

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

RENATA POSTEL MOREIRA

**ENTRE ESTETOSCÓPIOS E CORAÇÕES: O
ENCONTRO DA CIÊNCIA E DA SENSIBILIDADE AO
LONGO DA MINHA JORNADA ACADÊMICA**

SÃO CARLOS -SP
2024

RENATA POSTEL MOREIRA

**Entre estetoscópios e corações: o encontro da ciência e da sensibilidade ao longo da
minha jornada acadêmica**

**Between stethoscopes and hearts: the meeting of science and sensitivity throughout
my academic journey**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Programa de Graduação
em 2024, ao Departamento de Medicina
da Universidade Federal de São Carlos,
para obtenção do título de bacharel em
medicina.

Orientador: Ubiratan Cardinalli Adler

São Carlos-SP
2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Moreira, Renata Postel

Entre estetoscópios e corações: o encontro da ciência e da sensibilidade ao longo da minha jornada acadêmica / Renata Postel Moreira – 2024.
42f.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de São Carlos, campus São Carlos,
São Carlos

Orientador: Ubiratan Cardinalli Adler

Bibliografia

1. Ensino médico. 2. Atividades extracurriculares. 3. Humanização. I. Moreira, Renata Postel. II. Título.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SÃO CARLOS

Folha de aprovação

Assinatura do orientador que avaliou e aprovou o Trabalho de Conclusão de Curso da aluna Renata Postel Moreira e emitiu conceito satisfatório:

Prof. Dr. Ubiratan Cardinalli Adler

Instituição: Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Carlos.

DEDICATÓRIA

Dedico ao Anderson, o amor da minha vida, aquele que sempre acreditou em mim, mesmo quando o vento da dúvida soprava mais intenso e eu mesma duvidava das minhas próprias forças. Ao meu companheiro, que foi meu porto seguro nos momentos de angústia, meu abrigo nos dias chuvosos e minha celebração a cada pequena vitória. Sua paciência, companheirismo e amor me fizeram persistir e seguir adiante. Você esteve presente em cada passo dessa jornada, sempre me dando a certeza de que, juntos, somos imbatíveis.

Dedico-te este trabalho, que é mais do que uma conquista acadêmica; é fruto da nossa caminhada. Não há palavras suficientes para expressar a minha gratidão por tudo o que compartilhamos e construímos juntos. Esta realização não seria completa sem você ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, fonte infinita de luz e força, por ter me guiado com sua sabedoria e misericórdia em todos os momentos dessa jornada. A cada dificuldade, a cada passo dado, Sua presença foi meu alicerce e meu consolo. Obrigada, Senhor, por me conceder a graça de seguir em frente, com fé e perseverança.

Aos meus pais, Floriana e Ricardo, que com amor e dedicação me proporcionaram todas as oportunidades para que eu pudesse alcançar meus sonhos. Obrigada pelos valores que me transmitiram – o bom caráter, a honestidade, a persistência e a dedicação. Vocês são a base de tudo que sou e tudo o que já conquistei.

Aos meus avós, Vó Rosa e Vô Antônio, cujos ensinamentos, amor e alegria marcaram profundamente minha vida. Mesmo ausentes fisicamente, continuam a viver em meu coração e sua memória continua a me guiar, alimentando minha força e determinação. Esta conquista é também de vocês, que sempre acreditaram em mim. Levo seus ensinamentos e amor comigo em cada passo desta jornada.

Ao Anderson, meu incansável companheiro e maior apoiador nesta jornada. Sua presença constante, amor e incentivos foram fundamentais para que eu pudesse superar cada obstáculo. Obrigada por acreditar em mim, especialmente quando eu mesma duvidava. Você esteve ao meu lado como selamos em nossos votos: na alegria e na tristeza, na saúde e na doença. Sem você, essa conquista não teria o mesmo significado.

Aos meus familiares por escolha e laços de amor: Lúcia, Aline, Camila, Enzo, Oscar e Anderson Rodrigues, por entenderem minha ausência, especialmente quando eu gostaria de estar presente. Sei que cada um de vocês carregou no coração a compreensão de minha dedicação e renúncias necessárias, e por isso sou eternamente grata. A sua torcida e carinho, mesmo distantes, sempre me fortaleceram.

À Larissa, que além de grande amiga se tornou uma médica brilhante. Foi como uma irmã e esteve ao meu lado desde a época do cursinho, me dando forças e conselhos em meio a tantas tempestades. Sua amizade foi sorriso nos dias nublados, ouvido e escuta aos áudios intermináveis. Sou imensamente grata por você ter caminhado comigo nessa jornada, sempre próxima em pensamento e coração.

Aos meus queridos amigos Paula, Robson, Denise e Carlos Eduardo que, com tanta compreensão, entenderam a distância física que o curso nos impôs. Nossa amizade é uma dádiva que carrego no coração com imenso carinho para toda a eternidade.

Aos pacientes que, com sua confiança e generosidade, permitiram que eu aprendesse medicina ouvindo suas histórias e tocando seus corpos, meu profundo agradecimento. Cada um de vocês foi mais do que um caso clínico, foi uma lição de humanidade, coragem e resiliência. Ao permitir que eu adentrasse seus mundos, contribuíram para que eu aprendesse a cuidar, a sentir, a entender e a respeitar o ser humano em sua totalidade. Vocês foram mestres silenciosos e, a cada toque, a cada olhar, um aprendizado que jamais esquecerei.

Ao meu grupo do internato; Aline, Bruna, Camila, Carla, Júlia e Uliana, com quem compartilhei inúmeras experiências, momentos de aprendizado e de crescimento. Enfrentamos os desafios da prática médica e aprendemos lições valiosas que levaremos para toda a vida.

Aos colegas com os quais participei de grupos de Situação Problema, Estação Simulação e Reflexão da Prática, por cada troca de conhecimento. A metodologia ativa nos desafiou a aprender juntos e cada discussão; suas reflexões e contribuições foram essenciais para meu desenvolvimento acadêmico e pessoal.

Aos demais colegas de sala, com os quais não tive o privilégio de formar grupo, mas que, de alguma forma, fizeram parte dessa jornada acadêmica. Cada um, com suas individualidades, contribuiu para o ambiente que tornou possível minha formação.

A todos os professores que, com dedicação e zelo, transmitiram o conhecimento que agora carrego comigo. Cada um de vocês teve um papel essencial na minha formação, não apenas acadêmica, mas também humana. Agradeço por terem sido mentores e guias em minha trajetória.

Aos professores que ocupam um lugar especial em minha trajetória: Aline Guerra Aquilante, Ângela Merice de Oliveira Leal, Armando Polido Jr, Carla Betina Andreucci Polido, Cecilia Malvezzi, Cláudia Adão Alves, Francisco de Assis Carvalho do Vale, Jair Barbosa Neto, Judith Thomas Tayra, Juliana de Almeida Prado, Maria Paula Barbieri D'Elia, Maristela Carbol, Maristela Schiabel Adler, Matheus Fernando Manzolli Ballestero, Meliza Goi Roscani, Pamela Risardi Francelin, Petterson de Jesus Floriano, Rafael Izar Domingues da Costa, Rafael Luís

Luporini, Renata Sayuri Ansai Pereira de Castro, Rosalina Ogido, Silvana Gama Florência Chachá e Willian Fernandes Luna, por suas orientações, inspirações e ensinamentos, os quais transformaram minha jornada e ajudaram a moldar a profissional que estou me tornando. A cada um de vocês, meu sincero agradecimento por todo o apoio, oportunidades e por compartilharem seu conhecimento de maneira tão extraordinária e humana!

