

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE MEDICINA

LUCIANO QUINT ALVES DA
COSTA

**Introspecção do desenvolvimento pessoal no contexto
de uma trajetória acadêmica na medicina**

São Carlos -SP
2024

LUCIANO QUINT ALVES DA COSTA

Introspecção do desenvolvimento pessoal no contexto de uma trajetória acadêmica na medicina

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Carlos para obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Orientadora: Profa. Ma. Renata Sayuri Ansai Pereira de Castro

São Carlos-SP
2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Departamento de Medicina

Folha de aprovação

Assinatura dos membros da comissão examinadora que avaliou e aprovou o Trabalho de Conclusão de Curso do aluno Luciano Quint Alves da Costa, realizada em:

Profa. Ma. Renata Sayuri Ansai Pereira de Castro
Docente do Departamento de Medicina da UFSCar

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que constantemente me apoiaram, principalmente meus pais que inesgotavelmente estiveram ao meu lado em cada momento percorrido.

AGRADECIMENTO

Agradeço a todos que foram parte essencial desta jornada, pois a conclusão do curso é um evento que marca não somente a minha dedicação, mas também o imensurável apoio recebido nessa trajetória.

Primeiramente, manifesto minha profunda gratidão a Deus, que em momentos desafiadores me conferiu força para enfrentar os obstáculos e prosseguir com coragem.

A meus queridos pais, expresso minha infinda gratidão por sempre serem um apoio que possibilitou a construção desse sonho de tornar-me médico. Seus sacrifícios, amor e dedicação permitiram dar forma a esse percurso acadêmico, assim, dedico-lhes todo êxito alcançado. Meu irmão, companheiro em tempos difíceis, sua presença foi um suporte essencial. Juntos construímos memórias que levarei para toda a vida.

Aos meus amigos e colegas, agradeço por compartilhar esta trajetória repleta de desafios. Cada momento que lutamos juntos deram significância a nossa jornada e proporcionaram aprendizagens valiosas q transcendem as meras experiências acadêmicas. Também aos professores e preceptores, indivíduos sempre dedicados, que me guiaram em cada passo e pacientemente compartilharam instruções e conhecimentos, auxiliando não apenas na formação técnica, mas também no meu caráter como médico.

Por fim, minha imensa gratidão aos pacientes pela oportunidade de fazer parte dos cuidados prestados, sendo que cada momento nos hospitais foi caracterizado por uma oportunidade de aprendizado técnico e principalmente empático.

RESUMO

O seguinte trabalho, de acordo com os requerimentos, tem como objetivo intrínseco instigar uma reflexão da trajetória percorrida na formação profissional de maneira singular em cada graduando. Isso é possível pois, apesar de elementos comuns entre os alunos, cada caminho percorrido foi ímpar. Assim, perante a ótica da reflexão centrada em cada momento e etapa do percurso na medicina da UFSCar, serão visitados de modo introspectivo, não somente da perspectiva de contagem de eventos, os aspectos que compuseram os momentos vividos pelo autor ao longo de sua jornada acadêmica e pessoal. Com divisões temporais entre os períodos agrupados por partilharem de características semelhantes, o texto percorrerá em 4 grandes seções até concluir com considerações finais do momento antecedente ao término da graduação.

Palavras-chave: Introspecção. Medicina. UFSCar. Educação médica.

Abstract

The following work, in accordance with requirements, has the intrinsic objective of instigating a reflection on the trajectory taken in professional training in a unique way for each graduating student. This is possible because, despite common elements among the students, each path taken was unique. Thus, from the perspective of a reflection centered on each moment and stage of the journey in medicine at UFSCar, the aspects that made up the moments experienced by the author throughout his academic journey will be visited in an introspective way, not just from the point of view of describing events, but from a personal level. With temporal divisions between the periods grouped together given the similar characteristics they share, the text will go through 4 large sections until concluding with final considerations of the moment before the end of the degree.

