutor, e como existe uma insatisfação geral dos alunos devido a esta problemática.

Posteriormente faço uma exposição sucinta das minhas experiências e de como estas modelaram a pessoa que hoje sou, como me ajudaram a sentir mais realizada e no caminho de me tornar uma melhor socorrista e futura profissional de saúde.

Neste relatório, realço como no âmbito do exercício da minha actividade de voluntariado, alguns aspectos se sobrepõem entre o papel de um socorrista da Cruz Vermelha e o de um médico, daí eu considerar o voluntariado nesta instituição tão importante como complemento ao currículo de um estudante de Medicina.

Report written in the context of a Final Work of the Integrated Master of Medicine at the Faculty of Medicine of the University of Coimbra, Portugal.

An analysis focused on a 1st person experience of a volunteering of professional nature at the Portuguese Red Cross, specifically at the Coimbra delegation, by a student of the 6th year of the Integrated Master of Medicine.

I started volunteering in 2019 and I have come to notice that I have a different way of seeing the world compared to some of my university colleagues, seeing patients and dealing with people. I feel that I have a greater contact with the hospital environment and more opportunities to put into practice the knowledge acquired as a medical student. As such, I intend to demonstrate how this type of volunteering benefits my training in general.

I report my experiences and how I feel that I have changed and in what aspects I have done it. The comparisons I make are in relation to my fellow students, making a generalization of them.

I argue, in a reasoned way, how teaching at the Faculty of Medicine of the University of Coimbra may be compromised due to the high student-tutor ratio, and how there is a general dissatisfaction among students due to this problem.

Afterwards, I give a succinct exposition of my experiences and how they shaped the person I am today, how they helped me feel more fulfilled and, on the way, to becoming a better first responder and future health professional.

In this report I highlight how, in the context of exercising my volunteering activity, some aspects overlap between the role of a Red Cross first responder and that of a doctor, hence I consider volunteering at this institution as an important complement to the curriculum of a Medicine student.

Palavras-Chave/Keywords

CRUZ VERMELHA; MEDICINA; VOLUNTARIADO; DESENVOLVIMENTO PESSOAL;
DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

RED CROSS; MEDICINE; VOLUNTEERING; PERSONAL DEVELOPMENT;
PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Índice

Resumo.....	2
Abstract.....	3
Palavras Chave/Keywords	4
Índice	4
Introdução	5
Descrição Crítica.....	6
Conclusão	12
Referências.....	13

Escolhi a modalidade “Relatório” pois actualmente vivemos uma realidade atípica. Devido à pandemia não me foi possível dar continuidade ao meu projeto inicial que seria a realização de um artigo científico na área de Cirurgia Geral, mais especificamente, transplantação hepática. Adicionalmente, iniciei em 2019 uma experiência de voluntariado na Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) que teve um impacto e moldagem no meu processo de aprendizagem como estudante de Medicina.

Este relatório será uma análise centrada na minha experiência vivencial como aluna do Mestrado Integrado de Medicina (MIM) da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC), e concomitante voluntariado na CVP como socorrista de uma ambulância de emergência e ademais serviços que presto à entidade. Será uma reflexão com o propósito de demonstrar como me fez evoluir em termos pessoais, formativos e éticos. As opiniões aqui expressas quando não apoiadas por conteúdo científico, traduzirão meramente uma reflexão pessoal.

Um aluno do MIM da FMUC passa por um período de ensino de 6 anos até obter o diploma que lhe permitirá exercer a profissão pela qual tanto ansiou. Nesse espaço de tempo passará por momentos de aprendizagem e de avaliação, ajudado pelos seus pares e professores.

Em 2016 foi realizado um estudo sobre as Condições Pedagógicas das Escolas Médicas Portuguesas [1] no qual foi avaliada, entre outras, a satisfação estudantil e rácios estudante-tutor das 8 escolas médicas existentes. Neste estudo foi verificado que “O rácio estudante-tutor nacional é de 7,53 (...)”, contudo na FMUC o rácio era de 18,5. É ainda referido que “Um rácio estudante-tutor elevado está directamente correlacionado com menor satisfação estudantil com o ensino em meio clínico. A reduzida satisfação estudantil com o ensino em meio clínico associada a elevados rácios estudante-tutor em algumas Escolas Médicas sugerem compromisso da qualidade do ensino em meio clínico.”

