



## ICoT ABROAD

### Questionario sull'esperienza all'estero

Gentile collega, ti ringraziamo per aver aderito al progetto ICoT Abroad con il quale speriamo di poter aiutare i futuri ed i giovani cardiologi ad organizzare un'esperienza all'estero.

Ti chiediamo 10 minuti del tuo tempo per rispondere alle domande che abbiamo preparato.

**Il seguente questionario verrà caricato sul nostro sito così come appare, includendo la foto del profilo che ti chiederemo di inserire nella prima sezione del documento; nel caso tu non fossi interessato a far trasparire i tuoi dati personali ti chiediamo di farcelo sapere anticipatamente contattandoci alla email [italiancot@gmail.com](mailto:italiancot@gmail.com) siamo sicuri troveremo per te la soluzione più consona per lavorare con noi!**

**!! Gli autori delle testimonianze più interessanti saranno contattati per una video- intervista che verrà condivisa sul nostro sito e su tutti nostri social !!**



Michele Golino

MD, Cardiologist, PhD Student

Post-Doc Research Fellow at Virginia Commonwealth University,  
Richmond, Virginia, USA

#### Sezione 1° – prima della partenza

- **Dove si è svolta la tua attività all'estero?**
  - Stato: USA
  - Città: Richmond, Virginia
  - Ospedale: VCU Health - Virginia Commonwealth University
  - Reparto: Cardiology, Research
- **Quanti mesi è durata e in quale momento del percorso formativo?**
  - Mesì: ancora in corso, da maggio 2022 a maggio 2024
  - Momento del percorso formativo: metà secondo e intero terzo anno di Dottorato (in corso)

- **Tramite quali vie hai trovato il contatto con la struttura?** Contatto diretto con Direttore del programma di post-doc.
- **Descrivi la documentazione richiesta dalla struttura estera** (es. visto, assicurazioni, certificazioni linguistiche, riconoscimento della laurea, CV, ecc):  
*Post-doc Fellowship di ricerca:* CV, traduzione in lingua inglese del titolo di laurea e specializzazione, lettera di presentazione dal proprio direttore di scuola, documentazione relativa al corso PhD in corso, prova della conoscenza di lingua inglese (B2), interview. Tutti questi documenti sono richiesti dalla struttura per poter intraprendere la burocrazia ai fini dell'ottenimento del visto *J-1 research (annuale, rinnovabile, nel mio caso con la 2-years rule-* fin quando rinnovi contratto e visto, fino a massimo 5 volte, puoi rimanere negli Stati Uniti; quando finisce il contratto senza rinnovo è necessario fare due anni in Italia, durante i quali si può viaggiare per turismo negli USA ma non si può applicare per altri tipi di visto). L'assicurazione medica (comprensiva di assistenza odontoiatrica e oculistica) fa parte dei benefits della fellowship ed è a carico principalmente dell'Università americana, con ovviamente una piccola copartecipazione detratta dal salario mensile.
- **Descrivi la documentazione ed i passaggi per il riconoscimento della laurea e la registrazione all'ordine dei medici del paese in cui si è svolto il tuo periodo all'estero:**  
 Per la mia esperienza puramente di ricerca (post-doc) non è richiesto il riconoscimento o la registrazione all'ordine dei medici americano.  
 Per fellowship cliniche, è richiesto il riconoscimento della laurea (ottenendo il certificato ECFMG, dopo il superamento di USMLE step 1 + step 2 CS + certificato OET di lingua inglese livello C1) + registrazione all'ordine dei medici dello Stato in cui si applica.
- **Quanto tempo ti è servito a preparare la documentazione necessaria e quanto tempo prima della partenza consiglieresti di contattare la struttura e iniziare le procedure?** Circa 6-12 mesi, dall'inoltro della domanda al Direttore e alla struttura ospitante fino all'effettivo inizio.