Aos preceptores e residentes, que, na prática profissional, foram fundamentais para o meu aprendizado. Agradeço a todos pela paciência, pelas orientações valiosas e pela disposição em ensinar, mesmo nos momentos de grande demanda. Vocês são peças essenciais para a formação de qualquer médico.

Aos profissionais da equipe multidisciplinar, incluindo nutricionistas, terapeutas ocupacionais, psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas e todos os outros que fazem parte desse time essencial para o cuidado e tratamento dos pacientes, agradeço profundamente. Cada um de vocês foi peça importante no meu desenvolvimento e entendimento do cuidado integral. Aprendi a admirar e valorizar a complexidade do trabalho em equipe e a relevância da colaboração entre diversas áreas para proporcionar o melhor para os pacientes.

Aos demais funcionários da Universidade e aos colaboradores dos hospitais onde passei, incluindo o Hospital Universitário e a Maternidade/Santa Casa de São Carlos, por sua importância de atuação nesses cenários de atendimento tão necessários para a sociedade.

E, por fim, com os olhos marejados, deixo meu agradecimento mais sincero e especial aos incríveis orientadores que tive o privilégio de acompanhar ao longo dessa jornada: Débora Gusmão Mello, Aline Barreto de Almeida Nordi e Ubiratan Cardinalli Adler. O aprendizado que cada um de vocês me proporcionou foi imensurável. Agradeço por cada oportunidade concedida, pelos ensinamentos valiosos, pela paciência e pelo carinho com que sempre me guiaram. A confiança que depositaram em meu potencial foi o combustível vital que me impulsionou a chegar até aqui. Minha eterna gratidão por tudo!

"Nós não devemos apenas tratar doenças, devemos tratar pessoas. Cada ser humano tem uma história única, e é isso que devemos ouvir."

*"Nunca subestime o poder de um abraço, de um sorriso ou de uma palavra gentil."
– Hunter Doherty "Patch" Adams (médico e ativista)*

RESUMO

O Trabalho de Conclusão de Curso de Medicina da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) é focado em uma narrativa reflexiva acerca das experiências vividas, desafios e aprendizados adquiridos ao longo da formação universitária. A presente narrativa enfatiza ainda como as experiências em atividades extracurriculares foram fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional da estudante, ampliando seu horizonte e adquirindo um olhar diferenciado para a medicina. Ao longo da graduação, a estudante teve a oportunidade de vivenciar práticas em diferentes cenários de atenção à saúde, participando de programas de extensão e estágios que a conectaram com realidades diversas do sistema de saúde, o que a ajudou a aprimorar tanto habilidades clínicas quanto a capacidade de lidar com situações complexas. Em especial, as vivências em atividades de extensão oferecidas pela UFSCar denominadas ACIEPEs contribuíram muito para o fortalecimento de seu compromisso com a ética, empatia, olhar integral, escuta qualificada e humanização no atendimento, aspectos essenciais na formação de um profissional preparado para enfrentar as demandas contemporâneas da profissão médica.

Palavras-chave: educação médica; atividades extracurriculares; ACIEPE; formação profissional; humanização.

ABSTRACT

This paper, presented as part of the medicine graduation course at the Federal University of São Carlos (UFSCar), focuses on a reflective narrative of the experiences, challenges, and lessons learned throughout the student's academic journey. The narrative also emphasizes the significant role of extracurricular activities in the student's personal and professional development, broadening her perspective and providing a more comprehensive view of medicine. Throughout her undergraduate studies, the student had the opportunity to engage in practical experiences across various healthcare environments, participating in extension programs and internships that exposed her to diverse realities within the healthcare system. These experiences contributed to the enhancement of both clinical skills and the ability to manage complex situations. Particularly, the extension activities offered by UFSCar, known as ACIEPEs, were instrumental in strengthening her commitment to ethics, empathy, holistic care, active listening and humanized patient care – key aspects in shaping a medical professional capable of addressing the contemporary challenges of the medical profession.

Keywords: medical education; extracurricular activities; ACIEPE; professional development; humanization.

LISTA DE SIGLAS

UFSCar	Universidade Federal de São Carlos
MBE	Medicina Baseada em Evidências
PET-Saúde	Programa de Educação para o Trabalho – Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
IES	Instituição de Ensino Superior
CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
ACIEPE	Atividades Curriculares de Extensão e Práticas Especiais
SARS-CoV-2	Coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2
COVID-19	Doença causada pelo vírus SARS-CoV-2
OMS	Organização Mundial da Saúde
ACE2	Enzima conversora de angiotensina 2
EPI	Equipamento de proteção individual
PICS	Práticas integrativas e complementares em saúde
RN	Recém nascido
PNPIC	Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
AVDs	Atividades da Vida Diária
PCPs	Primeiros cuidados psicológicos
ODS	Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
ONU	Organização das Nações Unidas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 TRILHANDO CAMINHOS: UM RELATO SOBRE MINHA TRAJETÓRIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA.....	3
3 TRILHANDO NOVOS CAMINHOS: MINHA JORNADA PELAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES.....	6
4 CAMINHOS QUE TRANSCENDEM: O ENCONTRO COM OUTROS SABERES – AS ACIEPES.....	9
4.1 ENTENDENDO A BIOQUÍMICA DO VÍRUS SARS-COV-2.....	9
4.2 ABORDAGEM BIOPSISSOCIAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: DESAFIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19	11
4.3 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: CUIDADO E AUTO-CUIDADO NO COTIDIANO E NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19.....	13
4.4 PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS (PCPs) E ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVDs) - A PANDEMIA DA COVID-19	15
4.5 INTRODUÇÃO À SAÚDE DOS POVOS INDÍGENAS.....	17
4.6 HUMANIZAÇÃO NA ASSISTÊNCIA AO RECÉM-NASCIDO (RN)	19
4.7 PRÁTICAS POPULARES DE SAÚDE	21
4.8 O RESÍDUO DOMICILIAR - IMPACTOS AMBIENTAIS E NA SAÚDE.....	22
5 CONCLUSÃO	25
6 REFERÊNCIAS.....	27

1 INTRODUÇÃO

A minha trajetória na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) teve início em 2019, integrando a turma XIV do curso de medicina. A UFSCar foi a primeira instituição de ensino superior federal a ser criada no estado de São Paulo. Fundada em 1968, surgiu em um momento de expansão das universidades federais no Brasil, com o objetivo de atender à crescente demanda por educação superior e promover o desenvolvimento regional (UFSCAR, 2024).