Reparei que devido ao meu voluntariado na CVP tenho adquirido uma nova visão no que toca à abordagem ao doente, trabalho de equipa, desenvoltura perante situações difíceis, e muito importante na minha opinião, capacidade de manter a calma no meio do caos.

Descrição crítica

Explicando de forma sucinta o contexto, a Cruz Vermelha Portuguesa integra o Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, uma rede humanitária mundial fundada em 1863 por Henry Dunant (o valor do seu trabalho veio a ser reconhecido através da atribuição do Prémio Nobel da Paz em 1901). A Cruz Vermelha tem uma missão acima de todas as outras: “prestar assistência humanitária e social, em especial aos mais vulneráveis, prevenindo e reparando o sofrimento e contribuindo para a defesa da vida, da saúde e da dignidade humana.” [2] De forma a garantir a sua coesão e trabalho humanitário, assenta sobre 7 princípios fundamentais: Humanidade; Imparcialidade; Neutralidade; Independência; Voluntariado; Universalidade e Unidade. [2]

O Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho é uma marca mundialmente reconhecida [3,4] e penso que posso mesmo dizer, considerada um epónimo de altruísmo.

Quando me juntei a esta “família” que é a CVP, como supramencionado, já frequentava o MIM, mais especificamente o 5º ano. Por conseguinte já tinha ouvido falar dos ideais que um médico deve representar ao exercer a arte da medicina, e não pude deixar de estabelecer um paralelismo entre estes, e os princípios citados no parágrafo anterior.

Aquando da sua formatura, tradicionalmente, os médicos fazem o Juramento de Hipócrates, [5] juramento esse que tem uma grande carga simbólica e que corresponderá aquilo que se espera de alguém com tão digna profissão. Comprometem-se então a dedicar a sua vida à Humanidade, a Respeitar os seus Mestres, a exercer a sua arte com Consciência e Dignidade, a Saúde do Doente será a sua prioridade, os seus Colegas seus irmãos serão, guardarão Respeito Absoluto pela Vida Humana e não permitirão que considerações de religião, nacionalidade, raça, partido político ou posição social se interponham no dever que têm para com os seus doentes. Estes são alguns dos princípios adoptados pela Associação Médica Mundial, em 1983, e que ainda hoje são seguidos.

Apesar de a CVP ser constituída por alguns elementos profissionais, a sua maioria são voluntários que se dedicam a esta mui nobre causa.

É possível então estabelecer uma analogia entre ambos os princípios desta ampla rede humanitária e da profissão futura de um estudante de Medicina. Numa sociedade cada vez mais consumista, e em que o individualismo se tem tornado mais comum que a abnegação, consegui através da Cruz Vermelha Portuguesa desenvolver a Humanidade, sentimento de Unidade e Neutralidade necessários para ser uma melhor futura médica.

Como voluntária da CVP, mais especificamente da Delegação de Coimbra, presto diversos serviços à comunidade dos quais me orgulho e me permitem potencializar as minhas habilidades e competências a diversos níveis.

Quando iniciei o meu voluntariado na CVP, tive de passar por um processo de selecção e posteriores formações que me permitiram adquirir competências para poder prestar socorro em ambulâncias de emergência. Enquanto passava por este processo tinha de gerir a minha agenda pois era então membro do Núcleo de Estudantes de Medicina da Associação Académica de Coimbra e não podia negligenciar a minha prioridade, o curso de Medicina. Ter assumido estes compromissos permitiu-me aprender a gerir o meu tempo; adquiri a capacidade de organizar a minha vida da forma mais profícua.

Com isto não quero dizer que descuro o descanso, algo fundamental para que mantenhamos o nosso corpo e saúde mental saudáveis.

Acredito piamente que atingir os nossos objectivos e ter metas realistas é fundamental para que tenhamos uma postura mais positiva em relação à vida. Apesar de ser a minha crença, é também cientificamente suportada pela Teoria da Hierarquia de Necessidades, também conhecida por Pirâmide de Maslow, proposta por Abraham Maslow em 1943.

