

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
DEPARTAMENTO DE MEDICINA

ISABELA DE MEDEIROS BOTON

**A ETERNA JORNADA:
REFLEXÕES DE VIDA E DE MEDICINA**

SÃO CARLOS - SP
2025

ISABELA DE MEDEIROS BOTON

**A ETERNA JORNADA:
REFLEXÕES DE VIDA E DE 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.

Orientador: Profa. Carla Betina Andreucci Polido
Co-Orientador: Prof. Dr. Humberto Sadanobu Hirakawa

São Carlos
2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Boton, Isabela de Medeiros

A eterna jornada : Reflexões de vida e de medicina / Isabela de Medeiros Boton -- 2025.
17f.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de São Carlos, campus São Carlos, São Carlos
Orientador (a): Carla Betina Andreucci Polido
Banca Examinadora: Carla Betina Andreucci Polido
Bibliografia

1. Medicina. 2. Reflexão Pessoal. 3. Portfólio. I. Boton, Isabela de Medeiros. II. Título.

DEDICATÓRIA

Este trabalho é uma tentativa frustra de expressar em palavras o que só se conhece vivendo. Dedico não só essas páginas, mas este curso e esta vida àqueles que fazem tudo valer a pena: aos meus pais Nildete e Wladimir; minhas irmãs Giovana e Gabriela; meus avós Carlos, Clarice, Isabel e Damásio; ao meu companheiro de vida, Leonardo; aos meus tios, tias e primos; meus melhores amigos Carol, Jhonatan, Letícia G., Letícia H., Lucas, Milena e Pedro e todos os outros que compartilharam comigo a alegria de virar Médica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora pedagógica Carla Betina Andreucci Polido, pela paciência, compreensão e companheirismo nos últimos 6 anos. Agradeço também ao meu orientador de pesquisa Humberto Sadanobu Hirakawa, que me guiou nessa jornada da produção científica. É graças a eles que escolhi o caminho da Obstetrícia, esperando que um dia possa ser referência para alguém como eles são para mim.

“And in the end
The love you take
Is equal to
The love you make”
- The Beatles

RESUMO

Este trabalho aborda uma reflexão sobre a jornada da graduação em Medicina, com erros, acertos e aprendizados. Traz também o resumo da pesquisa de Iniciação Científica realizada ao longo do curso, com reflexões sobre sua confecção e seus desdobramentos.

Palavras-chave: reflexão; jornada; Medicina; pesquisa científica

ABSTRACT

This work presents a reflection on the journey through medical school, encompassing mistakes, achievements, and lessons learned. It also includes a summary of the Scientific Initiation research carried out throughout the course, with reflections on its development and outcomes.

Keywords: reflection; journey; Medicine; scientific research

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. CAPÍTULO 1: A PARTIDA	11
3. CAPÍTULO 2: A INICIAÇÃO	13
4. CAPÍTULO 3: O RETORNO	16
5. REFERÊNCIAS	17

INTRODUÇÃO

A Jornada do Herói é um modelo narrativo descrito por Joseph Campbell em sua obra *The Hero with a Thousand Faces* (1949), na qual ele identifica padrões comuns em mitos, lendas e narrativas de diferentes culturas. Segundo Campbell, a trajetória do herói é composta por estágios que incluem a partida, a iniciação e o retorno, nos quais o protagonista enfrenta desafios, supera provações e retorna transformado, trazendo benefícios para si e para sua comunidade.

Ao longo dos anos, o conceito de Campbell foi expandido e aplicado em diversas áreas para além da narrativa literária, como no caso da educação e desenvolvimento pessoal, servindo como metáfora para processos de transformação e amadurecimento humano (Vogler, 1992). Assim, a Jornada do Herói pode ser entendida não apenas como estrutura narrativa, mas como representação simbólica da busca pelo autoconhecimento e pela realização.

A primeira vez que tive contato com o conceito da Jornada do Herói foi através do meu pai. Ele me mostrou que Tolkien, J.K. Rowling e outros tantos gênios da literatura de fantasia seguiam o mesmo princípio. Quando cresci, percebi a ideia de Vogler, de que o herói não precisa ser somente um Hobbit ou um jovem bruxo. A ideia de que a vida real é cheia de pequenas e grandes Jornadas do Herói me encantou.

É inegável que a faculdade de medicina foi a maior das minhas Jornadas. Não só pelo curso, pela formação profissionalizante que me levaria a uma carreira e um trabalho, mas pela vida que aconteceu em paralelo.