Keywords: Introspection. Medicine. UFSCar. Medical education.

LISTA DE SIGLAS

ACC – Atividade Curricular Complementar

PPP – Projeto Político Pedagógico

SUS – Sistema único de Saúde

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

UFSCar – Universidade Federal de São Carlos

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. UMA ESCOLHA DECISIVA RESULTANDO EM INTROSPECÇÃO	11
3. INTROSPECÇÃO DO PRIMEIRO CONTATO	12
4. CONTEMPLAÇÃO INTERNA EM UM PERÍODO DE MUDANÇAS	14
5. INTERIORIZAÇÃO FINAL NA GRADUAÇÃO	16
6. REFLEXÃO INTERNA RETRÓGRADA DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES	18
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
8. REFERÊNCIAS	21

1. INTRODUÇÃO

No contexto do curso de Medicina na Universidade Federal de São Carlos, os estudantes são direcionados a elaborar, como componente do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) conforme delineado no Projeto Político Pedagógico (PPP)¹, um ensaio reflexivo fundamentado em suas experiências ao longo de todo o programa acadêmico, tanto dentro quanto fora da instituição. Este trabalho abrangerá um amplo período, englobando vivências profissionais e pessoais em uma diversidade de atividades, como práticas em cenários de atenção básica, reflexões e debates sobre conteúdo, assistência hospitalar, participação em consultas médicas, engajamento em programas de prevenção e educação em saúde, além de envolvimento em simulações e oficinas práticas. Sob uma perspectiva introspectiva, o texto revisitará eventos e considerações acerca dessas experiências práticas, acadêmicas, e atividades complementares e extracurriculares, delineando de maneira especial as divisões de ciclos de aprendizado que compõem o curso.

2. UMA ESCOLHA DECISIVA RESULTANDO EM INTROSPECÇÃO

Ao chegar ao término do meu percurso na graduação em Medicina, iniciei o texto refletindo sobre as raízes que me trouxeram a esta jornada singular. A decisão importante de ingressar no curso foi, em grande parte, guiada pela influência marcante de familiares que já trilharam o caminho da medicina, deixando-me fascinado pela nobre arte de cuidar de indivíduos com expectativas de serem acolhidos. Testemunhar suas experiências e dedicação à profissão serviu como uma bússola que orientou minha navegação pela vida.

Todavia, não posso negar que, em determinado momento, enfrentei uma luta interna. A pressão externa e as expectativas de seguir os passos familiares se entrelaçaram com uma busca genuína por minha própria paixão e propósito. Questionamentos surgiram, e uma autoanálise profunda foi necessária para discernir se a escolha de se tornar um médico era realmente minha vontade intrínseca ou simplesmente uma externalização dos desejos alheios.

Após momentos de introspecção e reflexão, percebi que, além das influências externas, a motivação mais profunda residia em meu próprio desejo de fazer a diferença na vida das pessoas. A Medicina não era apenas uma tradição familiar, mas uma vocação que ressoava em meu coração. Cada desafio enfrentado ao longo do curso serviu como um teste, fortalecendo minha convicção de que estava no caminho certo.

Ao concluir esta etapa, carrego comigo não apenas conhecimento técnico, mas também a certeza de que escolhi Medicina não apenas para seguir tradições, mas porque encontrei significado e propósito na possibilidade de contribuir para o bem-estar dos outros. Esta jornada foi, portanto, uma autodescoberta e uma afirmação pessoal de que, apesar das influências externas, escolhi ser médico por convicção própria, seguindo meu próprio chamado interior.

3. INTROSPECÇÃO DO PRIMEIRO CONTATO

É impossível não recordar o turbilhão de emoções que marcaram o ingresso na faculdade, desde o momento da matrícula realizada no campus, sendo caracterizado por um ambiente totalmente novo e desconhecido. Todo momento podia ser visto como uma descoberta interlaçado com interações inéditas com colegas que estavam prestes a embarcar nesta jornada de 6 anos. Contudo, ao lado de toda empolgação inicial, surgiram as responsabilidades antes desconhecidas que agora recaíam sobre o mais novo estudante de Medicina.