O curso de Medicina foi criado em 2006 e representou um marco importante na história da universidade, refletindo seu compromisso com a formação de profissionais qualificados e a contribuição para a melhoria da saúde pública. Desde então, a UFSCar tem se destacado pela excelência acadêmica e pela inovação em suas abordagens pedagógicas, consolidando-se como uma instituição de referência no cenário educacional brasileiro (DMED, 2024).

Minha escolha pelo curso na UFSCar foi difícil. Este adota uma metodologia ativa inovadora, focada no desenvolvimento de habilidades práticas e engajamento dos alunos em processos de aprendizagem mais dinâmicos e interativos. Pensei: “Nossa, e agora?” Por anos e anos fui condicionada à metodologia tradicional. “Será que vai dar certo? Será que vou conseguir?” Eram inúmeras dúvidas. Me restava uma opção: encarar, afinal, essa insegurança é natural; é o medo do desconhecido. “Coragem!”, eu dizia (e ainda digo) para mim mesma.

A abordagem pedagógica baseada em metodologia ativa busca transformar o papel tradicional do estudante de receptor passivo de informações para um protagonista ativo no processo de ensino-aprendizagem. A metodologia ativa na UFSCar inclui a utilização de casos clínicos, simulações práticas e atividades colaborativas que incentivam a aplicação do conhecimento teórico em situações reais. Ademais, a metodologia ativa enfatiza a integração entre diferentes disciplinas e áreas do conhecimento, fomentando uma formação mais holística e interdisciplinar (DMED, 2024).

O nosso curso é estruturado de forma a proporcionar uma formação abrangente e integrada, começando com uma base teórica e avançando para experiências práticas e clínicas. A graduação é dividida em três fases principais: o ciclo básico, o clínico e o internato. Desde o primeiro ano de graduação, fazemos uma imersão em cenários clínicos simulados, o que foi para mim uma experiência transformadora! Isso me possibilitou desenvolver habilidades práticas e ir me preparando gradativamente para a tomada de decisões críticas, o que é fundamental para enfrentar os desafios do atendimento médico real (DMED, 2024).

Além das atividades teóricas e práticas, o currículo nos possibilita a realização de

estágios externos eletivos e de atividades complementares, como projetos de extensão e pesquisas científicas. Através de projetos interdisciplinares extracurriculares, nós, alunos, também temos a oportunidade de trabalhar em conjunto com colegas de outras áreas da saúde, o que enriquece nossa compreensão dos contextos multidimensionais do cuidado ao paciente. Essa abordagem não só melhora a retenção do conhecimento, mas também desenvolve competências essenciais, como a capacidade de trabalhar em equipe e a resolução de problemas complexos. Dessa forma, contribui para formar médicos mais bem preparados e adaptáveis às demandas do ambiente de saúde moderno.

Assim, já nos primeiros anos da faculdade, percebi a oportunidade (e desafio) de equilibrar a grade curricular do curso com atividades extracurriculares que poderiam enriquecer minha formação acadêmica e profissional. No início, meu foco estava em dominar os tópicos fundamentais visando construir uma base sólida para a futura prática clínica. Com o tempo, percebi que participar de atividades de extensão seria uma bela alternativa para complementar o aprendizado teórico e prático, além de me proporcionar uma visão mais ampla não apenas da medicina, mas também de outras áreas da saúde.

2 TRILHANDO CAMINHOS: UM RELATO SOBRE MINHA TRAJETÓRIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA

Ao longo desses seis anos de graduação, trilhei uma jornada repleta de aprendizados e transformações. Cada passo, cada desafio, moldou não apenas meu conhecimento técnico, mas também minha essência como ser humano. Desde o primeiro dia, com o coração acelerado e os olhos cheios de sonhos, quando um professor (que se tornaria um exemplo muito especial para mim) entregou nas mãos de cada aluno o Código de Ética do Estudante de Medicina, tive a mais profunda certeza de que este caminho exigiria não apenas dedicação, mas também muita seriedade, sem perder a sensibilidade e a empatia.

Tive a grande oportunidade de cruzar com o caminho de professores e preceptores que foram verdadeiros guias, compartilhando não apenas sabedoria acadêmica, mas também a importância da compaixão na prática médica. Com cada aula, suas palavras ressoavam em minha mente, lembrando-me da responsabilidade que carregamos ao lidar com vidas. A formação teórica, que inicialmente parecia distante da realidade, logo se tornou uma base sólida sobre a qual construí minha prática, uma ponte entre o conhecimento e a experiência.

As dificuldades, inevitáveis em qualquer jornada, se apresentaram como desafios que testaram minha determinação. Enfrentei noites em claro, a tensão com as provas teóricas e práticas e a pressão constante de atender às expectativas, não somente das pessoas ao meu redor, mas primordialmente, minhas. Contudo, cada obstáculo se transformou em uma oportunidade de crescimento. Aprendi que a resiliência é uma virtude fundamental, e que é nas adversidades que encontramos a força para seguir em frente.

Um dos momentos mais enriquecedores dessa trajetória foi a prática clínica. Ter a oportunidade de atender pacientes, escutar suas histórias e compartilhar suas dores e alegrias foi um privilégio indescritível. Cada encontro se tornou uma aula viva, onde as teorias ganhavam cor e textura, e eu me via parte de um todo maior. Os pacientes, em sua vulnerabilidade, me ensinaram lições que não poderiam ser apreendidas em livros. Eu mesma me tornei vulnerável juntamente com alguns pacientes, com suas histórias e tive que aprender a lidar com isso. Sigo aprendendo.

A relação que estabeleci com cada um destes pacientes foi uma dança delicada entre profissionalismo e humanidade. Ao olharem nos meus olhos, muitas vezes cheios de incertezas, senti o peso e a beleza da confiança depositada em mim. Essas experiências não apenas enriqueceram meu aprendizado, mas também solidificaram minha paixão pela medicina, uma profissão que vai além da cura física; é sobre tocar vidas, almas e transformar realidades. É essa profissão que também permite me transformar a mim própria.

Fui a primeira estudante a receber um elogio formal (através de um certificado de reconhecimento) de um paciente no hospital universitário. Foi um momento que encheu meu coração de felicidade e orgulho. Saber que meu esforço e dedicação impactaram positivamente a vida de alguém me trouxe uma satisfação indescritível. Além disso, as palavras de gratidão que recebi de outros pacientes foram verdadeiros lembretes do motivo pelo qual escolhi a medicina. Cada interação me ensinou mais sobre empatia e humanização no cuidado. Durante todo esse processo, só tenho agradecimentos a todos que me apoiaram nessa jornada; cada elogio é um reflexo do aprendizado que venho acumulando, e sigo animada para continuar crescendo nessa profissão tão gratificante.

Ademais, ao longo dos anos, segui praticando e advogando pela importância do trabalho em equipe. Não basta um olhar humanizado sobre o paciente; um bom relacionamento com a equipe que trabalhamos só traz benefícios (aos pacientes e aos profissionais). Saber trabalhar em equipe é uma habilidade que eu já havia desenvolvido em experiências passadas e que vejo como primordial no dia a dia de atuação dos profissionais da saúde. Juntos devemos construir um ambiente de apoio mútuo, onde a troca de conhecimentos e experiências nos fortaleça, reforçando que a colaboração é essencial no campo da saúde.