Maslow foi um psicólogo de referência na Psicologia Humanista que defendeu uma teoria baseada na satisfação de necessidades humanas inatas, atribuindo uma determinada prioridade a cada uma delas e utilizando uma

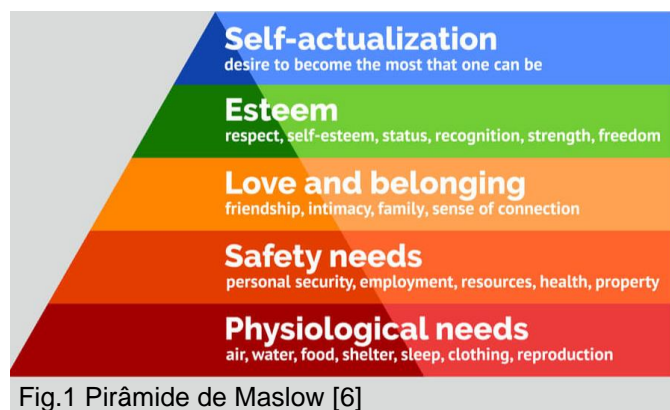


Fig.1 Pirâmide de Maslow [6]

pirâmide para representar a sua teoria. Na base estariam as necessidades básicas, depois viriam as psicológicas e culminaria na realização pessoal. Segundo o psicólogo, um indivíduo só alcança o patamar superior quando satisfaz minimamente os inferiores, pelo que a vida é na realidade um percurso e uma pessoa vai definindo os seus objectivos de forma gradual. No patamar da auto-realização, uma pessoa sente-se satisfeita consigo própria e com o mundo que a rodeia, encontra um significado para a sua vida. [7]

Apercebi-me então, que ao expandir os meus horizontes me era dado acesso a uma realidade onde no meu dia-a-dia como socorrista, podia aplicar, e assim cimentar, a teoria que estudava nos livros e aprendia nas aulas.

Apesar de na Faculdade termos aulas práticas que nos permitem aplicar o nosso conhecimento, essa prática é de certa forma delusória. Passo a explicar: os utentes que observamos e examinamos nas enfermarias estão estáveis, as nossas entrevistas são realizadas num ambiente hospitalar controlado, num momento em que o doente já se encontra sem as queixas que o levaram ao hospital, ou em processo de resolução. Por vezes somos

até confrontados com um paciente saturado das perguntas repetidas que os diversos grupos de alunos já lhe fizeram no mesmo dia.

Em ambiente de emergência pré-hospitalar a situação altera-se, um socorrista tem de aprender a gerir a situação com que se depara, a gerir a vítima, a priorizar a informação que necessita, pois, a pessoa à sua frente não tem a mesma disponibilidade emocional e capacidade física para responder ao questionário modelo que o aluno de Medicina segue numa enfermaria, pode mesmo nem poder responder. São situações que me permitiram desenvolver as minhas capacidades de entrevista ao doente urgente, de avaliar o cenário que me rodeia, de ver o doente como um todo e incrementar as minhas competências de comunicação não-verbal.

Num turno de emergência pré-hospitalar na CVP deparo-me mais frequentemente com situações incomuns do que no meu curso universitário, como tal, é crucial poder contar com o apoio dos meus colegas e ademais entidades que possam estar presentes no local. Trabalho em equipa é a palavra de ordem para driblar conflitos e descoordenação que poderão prejudicar a nossa actuação, é aprender a respeitar o trabalho de todos, todos temos um papel a desempenhar. Obviamente é possível estabelecer uma correlação com o ambiente num meio hospitalar e com o qual seremos confrontados enquanto médicos, como uma sala de emergência, uma enfermaria, um bloco operatório, entre outros.

Comumente, as pessoas que somos chamados a socorrer têm de ser transportadas até ao hospital. Como tal, têm muitas vezes que se despedir de familiares e amigos.