Seria ingênuo acreditar que eu seria capaz de transformar em palavras tudo o que foi sentido e vivido nos últimos 6 anos. Não acho que tenho o talento necessário para traduzir sentimentos em texto, e minha memória não é das melhores. Mas assim como tudo na vida, é necessário tentar. Então, aqui vai...

CAPÍTULO 1: A PARTIDA

Eu decidi fazer Medicina no 2º ano do Ensino Médio, quando percebi que adorava séries médicas e não me imaginava trabalhando em escritórios. Gostava de uma vida dinâmica, de “mão na massa”, de novidade. Participei de uma orientação vocacional e, de repente, mudei o rumo da minha vida.

Até então, eu queria fazer cinema. Queria viver muitas vidas através de personagens. Queria escrever histórias, ilustrá-las, iluminá-las, dirigi-las. Queria criar, recriar, apagar e começar de novo. Gostava de me imaginar definindo planos-sequência, diálogos, trilhas sonoras épicas, cenas de ação perfeitamente coreografadas.

Quando mudei o rumo e decidi seguir na medicina, surpreendi a todos. Ninguém esperava isso de mim. Mas, se fossem analisar um pouco melhor, veriam que era óbvio. Sempre tive um perfil cuidador, que gostava da investigação, que gostava de ajudar. Desde criança, meus programas de televisão favoritos eram sobre parto e bebês. Brincava de médica, fazendo cesáreas nas bonecas. E, quando cresci, comecei a perceber que a Medicina era um pouco como o Cinema.

Ser médico tem um pouco de direção, de ficção, de diálogo, de música e de coreografia. Você precisa dirigir a equipe durante um procedimento cirúrgico ou em uma PCR. Ouve diariamente histórias que parecem impossíveis de serem verdade. Dramas, comédias, aventuras, ação. Dialoga de milhões de formas diferentes, adaptando sua fala, seus termos e o tom de voz para estabelecer a melhor comunicação possível. Há música no apito das bombas e monitores de uma UTI, há música no choro de um bebê recém nascido, nos barulhos dos ventiladores. Há coreografia nos procedimentos e exames. Todo médico é um pouco cineasta.

Foram 3 anos oficiais de cursinho (na realidade, 4, mas o primeiro foi concomitante ao 3º ano do Ensino Médio). Nesses longos anos, é de se imaginar que a cabeça de uma pessoa entre em parafuso. “Será isso mesmo que eu quero?”, “será que sou capaz?”, “minha vida será para sempre estudar geometria, história do Brasil e cinemática?”.

O mais difícil da jornada de vestibulando não eram as provas, as longas horas de estudo, as milhões de questões resolvidas, os simulados intermináveis. O mais difícil era se sentir preso no mesmo lugar. Olhar para o lado e ver a vida passando para todo mundo, menos você. Amigos se formando, entrando nos primeiros empregos, e você pagando mais uma vez a inscrição no ENEM.

Os anos que passei estudando parecem um borrão. Não sei dizer o que aconteceu em 2017, 2018 ou 2019. É tudo um grande bloco de dias, uns seguidos dos outros, sem pausas. Devo ter feito mais de 20 provas ao longo dos anos, nunca acreditando que talvez aquela fosse a última.

No meu último ano de cursinho, já estava saturada. Não via o que mais poderia ser feito. Quase não haviam questões que eu ainda não tivesse resolvido. Desencanei. Desleixei. Larguei a mão. Chame do que quiser, mas a verdade é que eu praticamente desisti. Acreditei que tinha feito o que estava ao meu alcance, e o resto já não dependia mais de mim.

E então, passei.

Quando o SISU fechou e me vi não aprovada em nenhuma faculdade, pela primeira vez não me desesperei. Eu tinha chances. Estava bem colocada na lista de espera de 2 grandes Universidades Públicas. Não era a vitória que eu esperava, passando assim, de segunda. Mas eu só precisava de uma vaga.

Quem viu que eu tinha passado oficialmente foi meu pai. Me ligou dando os parabéns, e eu fiquei brava que ele tinha estragado o momento que eu sonhava: ver meu nome na lista primeiro. Hoje, acho que foi perfeito. Foi ele, que me apresentou tanto na vida, que me apresentava minha mais nova grande aventura: a faculdade.