Em meio a essa caminhada, as reflexões sobre minha própria humanidade se tornaram cada vez mais presentes. As experiências vividas me ensinaram a valorizar a diversidade das histórias humanas, a entender que cada paciente é um universo único, repleto de nuances. Essa percepção ampliou minha visão sobre a medicina, que se revela como um mosaico de experiências interligadas, onde cada peça contribui para o todo. Essa experiência também quebrou muitos preconceitos meus - continua quebrando – e tenho muito orgulho disso.

Para além de todas essas experiências, aprendizados e reflexões ao longo da graduação, também busquei inúmeras oportunidades de me aprimorar com atividades extracurriculares. Como parte do aprendizado e desenvolvimento acadêmico e profissional, uma gama de oportunidades para a realização de atividades extracurriculares estão disponíveis durante a graduação: atividades de extensão, monitorias, ligas acadêmicas, disciplinas optativas, iniciação científica, apresentação de trabalhos em congressos, redação e publicação de artigos, estágios eletivos, cursos de aperfeiçoamento, participação nos espaços estudantis, como centros acadêmicos e conselhos, atléticas, PET-Saúde, realização de trabalhos voluntários, organização de eventos como simpósios, jornadas e congressos universitários, dentre diversas outras possibilidades.

Durante minha jornada acadêmica, percebi a importância de expandir meu envolvimento para além dos limites do aprendizado da medicina, inclusive explorando

atividades integradas a outras áreas da saúde. Engajar-me com profissionais de diferentes especialidades não só ampliou minha compreensão sobre o funcionamento integrado do sistema de saúde, mas também destacou como a colaboração entre diversas áreas pode enriquecer o cuidado ao paciente. Participar de projetos interdisciplinares me permitiu ver a saúde sob uma perspectiva mais holística e compreensiva, onde cada área contribui de maneira única para o bem-estar global dos pacientes.

Essa integração entre diferentes áreas da saúde revelou-se crucial para a troca de conhecimentos e experiências com profissionais de outras especialidades, além de contribuir para o aprimoramento das minhas habilidades de comunicação e trabalho em equipe, elementos essenciais para a prática médica colaborativa. Essa perspectiva multidisciplinar não só enriqueceu minha formação, mas também me preparou para atuar em um ambiente de saúde onde a sinergia entre diferentes áreas é fundamental para oferecer um atendimento mais integrado e centrado no paciente. E com isso em mente, comecei a buscar novos horizontes participando ativamente de atividades de extensão.

3 TRILHANDO NOVOS CAMINHOS: MINHA JORNADA PELAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

A participação em atividades de extensão é fundamental para a formação de profissionais na área da medicina, pois nos oferece uma oportunidade valiosa para aplicar conhecimentos teóricos em contextos práticos e reais. Estudos recentes destacam que o engajamento em atividades de extensão permite que os estudantes desenvolvam habilidades clínicas, interpessoais e de liderança que são cruciais para a prática médica eficaz. A experiência prática adquirida durante essas atividades contribui para a formação de profissionais mais empáticos e preparados para enfrentar as complexidades do atendimento em saúde (SANTANA et al, 2020; COSTA et al, 2021).

Atividades de extensão favorecem a construção de um currículo mais robusto e diversificado, que é altamente valorizado no mercado de trabalho. Um estudo conduzido por Oliveira e Silva (2023) revelou que a participação em projetos de extensão é associada a um melhor desempenho em processos seletivos e oportunidades de estágio, uma vez que demonstra um compromisso com a prática comunitária e um interesse genuíno em contribuir para a saúde pública. A experiência prática adquirida através dessas atividades, aliada ao desenvolvimento de competências transversais, reforça a importância de integrar tais iniciativas na formação médica, preparando os futuros profissionais para atuar de maneira mais eficaz e abrangente em suas carreiras.

Durante os seis anos da graduação, participei de uma série de atividades extracurriculares. Fiz parte de diversas ligas acadêmicas tanto como ligante, quanto como gestão. Fui ligante das Ligas de: Genética, Hematologia, Cuidados Paliativos, Dermatologia, Pediatria, além da Liga Interdisciplinar de Saúde Mental e da Liga de Neurologia e Neurocirurgia da UFSCar.

Atuei como membro de gestão na Liga de Pediatria e, por 3 anos, na liga de Neurologia e Neurocirurgia, organizando, anualmente, o Simpósio das Ligas de Pediatria (de diversos estados brasileiros) e os Simpósios da Liga de Neurologia e Neurologia da UFSCar. Nesta última ainda tive o grande prazer de ser presidente e, com apoio de todos os membros da gestão, professores e patrocinadores, planejamos e executamos a primeira edição do evento “Se Liga no Cinto”, na cidade de São Carlos, em 2022. O evento foi um sucesso e buscou a conscientização de crianças e adultos sobre o uso correto do cinto de segurança, evitando as consequências graves em caso de acidentes (LINEU-UFSCAR, 2022). Me envolver com projetos que envolveram a comunidade foi uma experiência indescritível.

Participei ainda de dezenas de congressos, simpósios e jornadas, ao longo da graduação, tanto da nossa universidade, quanto de outras universidades e hospitais

renomados no campo da saúde. Outrossim, foi com muita dedicação e carinho que participei da organização do Congresso Médico Universitário da UFSCar, na edição de 2022. Essa vivência me proporcionou praticar habilidades essenciais em qualquer carreira, como trabalho em equipe, liderança e gestão do tempo, além de promover o networking com profissionais e acadêmicos da área. A troca de conhecimentos e a oportunidade de discutir temas relevantes ampliam nossa compreensão da medicina, preparando-nos para os desafios futuros na profissão. Esta atividade é especial para mim e não apenas para meu currículo!

Além disso, fiz duas iniciações científicas (com bolsa!) e essa experiência inédita na minha vida foi extremamente gratificante! Foi incrível mergulhar nesse mar científico e aprender um pouco melhor sobre como se faz ciência, especialmente em tempos nos quais a Medicina Baseada em Evidências (MBE) se tornou tão essencial. O meu primeiro trabalho, iniciado no segundo ano da faculdade, versou sobre o ensino da genética nos cursos de Enfermagem e Medicina da UFSCar e culminou em um artigo publicado, o que foi uma das minhas maiores conquistas acadêmicas até aquele momento. Foi uma experiência ímpar e muito gratificante, graças ao apoio incondicional de minha orientadora.

O segundo trabalho, iniciado no quarto ano da faculdade, foi uma pesquisa qualitativa, com abordagem na Fenomenologia, partindo de um fenômeno de interesse para compreender a experiência subjetiva e percepção individual dos participantes da atividade de extensão “Práticas Populares de Saúde”. Também temos planos de que esse trabalho possa dar outros frutos. Minha orientadora aqui também merece meu agradecimento e carinho. Sua empatia e compreensão, especialmente durante os momentos vividos no decorrer do trabalho tornaram possível a sua conclusão. Apresentar ambos os trabalhos no Congresso de Iniciação Científica da UFSCar foi uma experiência desafiadora, porém, recompensadora!