Nesse primeiro período, a transição para vida universitária trouxe desafios como a aquisição de vastos conteúdos pertencentes a esferas inéditas do conhecimento, ao passo de tentar manter o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal. No entanto, cada obstáculo pôde ser encarado como uma oportunidade de superação e crescimento acadêmico e até pessoal, com um entendimento mais profundo da responsabilidade que assumi ao ingressar neste curso. Assim, reconheço que o primeiro momento de contato com todas as novidades da vida universitária foram, mesmo sem perceber naquele momento, um alicerce essencial para a minha jornada que se iniciava.

O primeiro ciclo da faculdade foi caracterizado por vários aspectos, mas principalmente pela transição ao modo de aprendizagem denominado metodologia ativa. A adaptação a um método no qual as aulas tradicionais cederam espaço a estudos autodirigidos trouxe consigo um conjunto único de desafios. A ideia de assumir a responsabilidade total pelo próprio aprendizado era desconcertante, especialmente quando aparecia o questionamento eterno se o estudo contemplou todos os tópicos essenciais com a profundidade esperada. Desse modo, na ausência de aulas magistrais foi exigida não apenas disciplina autônoma, mas também a habilidade de aprofundamento nos temas de maneira independente. Esses momentos de estudo proporcionaram a capacidade da busca eficaz do conhecimento junto com a resiliência e da autodisciplina necessárias. O sentimento de satisfação era grande após ver todas as hipóteses e perguntas respondidas, que em seguida trazia o ânimo de já realizar novas indagações para serem respondidas no próximo encontro. Agora, essa metodologia de aprendizagem ganhou meu maior respeito, ao ponto que não consigo vislumbrar qualquer situação que exija a busca pelo conhecimento sem usá-la

como meio de estudo e aquisição da informação requisitada. Devo minhas habilidades de pensamento crítico e abordagem colaborativa a essa querida metodologia.

O último elemento constituinte da primeira etapa do curso foi o primeiro contato com a prática profissional imerso no Sistema Único de Saúde (SUS). Esses momentos proporcionaram um entendimento das necessidades básicas de saúde da comunidade, permitindo compreender a importância da prevenção, educação em saúde e da relação próxima com os pacientes. Ao estar inserido nesse contexto em um momento muito incipiente da formação, a visão do significado da medicina foi ampliada, englobando o conceito de que antes de qualquer tratamento médico há necessidade do espaço da escuta, compreensão e empatia com o paciente.

Em paralelo a essas atividades, as simulações em um ambiente controlado e seguro seguiam edificando conceitos técnicos que foram estrategicamente projetadas para consolidar o aprendizado e permitir a implementação durante a prática profissional. Esses cenários não apenas aprimoraram minhas habilidades, mas também fortaleceram minha confiança para enfrentar desafios reais.

Finalizando o primeiro ciclo, reconheço que não foi apenas uma introdução à teoria, mas um momento de readequação do conceito da medicina com compreensão direta das necessidades individuais e da comunidade, aprendendo a ver a medicina com a perspectiva do paciente com suas expectativas e frustrações.

4. CONTEMPLAÇÃO INTERNA EM UM PERÍODO DE MUDANÇAS

Ao progredir para a próxima fase da graduação e deixar para trás o ciclo básico, adentrei a etapa clínica do curso, carregando grandes expectativas para um período em que a curva de aprendizagem se elevava. Nesse contexto, antecipava ansiosamente o meu primeiro contato com situações de julgamento clínico em circunstâncias com presença de possíveis patologias.