Em algumas situações, principalmente durante o contexto pandémico que vivemos, tenho testemunhado diversas ocasiões em que infelizmente a pessoa em questão, ou os familiares, pensam que não se irão reencontrar. São momentos marcantes pois assisto a despedidas sentidas e dolorosas. O nosso papel torna-se então fundamental, como equipa tentamos acalmar os familiares, e o socorrista perante a vítima, tem de ser a “calma no meio da tempestade”. São estes os momentos em que um sorriso, apenas transmitido através do olhar devido à máscara, ou mesmo escondido por detrás dos óculos que temos de utilizar, se torna reconfortante; momentos em que o toque, ainda que enluvado, faz a diferença.

Na delegação de Coimbra posso considerar-me uma voluntária com sorte, pois tenho vários colegas, também eles voluntários, que são médicos ou enfermeiros de profissão, dando-me a possibilidade de os ver actuar no terreno, como socorristas.

Um socorrista deve-se preparar a caminho do local da ocorrência (após o accionamento) discutindo com os colegas o plano de acção, e à chegada fazer a avaliação da vítima e do cenário com que se depara. Uma das competências mais importantes que devemos ter para que possamos desempenhar o nosso papel como equipa de emergência pré-hospitalar, é ser capaz de fazer uma avaliação precisa, distinguir uma vítima não crítica, de uma crítica, e se

necessário, transmitir ao/à médico(a) do Centro de Orientação do Doentes Urgentes (CODU) a situação de modo a permitir uma melhor triagem e encaminhamento do(a) doente. Devemos ser “os olhos do médico do CODU”

Havendo elementos diferenciados na delegação ocorre uma partilha de experiências ainda mais enriquecedora, com incremento da sensibilidade dirigida ao diagnóstico e situação clínica da nossa vítima, que frequentemente passa despercebida ao/à socorrista, por não ser a sua função. Para além disso, casos práticos são fundamentais para se aprender a lidar com determinadas situações e, pelo menos no meu caso, torna-se mais fácil de memorizar. Este é um dos pontos que sinto valorizar ainda mais a minha experiência.

Quando recebemos uma chamada do CODU temos de estar preparados para qualquer tipo de situação. Cotejados com diversas realidades, não devemos julgar o estilo de vida ou escolhas das nossas vítimas, o nosso papel é ajudar quem precisa. Infelizmente, de acordo com a minha experiência, posso dizer que já testemunhei diversas formas de discriminação, algumas que se pensam ser já um problema do passado. Quando socorremos alguém, todos os que precisem de ajuda são vítimas, não pondo em questão o papel que desempenharam na ocorrência.

Por vezes, quando nos deparamos com uma situação mais instável ou grave, temos que pedir apoio de um meio diferenciado, mais especificamente a Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER). Este meio transporta uma equipa composta por um(a) médico(a) e um enfermeiro(a), que no meio pré-hospitalar são a última linha de apoio quando os tripulantes de ambulância nada mais podem fazer pelas vítimas. Focando-me na classe médica, tenho-me apercebido que os médicos que fazem VMER têm uma outra capacidade de gerir uma equipa em situações de stress, de tomar decisões sem duvidarem de si mesmos, ou pelo menos sem o demonstrarem. Inclusivamente, entendem quais as regras do meio pré-hospitalar e limites das nossas acções perante uma vítima. Como supramencionado, trabalho de equipa é a palavra de ordem nestas situações em que diferentes entidades se reúnem com um mesmo objectivo, e um(a) médico(a) que saiba o que é sinergia, é um(a) médico(a) mais capacitado(a), um(a) melhor colega e um(a) melhor profissional.

Enquanto voluntária da CVP na delegação de Coimbra, é-me exigido, em cada turno, uma constante adaptação, pois além de emergência pré-hospitalar existem muitas outras áreas nas quais a CVP marca a sua presença.

A Equipa de Remoção Forense, à qual pertença, consiste numa equipa com formação específica, para realizar a remoção de cadáveres, em contextos forenses, no qual é necessário a sua remoção para o Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses.

Este tipo de serviço é solicitado pelas forças de segurança, tais como a Guarda Nacional Republicana, Polícia de Segurança Pública, Polícia Judiciária, mas também pelo Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses.

Esta vertente do meu voluntariado é diferente de tudo o que com alguma vez me vi confrontada. Aos 24 anos iniciei o meu percurso na Cruz Vermelha, tendo iniciado simultaneamente a actividade nesta equipa.