Mais um projeto em que me envolvi e que guardo com muito carinho em meu coração foi o PET-Saúde (Programa de Educação para o Trabalho – Saúde), em 2023. Tal projeto visava a desenvolver ações de educação pelo trabalho para a saúde, com foco em saúde mental, de forma a fortalecer o processo de integração ensino-serviço-comunidade de forma articulada entre o Sistema Único de Saúde (SUS) e as Instituições de Ensino Superior (IES), a fim de promover a preparação de futuros profissionais da saúde para atuação colaborativa em eixos vinculados à gestão em saúde à saúde.

Este teve duração de um ano e pude compreender melhor como funciona a gestão da saúde mental no município e região, suas potencialidades e suas adversidades. Acompanhei atividades nos CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), o que foi muito especial para mim, já que esse é um tema de especial interesse para mim. Sem mencionar o aprendizado! Conviver um pouquinho com os pacientes desses serviços, ouvir suas histórias, tentar compreender seus caminhos, escolhas e “não-escolhas” na vida, seus anseios e receios... e refletir sobre

podemos ajudar... Como tudo isso é rico!

Finalmente, destaco minha participação nas atividades de extensão oferecidas pela UFSCar, as chamadas ACIEPEs. Esta é a sigla para “Atividades Curriculares de Extensão e Práticas Especiais”. Tais atividades são um componente relevante no currículo dos cursos de graduação da nossa universidade e têm como objetivo integrar o conhecimento acadêmico com a prática e a experiência no mundo real.

As ACIEPEs incluem projetos de extensão que promovem a interação entre a universidade e a comunidade, permitindo aos alunos aplicar seus conhecimentos em situações práticas e contribuir para o desenvolvimento social e comunitário. Além disso, essas atividades proporcionam aos estudantes a oportunidade de desenvolver habilidades práticas e interpessoais importantes para sua formação profissional, enquanto colaboram com a resolução de problemas reais e o atendimento a necessidades da sociedade (DCI, 2024).

A primeira vez que tomei ciência sobre as ACIEPEs foi logo no início do curso, nos primeiros dias, em uma apresentação sobre as atividades disponíveis para nós na universidade. Foi quando um professor sugeriu que fossem realizadas, ao menos, três dessas atividades ao longo da nossa graduação. Fiquei curiosa e com aquilo em mente. Ainda não sabia ao certo como era aquela tal de ACIEPE e seu formato, mas comecei a buscar as ofertas dessas atividades e percebi inúmeras vantagens para o meu desenvolvimento no âmbito acadêmico e profissional.

Dentre elas, posso destacar: a possibilidade de aprimorar meus conhecimentos técnicos, a oportunidade de ampliar meus horizontes para além da grade curricular do curso de medicina e a oportunidade de me relacionar com pessoas de outros cursos, sejam da área da saúde ou não, aspecto tão primordial nos tempos atuais e ainda tão subjugado por alguns profissionais. O que posso dizer? Meu interesse foi imediato!

Ao longo da minha jornada na graduação realizei oito ACIEPEs. Sem hesitar, eu até realizaria mais, se os horários entre a grade curricular do curso e os horários das ACIEPEs ofertadas fossem compatíveis, o que nem sempre acontecia. Além do fator “disponibilidade de horário”, busquei escolher tais atividades com base na relevância e interesse pela temática, além de considerar a diversidade de departamentos ofertantes, visando diversificar meus horizontes. Acredito ter feito boas escolhas, embora houve algumas atividades que me interessaram, mas a disponibilidade de horário acabou sendo um impeditivo para a sua realização. Além disso, a pandemia de COVID-19 em 2020 também acarretou no cancelamento de algumas ACIEPEs disponibilizadas no primeiro semestre daquele ano.

Tive a oportunidade de me envolver com as seguintes ACIEPEs ao longo da minha graduação (e, por ocupar parte tão expressiva desta, é sobre estas que me debruçarei daqui em diante neste trabalho):

- 1) Entendendo a bioquímica do vírus SARS-COV-2;
- 2) Abordagem biopsicossocial na saúde do trabalhador: desafios no contexto da pandemia da COVID-19;
- 3) Práticas integrativas e complementares: cuidado e autocuidado no cotidiano e no contexto da pandemia COVID-19;
- 4) Primeiros cuidados psicológicos e atividades da vida diária – a pandemia da COVID-19;
- 5) Introdução à saúde dos povos indígenas;
- 6) Humanização na assistência ao recém-nascido;
- 7) Práticas Populares de Saúde;
- 8) O Resíduo Domiciliar - impactos ambientais e na saúde.

4 CAMINHOS QUE TRANSCENDEM: O ENCONTRO COM OUTROS SABERES – AS ACIEPES

4.1 ENTENDENDO A BIOQUÍMICA DO VÍRUS SARS-COV-2

A pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, começou a se espalhar globalmente no final de 2019 e início de 2020. Esse vírus foi identificado pela primeira vez em Wuhan, China, e rapidamente se espalhou para outros países, levando a uma declaração de pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020. A transmissão do SARS-CoV-2 ocorre principalmente por meio de gotículas respiratórias e a infecção pode variar de assintomática a grave, com sintomas que vão desde febre e tosse até dificuldade respiratória e pneumonia (WIERSINGA et al, 2020).

No Brasil, o impacto da pandemia foi particularmente severo. Nosso país enfrentou uma alta carga de casos e mortes durante as ondas de infecção, com sistemas de saúde sobrecarregados e desafios significativos em termos de infraestrutura e resposta pública. As medidas de controle, como distanciamento social e uso de máscaras, foram implementadas de maneira variável em diferentes estados e municípios, refletindo uma resposta fragmentada que afetou a eficácia das estratégias de mitigação (SOARES et al, 2021).

A ACIEPE “Entendendo a Bioquímica do Vírus SARS-CoV-2”, ofertada em 2020 pela UFSCar, surgiu no contexto da pandemia de COVID-19, sendo que a importância desse projeto residiu na sua capacidade de fornecer uma melhor compreensão da estrutura e funcionamento do vírus, essencial para o desenvolvimento de estratégias de combate à doença. Os estudos realizados em todo o mundo acerca da bioquímica desse vírus

aprofundaram o conhecimento científico sobre o vírus e também contribuíram para a formulação de abordagens terapêuticas e vacinas mundiais, fundamentais para o controle da pandemia.

Acompanhar em tempo real tais avanços sobre o entendimento do funcionamento do vírus foi um diferencial dessa atividade de extensão, a qual destacou-se por sua relevância em um momento crítico, oferecendo percepções sobre como o vírus se replicava e interagia com as células humanas. A compreensão dos mecanismos bioquímicos do SARS-CoV-2, como a ligação do vírus ao receptor ACE2 (enzima conversora de angiotensina 2) e os processos de transcrição e tradução do material genético viral, foi crucial para a identificação de alvos potenciais para intervenções terapêuticas. Essa abordagem científica ajudou a fundamentar pesquisas sobre medicamentos e estratégias de vacinação, que desempenharam um papel vital na mitigação da COVID-19.