Neste período ocorreu a introdução de diferentes cenários práticos, abrangendo a saúde da mulher, da criança, do adulto e do idoso, além da continuação do trabalho na saúde da família. No entanto, antes das atividades se tornarem mais fluidas, recebemos uma notícia impactante que surpreendeu a todos: a chegada da pandemia da COVID-19, alterando significativamente o curso dos acontecimentos.

A rotina clínica, que originalmente prometia imersão prática e aprendizado valioso, foi abalada pelos desafios impostos pelo distanciamento social e pelas restrições sanitárias, seguindo com paralisação de todas as atividades indefinidamente. As interações com pacientes e a oportunidade de aplicar diretamente os conhecimentos adquiridos foram prejudicadas, gerando essa pausa inesperada e frustrante em nosso progresso. Todavia, em meio às adversidades, destaco a resiliência notável de alguns docentes que, com determinação e criatividade, buscaram alternativas para manter o engajamento e a continuidade do aprendizado. Seja através de simulações virtuais ou discussões remotas, esses se tornaram pilares de apoio, guiando-nos durante um período desafiador e até lutando duramente para o retorno dos cenários presenciais.

A superação gradual desses obstáculos ressaltou a importância da adaptação e do trabalho em equipe. A comunidade acadêmica local e global demonstrou uma incrível capacidade de se unir em tempos difíceis, buscando soluções inovadoras para preservar a qualidade do ensino médico. Diante de todas as experiências vividas, posso afirmar que certos entraves não apenas expandiram meu conhecimento médico, mas também me ensinaram valiosas lições sobre a capacidade de adaptação. Aprendi a mobilizar para alcançar metas desejadas, compreendendo a importância de não permanecer estagnado, aguardando mudanças. Tornou-se claro que devemos constantemente avançar, tanto na esfera pessoal quanto acadêmica, uma vez que todos os elementos, independentemente da área, são inerentemente dinâmicos. Além disso, essa jornada confirmou a impermanência do conhecimento absoluto; reforçou a

ideia de que é essencial buscar respostas e aprendizados em todas as fases da vida, reconhecendo que a busca pelo saber é uma jornada contínua e multifacetada.

Portanto, durante este ciclo, as marcas mais evidentes foram aquelas deixadas por alguns docentes que imprimiram novos significados às palavras enfrentamento e superação, que, mesmo diante de circunstâncias complexas, permaneceram prontos para contribuir de forma significativa em um cenário médico em constante evolução.

5. INTERIORIZAÇÃO FINAL NA GRADUAÇÃO

Por fim, cheguei ao último ciclo da graduação denominado internato. Neste estágio, por meio de uma imersão completa na prática médica, revelou-se responsável por um notável aumento na curva de aprendizado. Com uma drástica diminuição das aulas teóricas, dando lugar a uma abordagem mais prática, foi feito um aprofundamento nas nuances da profissão, onde a teoria ganhou vida por meio de experiências práticas e reais. Esse foi o ápice da vivência dentro dos hospitais.

Talvez, esse período foi o mais importante para mim, pois o que um dia parecia um sonho distante e inalcançável, tornou-se uma realidade palpável, e a jornada para me tornar um médico avançou a passos largos. A experiência dentro das instituições de saúde proporcionou não apenas conhecimento prático, mas uma imersão profunda nas responsabilidades e desafios da profissão médica. Nesse momento, o conhecimento técnico e científico não eram os únicos fatores necessários, predominavam também muitas dos detalhes de relacionamento com pacientes e abordagem real de situações impossíveis de prever em livros.

O internato foi mais do que uma fase de aplicação de conhecimentos teóricos; foi um período de verdadeiro encontro com a prática clínica tão antecipada. Cada momento nos corredores do hospital, cada interação com pacientes e cada participação em procedimentos clínicos foram oportunidades valiosas. A responsabilidade aumentou, mas junto com ela cresceu também a compreensão da influência positiva que essa profissão pode exercer na vida das pessoas.