Considerando o facto de vivermos num país de 1º mundo, não existe actuação em contextos de guerra civil ou catástrofe, que, por inerência, têm cenários em que a morte é uma realidade constante, ao invés do nosso país, no qual a morte é um tema raramente abordado e não há grande possibilidade de existirem cenários com mortos em grande escala.

Como estudante de Medicina, e futura médica, a Morte será algo que estará presente no meu quotidiano profissional, contudo, sinto que o tema é abordado de forma superficial durante o curso. No 2º ano recordo-me de “aprender” a dar más notícias. A má notícia que transmiti, era o meu doente ser positivo para HIV. Presumo ser algo que apenas se pode compreender durante o exercício da profissão, por toda a envolvimento real da situação e carga emocional que cada caso gera em seu redor.

É assumido com uma certa naturalidade, que o ciclo da vida leva inexoravelmente à morte, sendo um tema com muitas reservas na sua discussão e menção em contexto social.

Infelizmente, devido à situação excepcional provocada pela pandemia da COVID-19, há já 12 meses que se tornou um tópico diário. Todavia, é um conceito ainda muito abstracto para muitos portugueses, pois não os afecta directamente.

As séries televisivas, que abordam a morte associada à ciência forense, não contribuem na minha opinião para a desmistificação do tema, uma vez que o formato de acção incutido, contribui para uma certa dessensibilização para com o tema.

Contudo, a carga emocional que sentimos, varia conforme seja a morte de um familiar, de apenas um conhecido, ou de alguém que nos é alheio, tendo conhecimento de causa nos três contextos.

Enquanto elementos externos ao evento que originou a morte, em contexto de emergência pré-hospitalar, o nosso foco está em ajudar e salvar pessoas, deixando de parte as emoções. A razão e objectividade no socorro têm de prevalecer acima da emoção.

Em contexto de remoção de cadáver, existe todo um conjunto de requisitos que devem ser mantidos a todo o momento, por forma a minimizar o evento traumático que ainda está em curso.

A nossa actuação célere e profissional, conjugada com os valores de Humanidade que nos são incutidos pela Cruz Vermelha, têm como objetivo minimizar a exposição à dor, tratando

cada cadáver com a dignidade humana que todos merecemos, deixando presente valores de auto-compaixão.

Trata-se de um trabalho minucioso e necessariamente discreto, atendendo à carga emocional a que está associado, sendo imperativo manter o profissionalismo e respeito pela pessoa falecida e pelos familiares. Nem sempre é fácil, mas sendo requisitos obrigatórios, eu e os meus colegas temos sempre presente que esta é a melhor forma de ajudar.

Como futura profissional de saúde ir-me-ei ver confrontada com a morte em diversas ocasiões. Terei de fazer notificações de morte junto de pais que perderam filhos, filhos que perderam pais, familiares que perderam entes queridos.

A minha colaboração activa na equipa de Remoção Forense da CVP, proporcionou-me experiências bastante complexas ao nível físico e emocional, deixando-me mais preparada, mais capacitada e mais formada para enfrentar situações com esta complexidade, mantendo sempre presente valores de profissionalismo, humanidade e compaixão adequados ao contexto onde estou a actuar.

Faço ainda parte de mais três vertentes de voluntariado na CVP, duas das quais são Brigadas de Colheita de Sangue e ocasionalmente apoio a Unidade Móvel de Testes à COVID-19. Ambas me permitem desenvolver as minhas capacidades de comunicação com a população e capacidade organizativa pois dou apoio administrativo, lido com as pessoas, insiro informação nas bases de dados, entre outros. A terceira vertente são os apoios médicos, uma vertente que passa por apoios a eventos, tais como a Queima das Fitas, a Festa das Latas, eventos desportivos (futebol, futsal, judo...) entre outros. O nosso papel passa por sermos uma equipa de apoio, sempre pronta a reagir em caso de necessidade, e nos quais temos que representar condignamente a CVP, pois muitos têm exposição mediática e por vezes figuras públicas; tal não significa que descuremos a nossa postura noutras situações.

Humanidade é um sentimento dito fundamental na profissão que tenciono seguir e o meu papel como voluntária permitiu-me compreender a sua importância.