Nesse sentido, posso afirmar que essa experiência foi extremamente enriquecedora. No início da pandemia, muitas informações sobre o vírus eram novas e incertas, e essa atividade me permitiu explorar de forma aprofundada a biologia e a bioquímica do SARS-CoV-2. Ao analisar a estrutura viral, as proteínas envolvidas e o mecanismo de infecção, eu não apenas adquiri conhecimentos teóricos sobre a bioquímica do vírus, mas também compreendi melhor os desafios enfrentados posteriormente na criação de vacinas.

Além disso, essa atividade de extensão proporcionou uma oportunidade valiosa para a aplicação prática do conhecimento acadêmico. Outro aspecto relevante da atividade foi aprender a trabalhar com dados e pesquisas recentes sobre o SARS-CoV-2, o que levou ao desenvolvimento da minha capacidade de lidar com informações em constante evolução. Durante a pandemia, os dados sobre o vírus estavam mudando rapidamente, e a atividade exigiu que eu permanecesse atualizado e fosse flexível na integração de novas descobertas. Esse processo me ensinou a ser adaptável e a manter uma abordagem crítica e analítica frente a informações que podem ser alteradas à medida que novos dados surgem.

A colaboração com outros estudantes e profissionais durante essa atividade foi outro aspecto extremamente positivo. Discutir e debater com colegas e especialistas sobre a bioquímica do SARS-CoV-2 possibilitou uma troca rica de conhecimentos e experiências. Essa interação não só ampliou meu entendimento sobre o tema, mas também fomentou habilidades de trabalho em equipe e desenvolvimento profissional, preparando-me melhor para a atuação em ambientes colaborativos na medicina.

Essa disseminação de conhecimento ajudou a combater desinformações e a promover práticas de prevenção baseadas em evidências científicas, contribuindo para uma melhor compreensão da pandemia e das medidas necessárias para proteger a saúde pública. A atividade também serviu para fortalecer a integração entre a universidade e a comunidade

científica global. Ao colaborar com outras instituições e centros de pesquisa, a ACIEPE fomentou entre os estudantes de diversos cursos universitários da UFSCar o intercâmbio de informações e a cooperação em estudos sobre o vírus.

Nesse sentido, essa atividade de extensão foi uma excelente oportunidade para vivenciar a aplicação prática do conhecimento acadêmico no contexto de uma crise global. Entender a bioquímica do vírus SARS-CoV-2 não foi apenas um exercício acadêmico, mas uma maneira de entender melhor os obstáculos no enfrentamento da pandemia, em busca de uma base científica sólida e baseada em evidências. Essa experiência me ensinou a importância de estar bem informado e preparado para responder a emergências de saúde pública, ressaltando o papel crucial que a educação e a pesquisa desempenham na proteção e promoção da saúde global.

4.2 ABORDAGEM BIOPSIKOSSOCIAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: DESAFIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19

A saúde do trabalhador refere-se ao campo da medicina e das ciências relacionadas que se concentram na proteção e promoção da saúde dos indivíduos no ambiente de trabalho. Inclui a identificação e a mitigação de riscos ocupacionais, a promoção de um ambiente de trabalho seguro e saudável, e a gestão de doenças e lesões relacionadas ao trabalho. O objetivo é garantir que as condições de trabalho não apenas evitem danos à saúde, mas também promovam o bem-estar físico e mental dos trabalhadores. Esta área abrange desde a ergonomia e a segurança no trabalho até a prevenção de doenças ocupacionais e o manejo de estressores psicossociais (LOBO & BORGES, 2019).

Estudar a saúde do trabalhador é fundamental na atualidade devido às mudanças rápidas no mercado de trabalho e aos novos desafios emergentes. Com o avanço da tecnologia e a globalização, surgem novas formas de trabalho e riscos associados, como o estresse digital e as doenças relacionadas ao trabalho remoto. Além disso, o envelhecimento da força de trabalho e a necessidade de adequação das condições de trabalho para diferentes faixas etárias são aspectos que exigem atenção contínua. O conhecimento especializado na saúde do trabalhador permite desenvolver estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes, melhorando a qualidade de vida no trabalho e contribuindo para a produtividade e satisfação dos trabalhadores (LIMA e SILVA, 2022).

Durante a pandemia de COVID-19, a importância da saúde do trabalhador foi amplificada de forma significativa. O novo coronavírus trouxe à tona desafios específicos para a saúde ocupacional. As medidas de proteção, como o uso de Equipamento de Proteção

Individual (EPI) e a implementação de protocolos de distanciamento social, se tornaram primordiais para reduzir a transmissão do vírus e proteger a saúde dos trabalhadores. Além disso, a pandemia destacou a necessidade de monitoramento contínuo da saúde mental, dado o aumento de ansiedade e estresse associado às novas condições de trabalho e medo de contágio (DE OLIVEIRA e COSTA, 2021).

A pandemia também evidenciou a vulnerabilidade de trabalhadores em setores menos regulamentados e com menores condições de segurança. O estudo de Azevedo et al (2022) revelou que trabalhadores em condições precárias e informais enfrentaram maiores dificuldades para acessar cuidados de saúde e medidas de proteção adequadas durante a crise. Esse contexto reforça a importância de políticas públicas e práticas de saúde do trabalhador que garantam equidade e proteção para todos os segmentos da força de trabalho.

Com base nessas informações, torna-se perceptível a importância de ter sido oferecida atividade de extensão acerca do tema. A ACIEPE “A Saúde do Trabalhador” ganhou uma relevância significativa ao ser ministrada durante a pandemia de COVID-19, por focar na proteção e promoção da saúde dos trabalhadores em um período de intensas transformações e desafios. A pandemia expôs e exacerbou diversas questões relacionadas à saúde ocupacional, incluindo a exposição a riscos biológicos e a necessidade de novas estratégias para garantir a segurança dos trabalhadores em diversos setores.

Tal atividade foi ofertada pelo Departamento de Fisioterapia da UFSCar, foi composta por alunos dos mais diversos cursos da área da saúde, o que reforça a importância e impulsiona o trabalho conjunto entre as diversas áreas, especialmente quando consideramos o contexto de pandemia. O projeto abordou a importância de medidas de proteção e saúde para trabalhadores que, em muitos casos, estiveram na linha de frente do combate à pandemia, como profissionais de saúde e trabalhadores essenciais de diversos outros setores.

Para mim, sempre foi muito prazeroso e proveitoso o trabalho com estudantes e profissionais de outras áreas da saúde. O aprendizado se potencializou e a prática se tornou mais colaborativa, o que leva a uma melhora, inclusive do acesso e da qualidade da atenção à saúde dos indivíduos. Ademais, a ACIEPE abordou os impactos psicológicos da pandemia sobre os trabalhadores, reconhecendo o estresse e a ansiedade elevados associados à crise sanitária vivida naquele momento. A pandemia trouxe um aumento significativo na carga de trabalho e nas exigências emocionais e físicas, o que pode afetar negativamente a saúde mental dos trabalhadores.

