

Llegamos el día 30 de marzo a **Portimão**, una ciudad costera ubicada en el Algarve de Portugal que se encuentra junto al océano atlántico. Las playas y los paisajes son impresionantes, es un destino turístico popular y con un clima muy parecido al mediterráneo. Cuando llegamos, nos enseñaron nuestros respectivos hogares.

Después de acomodarnos en los pisos, nos fuimos a conocer los alrededores y buscar algún supermercado para hacer la compra y cenar todos juntos.

Al día siguiente fuimos a nuestros lugares de prácticas, conocimos a todos nuestros compañeros y nos ubicamos en los centros de trabajo.

Cada uno de nosotros, dependiendo de nuestra titulación realizamos las prácticas en lugares distintos. Por un lado, los **auxiliares de enfermería** hacemos las prácticas en una residencia de ancianos donde podemos desarrollar las principales funciones como es la higiene del paciente, darles la comida, cambio de lencería en pacientes encamados y participar en las actividades socioculturales que el centro ofrece. En estos primeros días, hemos podido observar las diferencias que hay entre España y Portugal, lo que permitirá ampliar nuestros conocimientos y conocer un sistema sanitario nuevo.

Por otro lado, las prácticas del ciclo de **farmacia y parafarmacia** se realizan en una farmacia del centro de Portimão, donde se pueden dispensar productos farmacéuticos y parafarmacéuticos, identificar recetas y colaborar en la elaboración de fórmulas magistrales. El funcionamiento de la farmacia es similar a España. La verdad que el equipo me ha recibido muy bien y estoy muy a gusto, pues me enseñan muchas cosas de cómo trabajan aquí.

La **clínica dental** donde se realizan las prácticas, también se encuentra muy céntrica y cercana a la farmacia. La mecánica en la clínica dental es muy parecida a España. Se pueden realizar funciones asistenciales al odontólogo y tratamientos como tartrectomías, aplicación de fluoruros, etc. Después de los primeros días, ya se ha encontrado un bar típico portugués para poder comer en el horario laboral.

Por último, las prácticas de **dietética** se desarrollan en un banco de alimentos, donde el papel principal es participar en un proyecto de investigación con otros nutricionistas y un ingeniero agroalimentario. Se realizan encuestas a las personas en los puntos de recogida de alimentos, a la vez de que les medimos y les pesamos para sacar su IMC valorando diferentes parámetros. Posteriormente, se les hace un taller de cocina saludable para que sepan aprovechar todos los alimentos. En cuanto al equipo es muy amable y con disponibilidad para ayudar.

Con respecto al transporte para llegar a las prácticas, algunos tenemos que coger bus para llegar al centro de trabajo, aunque por lo general no tardamos más de 30 minutos en llegar a ellos. Tenemos la suerte que la mayoría vamos andando al lugar de prácticas.

La experiencia está siendo muy buena, los primeros días hemos podido hacer una excursión en barco por la costa del Algarve. La zona es muy bonita, tenemos ganas de ir conociendo toda la región y esperamos poder visitar algún fin de semana Lisboa y Oporto.

Já estamos em Portugal!!!!!!!!!!

Adrián, Carmen, Evelyn, Chloe, Javi y Marc