Quando você passa na faculdade na 2ª chamada, não tem muito tempo para se preparar. Em poucos dias estava novamente em São Carlos, indo atrás de um lugar para morar. Nenhum lugar parecia bom o suficiente, seguro o suficiente, confortável o suficiente. Mas, nos 45 do 2º tempo, assinei os papéis do aluguel. Fiz minha mudança aos trancos e barrancos, com a ajuda dos meus pais e minha madrinha, feliz de iniciar uma aventura enorme: viver a faculdade de Medicina e morar sozinha pela primeira vez.

Tudo pronto. Geladeira abastecida, roupas guardadas no armário, pratos e talheres comprados, cama arrumada. A família se preparava para ir embora, quando chegou a notificação de e-mail da faculdade. Era março de 2020.

CAPÍTULO 2: A INICIAÇÃO

Os primeiros 2 anos da minha nova Jornada foram marcados pela pandemia. Durante anos, tive o sonho de viver a vida universitária, de aprender os pilares da medicina, de estudar anatomia, fisiologia, histologia. Sonhos estes que foram adiados, modificados. Não falarei sobre a pandemia. Acho que o mundo já falou por mim. Não falarei sobre as inseguranças, medos, receios, arrependimentos e outros sentimentos conflitantes desse período, porque não me parece justo reclamar diante do que foi aquele momento. Passou. Que bom que passou.

Me debruço então a falar do pós. O pós que, na realidade, foi o verdadeiro começo. Agora sim, morando sozinha de verdade, frequentando o campus. Conhecendo na pele o que era uma Estação de Simulação. Auscultando um tórax pela primeira vez, sabendo o que procurar. Palpando um abdome, sem ter ideia do que procurar.

Agora, vivenciando o poder das boas amizades. Jantares elaborados e simples, risadas intermináveis de doer a barriga, brincadeiras, desabafos, fofocas. Foram dias, meses e anos compartilhados com as mesmas pessoas, vendo-as crescer, amadurecer, tornarem-se seres humanos ainda melhores, dia após dia. Foram dias longos estudando para as provas de SP, pensando em questões, debatendo assuntos, relendo fontes. Guyton, Robbins, Veronesi e muitos outros que também jantaram com nós diversas noites.

Nem tudo foi bom. Devo admitir que os primeiros anos da graduação foram marcados por muitas frustrações com a faculdade. De um dia para o outro, perdíamos uma UBS de atuação. Pacientes faltando. Professores faltando. Grupos de alunos desiguais, com pessoas que muito se dedicavam enquanto outras mal compareciam. Nesses momentos, surgiam professores de luz, que brigavam (e ainda brigam) diariamente para manter o curso em pé. Que honra foi conhecê-los.

No meio de tudo isso, começava a nascer o medo do futuro. As provas de residência se aproximavam, e com elas, o fantasma do currículo perfeito. Eu fiz de tudo que consegui. Centro Acadêmico, Ligas, Congresso, eventos. Mas faltava uma peça chave, que eu jamais imaginei que aconteceria como aconteceu. De repente, um convite: concorrer a bolsa acadêmica de Iniciação Científica com uma pesquisa na área que eu mais amo, a obstetrícia.

Ao longo dos meses em que participei da Iniciação Científica, tive o privilégio de vivenciar a Obstetrícia mais de perto. Estava ali para coletar dados, mas não conseguia evitar participar das consultas, acompanhar os ultrassons, aprender com nomes gigantes da área que estavam ali, ao meu alcance. Durante um ano, me dediquei à pesquisa com o olhar apaixonado de quem sabia que era ali que queria estar. Foi com esse trabalho que me apresentei pela primeira vez para especialistas, dentro do Hospital Universitário. Tive que argumentar, defender meus pontos. Foi desesperador, mas saí de lá transformada, mais confiante e segura. O trabalho continuou por mais um ano, mas agora com outra aluna, e eu permaneci no “backstage”, ajudando como a rotina do Ciclo Clínico me permitia.

Ao final de dois anos de pesquisa, meu Orientador me sugeriu submeter o trabalho para ser apresentado no Congresso de Ginecologia e Obstetrícia da SOGESP, em São Paulo. Fiz minha submissão acreditando que não levaria a lugar algum, pois o trabalho era

pequeno, com poucos participantes, e nossos resultados não tinham sido o que esperávamos. Quando meu trabalho foi selecionado para virar um Pôster no Congresso, não conseguia acreditar. Me imaginava ao lado do cartaz, apresentando para especialistas, tendo que debater um assunto tão importante com aqueles que tinham de carreira mais tempo do que eu tinha de idade.