Neste último ano e meio apercebi-me que um(a) futuro(a) médico(a) deve ser capaz de lidar com uma multitude de situações, deve ser a ordem no meio do caos e a tranquilidade quando tudo parecer perdido. Deve sempre, inquestionavelmente ser imparcial, neutro, humano, almejar direitos iguais para todos, ter um sentimento de entreatuda e lutar pelo Direito à Vida e pela afirmação dos Direitos Humanos.

Na vida enfrentamos diversos desafios e obstáculos, mas enquanto profissional de saúde é esperado de nós algo mais, a sociedade espera que sejamos robots, e aquando de situações como a pandemia que enfrentamos, somos vistos como heróis por alguns e como mandriões por outros quando revelamos o nosso desejo de descansar ou de estar com os nossos entes queridos. Temos de saber o nosso valor e ter confiança em nós mesmos.

Para conquistarmos objectivos e criarmos condições para uma vida bem-sucedida em todas as suas instâncias, devemos ser capazes de potenciar um conjunto de habilidades e competências. Não consigo relatar de forma mais explícita como esta experiência contribuiu, e ainda contribui, para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Gostaria ainda de acrescentar que em 2013, num estudo realizado por Gomez e Gunderson, foi concluído que actividades de voluntariado foram identificadas como formas de aumentar as oportunidades de emprego, avanços na carreira e aprender novas habilidades.[8]

Com este Relatório espero ajudar a compreender, o porquê, através do meu ponto de vista e apoio de alguns documentos, de eu considerar o voluntariado na Cruz Vermelha Portuguesa tão importante como complemento ao currículo de um estudante de Medicina

Citando o Professor Abel Salazar “O médico que apenas sabe medicina, nem medicina sabe.”

Referências

1. Diogo P, Moreira A, Coimbra A, Silva A, Martins A, Mendonça C et al. Study on Portuguese Medical Schools' Learning Conditions: A National Analysis on Student Satisfaction, Student-Tutor Ratios and Number of Admissions [Internet]. Acta Médica Portuguesa, 29(5), 301-309. 2016 [cited 31 January 2021]. Available from: <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/6795/4681>
2. User S. Cruz Vermelha Portuguesa - A nossa missão [Internet]. Cruzvermelha.pt. 2021 [cited 5 March 2021]. Available from: <https://www.cruzvermelha.pt/a-nossa-miss%C3%A3o.html>
3. 10 Most Iconic Logos - designrfix.com [Internet]. designrfix.com. 2021 [cited 19 March 2021]. Available from: <https://designrfix.com/logo/10-iconic-logos>
4. Staff C. 20 iconic brands – and why they work | Peartree Brand Strategy [Internet]. Peartree.com.au. 2021 [cited 19 March 2021]. Available from: <https://www.peartree.com.au/brand/20-iconic-brands-and-why-they-work/>
5. [Internet]. Ordemosmedicos.pt. 2021 [cited 13 January 2021]. Available from: http://ordemosmedicos.pt/wpcontent/uploads/2017/08/Juramento_de_Hip%C3%B3crates.pdf
6. Pirâmide de Maslow: O Que é, Necessidades e Aplicação [Internet]. Neil Patel. [cited 30 March 2021]. Available from: <https://neilpatel.com/br/blog/piramide-de-maslow/>
7. McLeod S. Maslow's Hierarchy of Needs [Internet]. Simplypsychology.org. 2020 [cited 26 March 2021]. Available from: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html#gsc.tab=0>
8. Gomez R, Gunderson M. Volunteer Activity and the Demands of Work and Family Le bénévolat et les exigences du travail et de la famille Actividad voluntaria y las demandas de trabajo y familia. Relations industrielles Industrial Relations [Internet]. 2003 [cited 9 March 2021];(Volume 58, numéro 4):573–589. Available from: <https://www.erudit.org/fr/revues/ri/2003-v58-n4-ri712/007817ar/>

9. Fundamental Principles of the Red Cross and Red Crescent [Internet]. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2021 [cited 30 January 2021]. Available from: <https://media.ifrc.org/ifrc/who-we-are/fundamental-principles/>