### Sezione 2° A- Permanenza all'estero: attività di ricerca (post-doc)

- **Quando sei arrivato/a ti hanno assegnato un tutor che ti ha seguito durante l'esperienza?** sì, i Tutor erano stati già scelti e concordati al momento dell'inoltro della domanda.
- **Che monte orario settimanale avevi e come era distribuita la giornata di lavoro? Sei stato introdotto nelle turnazioni degli specializzandi presenti?** Orario flessibile (circa 9 ore al giorno), dipendente da obiettivi e scadenze dei vari progetti di ricerca, programmazione e svolgimento di follow-up dei pazienti arruolati nei vari trials, meetings, progetti personali.
- **Quale Unità hai frequentato? Erano presenti tutte le Unità cardiologiche e come erano organizzate tra di loro (Elettrofisiologia, Emodinamica, Degenze ordinarie, Sub-intensiva, UTIC, cardiologia pediatrica, imaging)?** Sto frequentando l'unità di ricerca di Cardiologia come principale sede di lavoro e sono costantemente coinvolto direttamente o indirettamente nell'arruolamento, gestione clinica e follow-up di pazienti con sindrome coronarica acuta e cronica, scompenso cardiaco, miocardite e pericardite, sarcoidosi cardiaca, sindrome da ipotensione ortostatica e tachicardia posturale.  
 Il centro cardiovascolare (Pauley Heart Center) della Virginia Commonwealth University presenta tutte le Unità elencate ed è stato insignito di vari premi negli anni.
- **L'ospedale aveva il Pronto Soccorso?** Certo.

- **Quali ambulatori di cardiologia specialistica erano presenti** (es. scompenso avanzato, cardiomiopatie, cardio-oncologia, ecc)? Tutti quelli elencati + pericarditi, elettrofisiologia, sarcoidosi cardiaca.
- **La struttura è centro di riferimento per un ambito cardiologico specifico?** E' un centro di riferimento per la ricerca clinica in generale ma soprattutto in ambito cardiologico, in particolare per studi sul ruolo dell'infiammazione (mediati dell'Interleukina-1) e sui benefici dell'interruzione della sua azione nelle varie patologie cardiovascolari: scompenso cardiaco, sindromi coronariche acute, pericarditi, sarcoidosi cardiaca.
- **Durante l'esperienza hai avuto possibilità di seguire progetti di ricerca e/o pubblicare lavori scientifici?** Certo, sono attivamente coinvolto insieme al tutto il Team in vari progetti di ricerca, in tutte le sue fasi, dall'ideazione, all'attuazione, al reclutamento, follow-up, all'analisi ed interpretazione dei dati, alla sottomissione e pubblicazione su riviste scientifiche di rilievo internazionale. I progressi vengono discussi tramite riunioni settimanali e, nel mio caso specifico, discuto i miei progetti direttamente con i miei Tutor con un ottimo feedback. Ho già pubblicato vari lavori, sia come primo nome che come coautore.
- **Descrivi l'ambiente lavorativo e il rapporto con i colleghi:** ottimo Team attivo, dinamico e altruista con cui lavorare e partecipare in tutte le attività.
- **Era presente attività didattica in cui ti hanno coinvolto?** Sono stato coinvolto nella supervisione di progetti di ricerca assegnati a degli studenti nonché nella sottomissione e presentazione di abstract a vari Congressi Internazionali.

### Sezione 2°B – Permanenza all'estero: aspetti economici e vita extraospedaliera

- **La borsa di specializzazione italiana è stata la tua retribuzione o hai ricevuto ulteriori compensi da parte dell'ospedale estero o presso la tua università?** Borsa PhD aumentata del 50% (per 18 mesi)+ stipendio aggiuntivo erogato dall'Università americana per raggiungere il salario standard di un post-doc fellow nello stato della Virginia.
- **Come hai trovato l'alloggio? L'ospedale dispone di alloggi con tariffe agevolate per i medici?** Alloggio privato autonomamente trovato tramite agenzie di affitto locali.
- **Descrivi il costo della vita locale:** Sicuramente maggiore rispetto all'Italia ma rapportata agli stipendi locali, nella media. Di affitto bisogna calcolare 1300-1500\$ mensili per un appartamento monolocale/bilocale in un building commerciale (con piscina, palestra h24 e sala comune – tutti i buildings sono super forniti) + almeno altri 1000-1500\$ per vitto/extra. Se si ha un'auto, bisogna aggiungere 1000\$ circa di assicurazione ogni 6 mesi + manutenzione ordinaria + revisione annuale e tassa di possesso.
- **Descrivi i trasporti presenti:** il principale nella mia zona è sicuramente l'auto, sia per le lunghe distanze che per la residenzialità/ruralità di molte zone. Con la patente italiana si può guidare per i primi 3-6 mesi in Virginia. Consiglio di conseguire la patente americana e di acquistare un'auto se il progetto è della durata >1 anno. Sono comunque presenti bus e treni in città.