E então, mais uma surpresa: meu trabalho tinha sido selecionado para a apresentação oral. E não só isso. Tinha sido premiado como o melhor trabalho de Iniciação Científica do Congresso. Até hoje não consigo acreditar que isso realmente aconteceu. Participar do meu primeiro Congresso de Ginecologia e Obstetrícia, assistir meus docentes palestrando e sendo aplaudidos de pé, e ainda me apresentar no palco e ganhar um prêmio! O tempo todo em que estava naquele auditório, esperando chamarem meu nome, lembrava do momento em que eu havia escolhido prestar Medicina. Jamais teria imaginado, naquela época, ter chegado até aqui.

Acho justo deixar registrado aqui o resumo do meu trabalho, do meu grande orgulho, que me motiva diariamente a continuar no rumo que escolhi:

Impacto do uso de aplicativos de Smartphones no acompanhamento de pacientes com diabetes na gestação

Bolsista: Isabela de Medeiros Boton
Colaboradores: Brenda Emanuely de Campos Ferreira, Letícia
Hiromi Tavares Ianakiara, Maria Clara Cavalcante Espósito
Orientador: Prof. Dr. Humberto Sadanobu Hirakawa

RESUMO

Introdução: a Diabetes Mellitus na Gestação é uma condição crônica e sistêmica que afeta aproximadamente 1 a cada 6 gestações e pode levar a ocorrência de diversas complicações como abortos, malformações congênitas graves, restrição do crescimento fetal, entre outros. O aumento da prevalência da Diabetes na Gestação nas últimas décadas tem como uma de suas causas a piora dos hábitos de vida, incluindo alimentação e atividade física. A implementação de hábitos de autocuidado é fator modificável de grande influência no resultado do tratamento. **Objetivos:** Assim, este projeto tem como objetivo analisar se o uso de aplicativos eletrônicos de contadores de passos, disponíveis gratuitamente em smartphones, é capaz de auxiliar no controle glicêmico das gestantes com DM na gestação. **Metodologia:** O estudo consistiu em um ensaio clínico randomizado, no qual as gestantes do subgrupo da intervenção utilizaram um aplicativo contador de passos e tiveram seus níveis glicêmicos acompanhados pelos pesquisadores, enquanto um segundo subgrupo foi o controle, sem qualquer intervenção, apenas seguindo o acompanhamento já existente no ambulatório. Foi considerado controle glicêmico adequado aquele que mostrou médias glicêmicas variando entre 100 e 120 mg/dl; foi considerado como amostra alterada qualquer amostra de glicemia capilar de jejum que se mostrou com valores acima de 95 mg/dl ou qualquer amostra pós-prandial, colhida uma hora após as refeições, com valores acima de 140 mg/dl. **Resultados:** A pequena amostra de pacientes participantes do projeto não permitiu a

análise estatística dos dados coletados, porém uma análise descritiva dos dados parece não corroborar a ideia de que o número de passos dados por cada paciente melhore o controle glicêmico dela. Entretanto, o comportamento errático de uma das pacientes do grupo de estudo pode comprometer os resultados. Assim, reforçamos a necessidade da continuidade do estudo, visando melhor análise e conclusões.

Em meio a um turbilhão de emoções, boas e ruins, a vida continuou acontecendo, dentro e fora do campus. A cada dia ganhávamos mais autonomia, atendendo pacientes sozinhos, chegando a diagnósticos, pensando em tratamentos. Éramos cobrados na mesma proporção: mais, mais e mais. E com razão. Atendemos casos dos mais simples aos mais complexos, mas o que marcou não foram as doenças, os “CIDs”, e sim as pessoas.

Jovens, idosos, brancas, pretas, altas, baixas, homens, mulheres, crianças, famílias pequenas, famílias grandes, pessoas solitárias. Foram inúmeras histórias, muitas felizes, mas muitas tristes, de dificuldades, de superação. Estar inserido no Sistema Único de Saúde se resume a lidar com a sua incapacidade, diariamente. Há burocracias demais, dinheiro de menos. Nada é mais doloroso do que saber o que precisa ser feito para curar, mas não ser capaz de pagar por isso. Saber que há um tratamento de primeira linha disponível na farmácia mais próxima, mas que ele custa mais que o salário mensal daquele paciente. A sensação de impotência que cresce quanto mais responsabilidades você ganha dentro do sistema de saúde é esmagadora, sufocante.