Cada uma das grandes áreas da medicina estava sob a orientação de docentes amplamente qualificados e dedicados, esses mesmos que foram catalisadores para o desenvolvimento das habilidades práticas e da abordagem ética e humanística diante dos desafios clínicos. A interação direta com pacientes, a participação ativa em procedimentos e a tomada de decisões clínicas sob supervisão dos preceptores e docentes foram experiências fundamentais que, acima de tudo, impulsionaram minha visão sobre a importância do cuidado individualizado e compassivo. Com isso, foi possível cultivar a empatia, a comunicação eficaz e a capacidade de tomar decisões sob pressão. O internato não foi apenas um treinamento clínico, mas um período de amadurecimento profissional e pessoal.

Esse foi um capítulo que consolidou minha paixão pela medicina e me preparou para os desafios que a profissão inevitavelmente traz consigo. Cada caso, cada diagnóstico, cada história compartilhada pelos pacientes contribuiu para a

minha formação. Com gratidão pelo apoio dos professores excepcionais, encaro a conclusão do internato não como o fim, mas como um impulso para a próxima fase da minha jornada médica.

Assim, finalizo essa análise tendo em vista o pensamento que me acompanhava desde a infância em que me indagava se realmente esse seria o melhor caminho a trilhar. Hoje, com mais confiança e convicção, posso dizer que escolhi o caminho certo, e que o internato foi o palco onde o sonho de ser médico ganhou vida, e agora me encontro pronto para enfrentar o próximo ciclo que promete ser desafiador, mas com a determinação de sempre prosseguir em frente nessa trilha escolhida.

6. REFLEXÃO INTERNA RETRÓGRADA DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

As Atividades Curriculares Complementares são momentos dedicados desde o segundo ano da graduação para possibilitar expandir o conhecimento em áreas deficitárias ou mesmo de interesse pessoal. Apesar de ser uma escolha livre do discente, o docente orientador facilita ao direcionar as melhores opções, individualizando as atividades e locais após analisar o aluno e em que momento da graduação se encontra. Sempre lembrarei da primeira ACC com carinho, pois foi o pontapé para descoberta de inúmeras áreas inéditas que viriam por complementar a formação acadêmica em áreas não abordadas com profundidade na grade curricular mínima, mas que contemplam conceitos importantes e de interesse pessoal. Assim, iniciei as atividades no laboratório de patologia da Universidade, uma matéria não muito abordada de forma prática durante a graduação. Portanto, foi mais do que um cumprimento de requisitos curriculares; foi uma oportunidade de aprofundar no mundo da análise e compreensão das alterações patológicas. A observação de lâminas, o estudo microscópico de tecidos e a participação em discussões sobre casos clínicos e doenças parasitárias, permitiram-me refinar o conhecimento e adquirir informações essenciais de doenças que muitas vezes são negligenciadas no nosso meio, mas que carregam importância populacional enorme.

No próximo ano decidi realizar a ACC no cenário do SUS com acompanhamento de uma equipe de saúde da família e comunidade. Nesse local, me familiarizei com a abordagem abrangente e centrada no paciente. Particpei de consultas, acompanhando de perto a dinâmica entre médico e paciente em um ambiente mais próximo e acolhedor. Ao longo dessas atividades, principalmente de visitas domiciliares, aprendi não somente a diagnosticar e tratar doenças, mas também a considerar fatores sociais, emocionais e familiares que influenciam a saúde de um indivíduo. A prevenção e promoção da saúde foram alicerçados em minha mente, ao passo que engatinhava para o maior entendimento de como estabelecer uma relação contínua e confiável com os pacientes. Inúmeras foram as valiosas lições extraídas ao longo desse intervalo de tempo.