### Sezione 3 – Termine dell'esperienza (ancora in corso)

- **Ti è stato offerto di poter restare a lavorare nella struttura? Se sì con quale ruolo.**

Continuare la carriera accademica o eventualmente associare anche quella clinica, trasferendomi definitivamente.

- **Qual è lo stipendio medio di un Cardiologo strutturato in quel paese?** Molto variabile in base alla percentuale di attività clinica, ricerca, tipo di struttura, ambulatori. In media, nettamente superiore rispetto all'Europa e all'Italia in rapporto alle ore di lavoro.
- **A posteriori, quali sono state le maggiori criticità?** In parte la burocratica iniziale pre-partenza legata ai documenti richiesti per la struttura ospitante per ottenere il visto J-1. Successivamente l'organizzazione legata al trasferimento in una nazione fuori dall'UE (contratto di affitto, acquisto auto, assicurazione). In seguito, 2-3 settimane almeno di training per i vari sistemi informatici, sistema sanitario completamente diverso, protocolli di ricerca e modi di lavorare, conoscenza dei colleghi. In generale, c'è stato fin da subito un ottimo supporto da parte dei miei Tutor e di tutti i colleghi.
- **Giudizio complessivo:** esperienza ancora in corso ma sono pienamente soddisfatto. Inizialmente optato per trascorrere solo 12 mesi, a maggio 2023 mi è stato proposto di rimanere per più tempo ed esplorare varie prospettive di carriera.
- **Cosa ti sei portato a casa da questa esperienza, come ti ha aiutato nella tua carriera?** Esperienza unica nel suo genere sia dal punto di vista lavorativo (ho la possibilità di fare ricerca ad elevati livelli, con un Team ed un'organizzazione di grande esperienza nel settore cardiologico ed infiammatorio, con molte più possibilità dovute al differente sistema americano in merito all'erogazione di grant per progetti di ricerca) sia culturale e umano (dovuto al fatto di vivere, lavorare, adattarsi e imparare costantemente una nuova cultura nonché lingua).

Indica il tuo grado di soddisfazione per l'esperienza svolta.									
Esprimi la tua preferenza in una scala da 1 (per nulla) a 10 (del tutto)									
1 (per nulla)	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (del tutto)
									X
Indica da 1 a 10 quanto ripeteresti l'esperienza in questo posto e la consiglieresti ad altri									
Esprimi la tua preferenza in una scala da 1 (per nulla) a 10 (del tutto)									
1 (per nulla)	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (del tutto)
									X

Eventuali commenti:

**Sei disponibile per eventuali confronti con i colleghi che vogliono intraprendere l'esperienza all'estero?**

Qualora tu fossi disponibile, puoi fornirci un tuo contatto:

*micheleg1390@gmail.com*  
*michele.golino@vcuhealth.org*

Se ti fosse possibile, potresti fornirci i contatti con la struttura estera:

*bvantassell@vcu.edu*

*antonio.abbate1@vcuhealth.org  
Virginia Commonwealth University  
Richmond, Virginia, USA*

**A seguito del caricamento sul sito, la tua testimonianza verrà condivisa dal nostro profilo nei social – Instagram, Twitter, LinkedIn e Facebook. Ti invitiamo quindi a lasciarci i tuoi account per poter inserire il tuo tag e avere la possibilità di ricondividere l'esperienza!**

*Instagram: michele\_\_go*

*Twitter: micheleg1390*

*LinkedIn: Michele Golino*

*Facebook: Michele Golino*

*GRAZIE MILLE!*

*Il Team di ICOT Abroad*