Diariamente enfrentamos a contradição cruel: aprender com os profissionais mais atualizados, referências em suas áreas, mas precisar trabalhar com o arcaico, com o ultrapassado. Pouco se fala de que a medicina no Brasil é feita de “gambiarras”. E é nesse cenário que vemos nossos docentes e preceptores brilharem mais uma vez: eles são capazes, diariamente, de “tirar leite de pedra”. Correr atrás, substituir, argumentar, investir. São malabarismos constantes para fazer o possível e impossível para aqueles que confiam suas vidas em nossas mãos.

É impossível, diante da grandeza dessa responsabilidade e da honra que é essa profissão, não sair da graduação transformado.

CAPÍTULO 3: O RETORNO

Agora, ao final de seis anos de dedicação, abdicção, esforço, risadas, choros, e milhares de aprendizados novos, o que resta é retornar. Retornar para minha cidade, minha família. Retornar não só fisicamente, mas em entrega. Devolver à população o que ela investiu em mim e na minha formação. Retribuir através do que a Universidade me proporcionou, com cuidado empático, baseado em evidências, tentando sempre fazer a diferença de forma positiva na vida de todos aqueles que cruzarem meu caminho.

Formar em medicina representa não apenas a conclusão de um ciclo acadêmico, mas também a conquista de um marco social e simbólico. Em muitas sociedades, a medicina é historicamente reconhecida como uma das profissões de maior prestígio, associada ao status, à autoridade e à responsabilidade social (Bourdieu, 1989). Colar grau em medicina não significa apenas um diploma, mas também adentrar um campo profissional que carrega consigo um significado social emblemático. Carrega múltiplos sentidos. Não é só uma realização pessoal, mas uma oportunidade de ascensão social e econômica.

Apesar das dificuldades enfrentadas pela profissão, não há como não ansiar pelo primeiro salário. A medicina, ao contrário de quase todos os outros cursos, dificulta o acesso ao trabalho ao longo do curso, não nos permitindo realizar estágios remunerados. São pelo menos 6 anos de dedicação integral a sua formação e sua carreira, sem um centavo de remuneração. Agora, adentrar o mercado de trabalho vem com a vitória pessoal e familiar da conquista material, das experiências, da realização de sonhos. É claro que existem entraves, que o médico de hoje não ganha tanto quanto os médicos de 20 anos atrás, que há menor oferta de emprego. Mas a medicina é, acima de tudo, uma profissão, e é justo comemorarmos os retornos que ela nos traz.

A formatura também apresenta-se como um ritual: é o momento em que deixamos de ser aprendizes e passamos a integrar uma comunidade de profissionais legitimados socialmente. Esse ato de passagem não é importante somente para os que vestem a beca e capelo durante uma cerimônia, mas também de suas famílias, amigos, professores, que veem naquele momento a materialização de um esforço individual e coletivo (Turner, 1974).

Gosto muito da frase “É necessário uma vila para criar uma criança”. Foi, sem dúvidas, necessário muitas pessoas para me criar. Não só me criar como ser humano, mas como profissional. Não teria conseguido chegar até a conclusão deste curso sem a minha vila. O diploma que se aproxima não é apenas meu, mas de todos os que, em seus ombros, me carregaram até aqui.

A minha Jornada do Herói foi um caminho em que aprender sobre ciência e cuidado se entrelaçou com aprender sobre mim mesma. Ao “retornar”, trago não apenas um trabalho acadêmico concluído, mas uma identidade médica em construção, mais sensível, crítica e consciente de seu papel transformador. E consciente de que essa foi apenas uma de muitas Jornadas.

A maior de todas está prestes a começar.

REFERÊNCIAS

Campbell, J. (2004). *O herói de mil faces*. São Paulo: Cultrix. (Original publicado em 1949).

Vogler, C. (1992). *The Writer's Journey: Mythic Structure for Writers*. Studio City: Michael Wiese Productions.

Bianchetti, L., & Machado, A. M. N. (2009). *A bússola do escrever: desafios e estratégias na orientação de teses e dissertações*. São Paulo: Cortez.

Demo, P. (2011). *Educação e qualidade*. Campinas: Autores Associados.

Bourdieu, P. (1989). *O poder simbólico*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.

Turner, V. (1974). *O processo ritual: estrutura e antiestrutura*. Petrópolis: Vozes.