A última ACC que me marcou profundamente foi na escolha de uma ACC que encerraria essa matéria. Resolvi participar em atividades dentro de um hospital terciário, focadas em procedimentos de cardiologia intervencionista. E foi nesse ambiente hospitalar de alta complexidade que consegui arrematar a importância

para o cuidado do paciente, iniciando no local mais básico da medicina até chegar nos serviços mais especializados. Visualizei desde o acompanhamento de angioplastias até a observação de intervenções em casos mais delicados e avançados, sendo exposto a um mundo anteriormente desconhecido. A cardiologia intervencionista não apenas foi um desafio intelectual, mas também ajudou a ver a busca pela excelência na prática clínica com outros olhos. Ao testemunhar a alta do paciente após procedimentos que só foram viabilizados graças ao trabalho e encaminhamento do primeiro médico que o atendeu na porta de entrada do SUS, pude finalizar essa última ACC com o entendimento de que o universo da medicina é imensurável com opções infindas, mas que há uma área com extrema importância para todos, mesmo que, a princípio não seja evidente.

Além desses estágios, é incentivado a participação em variadas atividades extracurriculares como ligas acadêmicas e projetos de extensão. Consegui participar de diversas atividades, mas meus primeiros contatos com as ligas de Hematologia e Dermatologia me marcaram, proporcionando a oportunidade única de, pela primeira vez, aprofundar meu conhecimento em áreas específicas da medicina. Os debates, as discussões de casos clínicos e as atividades práticas expandiram meu horizonte acadêmico, através de um contato mais íntimo com especialidades médicas em momentos incipientes da formação. Já os projetos de extensão escolhidos me aproximaram mais da população em iniciativas voltadas para a assistência a sociedade com intervenções variadas que, independente da população alvo, parecia ir ao encontro de necessidades conhecidas ou mesmo desconhecidas. São tantas as lições e momentos que ficaram registrados em minha mente. Essas oportunidades conseguiram resultar em engajamento em setores e situações que eu nunca imaginaria ter tanto apreço, seja por compartilhamento de experiências, a troca de conhecimentos e o trabalho conjunto para alcançar os objetivos propostos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegar até esse ponto não foi fruto de uma simples dedicação intensa em estudos e esforço para dominar técnicas e conceitos, engloba muito mais que isso. A cada vez mais percebo que a medicina vai além dos livros e das técnicas. Ela é, essencialmente, um compromisso com o cuidado e o bem-estar dos outros. A oportunidade de interagir com pacientes, de tentar compreender suas histórias, suas aflições e esperanças, construiu a minha visão da profissão. Essa empatia cultivada ao longo dos anos, graças ao incentivo de docentes, caracteriza meu comprometimento em tentar primeiramente pensar nos outros.

Um dos maiores ensinamentos que tive na UFSCar que dificilmente se traduzem em literatura médica é a do comprometimento com os pacientes a ponto de buscar entender as histórias por trás das doenças e a trabalhar incansavelmente para oferecer cuidados que vão além do diagnóstico e do tratamento.

A graduação na UFSCar se destaca por muitos motivos que me fazem contentes em ter trilhado e concluído minha formação nesta universidade. As características que sempre buscarei manter como parte intrínseca do meu cotidiano, além da empatia e da integração do cuidado já mencionadas, incluem a independência, manifestada pela capacidade de uma incessante busca pelo saber, e os questionamentos persistentes diante de qualquer informação que se apresente. Portanto, resumo minha expectativa, almejando que, em qualquer caminho futuro que eu trilhe, os fundamentos que guiam a prática médica na UFSCar, tais como análise e reflexão crítica, empatia, cuidado centrado no paciente, sem perder de vista a medicina baseada em evidências, continuem a ser meus pilares. Esses princípios, presentes em todas as orientações oferecidas pelos docentes desde o primeiro dia de aula, espero que me acompanhem em todas as direções que escolher seguir.

8. REFERÊNCIAS

1. Universidade Federal de São Carlos. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. **Projeto político pedagógico do curso de Medicina**. São Carlos, 2007. Disponível em <https://www.dmed.ufscar.br/arquivos/projeto-pedagogico-2007>. Acesso em 09/01/2024