O projeto forneceu recursos e apoio para auxiliar-nos a compreender melhor os desafios vivenciados pelos profissionais de saúde que estavam na linha de frente do combate à pandemia, bem como o de outros trabalhadores de serviços essenciais, que não puderam

se resguardar em domicílio, apesar dos riscos corridos. A ACIEPE também contribuiu na disseminação de informações entre os estudantes sobre a importância da saúde ocupacional, dos direitos dos trabalhadores e das melhores práticas para manter um ambiente de trabalho seguro e saudável. Ademais, promoveu reflexões sobre a saúde mental, em especial dos profissionais da área da saúde.

A pandemia teve um impacto profundo na saúde mental e econômica global. O estresse relacionado à pandemia levou a um aumento nos casos de ansiedade, depressão e outras condições de saúde mental (XIONG et al, 2020). Além disso, a crise econômica provocou recessões em diversas economias e um aumento na desigualdade social. Estes fatores combinados sublinham a necessidade de uma abordagem integrada para lidar com as consequências de longo prazo desse período (NICOLA et al, 2020).

A importância de participar desta ACIEPE residiu em sua capacidade de oferecer suporte e informações cruciais sobre a prevenção de doenças e a promoção da saúde no ambiente de trabalho, especialmente em um contexto de pandemia. O projeto ressaltou em meu aprendizado a importância de práticas de higiene, uso de EPI e protocolos de segurança para reduzir o risco de contaminação pelo coronavírus. Tais medidas foram fundamentais para minimizar a exposição dos trabalhadores ao SARS-CoV-2 e garantir que continuassem a desempenhar suas funções essenciais com o menor risco possível à sua saúde. Esses aprendizados, porém, são atemporais, foram muito utilizados por mim ao longo de toda a graduação e continuarão sendo usados em minha prática profissional.

Em resumo, a ACIEPE “Abordagem biopsicossocial na saúde do trabalhador: desafios no contexto da pandemia da COVID-19” foi crucial durante a pandemia de COVID-19, fornecendo suporte vital para a proteção e promoção da saúde dos trabalhadores em um momento crítico. Ao abordar questões de segurança, saúde mental e educação ocupacional, o projeto contribuiu para a mitigação dos impactos da pandemia sobre a força de trabalho. Sua importância vai além do contexto imediato e destacou a necessidade contínua de estratégias robustas para proteger a saúde dos trabalhadores, preparando a base para uma abordagem mais sólida e integrada para a saúde ocupacional no futuro.

4.3 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: CUIDADO E AUTO-CUIDADO NO COTIDIANO E NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19

Participar da atividade de extensão universitária "Práticas integrativas e complementares: cuidado e autocuidado no cotidiano e no contexto da pandemia COVID-19" foi uma experiência transformadora para mim. Durante esse período desafiador, pude

explorar a importância de abordagens holísticas na saúde, reforçando que o cuidado vai além dos tratamentos convencionais. A vivência das práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) não apenas enriqueceu meu conhecimento, mas também me ajudou a desenvolver uma visão mais ampla e humanizada do cuidado com o próximo.

As PICS são entendidas como um conjunto de saberes e fazeres desenvolvidos ao longo de gerações, que buscam promover o bem-estar físico, mental e social das pessoas. Elas englobam diversas abordagens terapêuticas, como a homeopatia, musicoterapia, arteterapia, bem como práticas de cuidado emocional e espiritual, como a meditação. A importância dessas práticas é crescente, especialmente no contexto da saúde pública, visto que elas representam uma forma de cuidado complementar à medicina tradicional, muitas vezes mais acessível e próxima das realidades culturais e sociais das comunidades. Além disso, as práticas populares em saúde enfatizam a relação de cuidado integral, considerando a pessoa em sua totalidade, o que tem sido cada vez mais reconhecido como um valor dentro das políticas de saúde pública (FREITAS et al, 2021; SILVA et al, 2022).

No Brasil, as PICS têm sido objeto de discussão dentro das políticas públicas desde a implementação do SUS, instituído pela Constituição de 1988, adotando a Atenção Integral à Saúde como princípio central. Desde então, as terapias complementares passaram a ser incorporadas em diversos programas de saúde pública. O Pacto pela Saúde, por exemplo, incentivou o fortalecimento de ações de cuidado que considerem os aspectos biológicos da doença e também as dimensões socioculturais dos pacientes, valorizando os saberes populares que auxiliam no enfrentamento das adversidades de saúde nas comunidades. O reconhecimento dessas práticas contribui para uma medicina mais humanizada e adaptada à diversidade cultural do Brasil (BRASIL, 2019; CARVALHO e SILVA, 2023).

Uma das lições mais valiosas que aprendi durante a atividade foi a importância do autocuidado. Em tempos de isolamento social e incerteza, foi fundamental entender como as práticas de autocuidado podem contribuir para a saúde mental e emocional. Algumas das atividades que aprendemos e praticamos, como meditação, aromaterapia e técnicas de relaxamento, não só beneficiaram os participantes, mas também me ajudaram a encontrar formas de lidar com o estresse e a ansiedade que surgiram durante a pandemia no âmbito pessoal, estendendo os aprendizados para familiares e amigos. Adicionalmente, essa experiência me ensinou a priorizar meu bem-estar e a compartilhar essa mensagem com meus colegas.

Além disso, a interação com profissionais de diversas áreas, como psicólogos e terapeutas ocupacionais, ampliou minha compreensão sobre a saúde integral. Essas trocas fortaleceram meu entendimento de que o cuidado deve ser multidisciplinar e que diferentes saberes podem se complementar na promoção da saúde. Essa perspectiva é essencial para

um futuro profissional da área da saúde, e contribuiu para que eu desenvolvesse minha atuação em equipe multidisciplinar, bem como a reconhecer a importância de cada especialidade no tratamento do paciente. Aprendi que a colaboração é uma ferramenta poderosa para o cuidado efetivo.

Outro ponto positivo foi a oportunidade de desenvolver habilidades práticas, como a aplicação de técnicas de relaxamento e o ensino de práticas de autocuidado para a comunidade. Tal atividade me deu a oportunidade de ter um contato inicial com outras PICs, como mindfulness, técnicas de respiração e reiki. O contato direto com as pessoas me permitiu entender suas necessidades e como pequenas intervenções podem ter um impacto significativo em suas vidas. Ao ver as reações positivas dos participantes, percebi o poder que temos como futuros profissionais de saúde em promover mudanças e bem-estar na sociedade.

Nessa atividade, fiz um trabalho final a respeito da naturopatia. Produzi uma animação sobre o tema, com dicas de como as pessoas poderiam colocar essa prática em exercício no dia a dia. As experiências me fizeram refletir sobre meu papel como futura médica em um mundo cada vez mais complexo e interconectado. A pandemia evidenciou o que já nos era dito desde o primeiro dia do curso: a importância de cuidarmos não apenas da doença, mas do ser humano como um todo. Sinto-me mais preparada para incorporar as práticas integrativas em minha futura atuação e, principalmente, para ser uma defensora do autocuidado, não apenas para meus pacientes, mas também para mim mesma. Essa vivência me deixou motivada a continuar explorando formas de promover a saúde de maneira holística, valorizando cada aspecto do ser humano.

4.4 PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS (PCPs) E ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVDs) - A PANDEMIA DA COVID-19

Participei dessa atividade como monitora. Para tanto, também realizei as atividades, assistindo aos vídeos e fazendo as leituras dos materiais indicados, para que pudesse contribuir com os demais alunos matriculados na atividade de extensão. uma importância crucial durante a pandemia de COVID-19, um período caracterizado por elevados níveis de estresse, ansiedade e trauma coletivo. Com a crise sanitária gerando uma infinidade de desafios emocionais e psicológicos, a oferta de cuidados psicológicos básicos tornou-se fundamental para apoiar indivíduos que enfrentavam uma pressão sem precedentes. A pandemia trouxe à tona a necessidade urgente de fornecer suporte emocional imediato, ajudando a mitigar os efeitos adversos do confinamento, do luto e da incerteza sobre o futuro,

inclusive para alunos da UFSCar e da comunidade não-universitária.

Os primeiros cuidados psicológicos tornaram-se essenciais durante a pandemia da COVID-19, uma vez que a crise sanitária gerou um aumento significativo no sofrimento mental da população. Estudos mostram que a pandemia trouxe à tona questões como ansiedade, depressão e estresse, com muitos indivíduos enfrentando um cenário de incerteza e perda. A implementação de PCPs visa não apenas fornecer apoio imediato, mas também prevenir o desenvolvimento de transtornos psicológicos mais graves. De acordo com um estudo de Litz et al (2020), a intervenção precoce em situações de crise pode reduzir a intensidade de reações adversas e promover resiliência.

Assim, a importância dessa ACIEPE residiu na sua capacidade de oferecer estratégias e intervenções psicológicas para ajudar as pessoas a lidarem com as dificuldades emocionais resultantes da pandemia. Vale ressaltar que os primeiros cuidados psicológicos são essenciais para oferecer suporte imediato e eficaz a indivíduos que estão passando por crises emocionais ou traumas. O projeto focou em fornecer orientações práticas sobre como identificar sinais de sofrimento emocional e oferecer suporte apropriado, o que foi particularmente importante em um momento em que o acesso a serviços de saúde mental estava limitado e a demanda por ajuda psicológica era alta.

Além de oferecer suporte direto, essa atividade de extensão também contribuiu para a formação médica de nós, alunos monitores, que tivemos uma oportunidade ímpar de se envolver em questões diretamente ligadas ao âmbito da saúde mental. A pandemia exigiu uma resposta rápida e bem coordenada, e a capacitação de pessoas para fornecer primeiros cuidados psicológicos ajudou a ampliar a rede de suporte disponível para aqueles que precisavam, o que fortalece a importância desta ACIEPE. A formação em técnicas de primeiros cuidados psicológicos capacitou os participantes a oferecer intervenções efetivas e apropriadas, aumentando a resiliência das comunidades e fortalecendo a capacidade de resposta em situações de crise.

O projeto também abordou a importância de cuidar da saúde mental dos profissionais de saúde e outros trabalhadores da linha de frente, que estavam expostos a níveis extremos de estresse e carga emocional. Oferecer primeiros cuidados psicológicos para esses grupos foi crucial para garantir que recebessem o suporte necessário para manter seu bem-estar emocional, permitindo-lhes continuar a fornecer cuidados essenciais de forma eficaz. O projeto ajudou a criar um ambiente de apoio e cuidado, que foi vital para a manutenção da saúde mental e da eficácia dos profissionais envolvidos na resposta à pandemia.

Vale ressaltar que os PCPs são fundamentais para atender às necessidades específicas de diferentes grupos, como profissionais da saúde, que enfrentam carga emocional elevada e burnout. A literatura aponta que o suporte psicológico direcionado aos

trabalhadores pode melhorar não apenas seu bem-estar individual, mas também a qualidade do atendimento prestado. Intervenções psicológicas focadas, como a escuta ativa e o apoio emocional, podem mitigar os impactos negativos da pressão que esses profissionais enfrentam (SPOORTHY et al, 2020).

A formação de equipes multidisciplinares para a implementação dos primeiros cuidados psicológicos foi outra estratégia relevante durante a pandemia. Profissionais de saúde mental, assistentes sociais, médicos e outros profissionais da área da saúde podem (e devem) colaborar para criar um ambiente seguro e acolhedor, onde as pessoas se sintam à vontade para expressar suas preocupações. A abordagem integrada facilitou a identificação precoce de sinais de sofrimento e possibilita uma resposta mais efetiva às necessidades da população (SHULTZ et al, 2021).

Os PCPs não devem ser vistos como uma solução isolada, mas como parte de uma estratégia mais ampla de saúde pública. Investir em programas de apoio psicológico e educação sobre saúde mental é crucial para preparar a sociedade para futuras crises. Conforme apontado por Brooks et al. (2020), uma abordagem preventiva e proativa em saúde mental também pode contribuir significativamente para a recuperação pós-pandemia e para o fortalecimento do bem-estar coletivo.

Nesse sentido, a ACIEPE desempenhou um papel fundamental ao fornecer suporte emocional aos inscritos na atividade que se encontravam em necessidade. De forma mais ampla, demonstrou a importância dessa temática em um contexto de crise global, contribuindo com o alívio do sofrimento emocional e fortalecimento da rede de suporte psicológico disponível para a população. Ademais, a atividade destacou a necessidade de uma abordagem integrada para a saúde mental, especialmente em situações de emergência, e sublinhou a relevância contínua de cuidados psicológicos em qualquer estratégia de resposta a crises e após elas.

Para mim, foi uma experiência ímpar. Além de um interesse especial na temática, pude ampliar meu contato com pessoas com demandas de saúde mental, além de poder refletir e compartilhar com o grupo de trabalho dessa atividade as minhas próprias questões, visto o período permeado de receios e inseguranças futuras. Academicamente e profissionalmente, essa vivência foi muito enriquecedora.

4.5 INTRODUÇÃO À SAÚDE DOS POVOS INDÍGENAS

A saúde dos povos indígenas é uma questão crítica, marcada por desigualdades significativas em comparação com a população não indígena. Fatores como a falta de acesso a serviços de saúde adequados, condições socioeconômicas precárias e a perda de territórios

tradicionais contribuem para a vulnerabilidade dessas comunidades. É demonstrado que os indígenas frequentemente enfrentam altas taxas de doenças infecciosas e crônicas, refletindo a necessidade de políticas públicas que priorizem a saúde indígena (PACHECO et al, 2020).

Assim, participar de uma atividade de extensão universitária que tratou do tema, focada na introdução à saúde indígena no Brasil, foi uma experiência transformadora para mim. Desde antes mesmo do início das atividades, já sabia da importância de compreender as realidades e desafios que os povos indígenas enfrentam em relação à sua saúde. Essa foi uma das motivações que me levou a buscar essa atividade. O ambiente colaborativo e as discussões enriquecedoras me permitiram explorar aspectos culturais, sociais e históricos que impactam a saúde dessas comunidades. Essa perspectiva ampliou meu entendimento sobre a saúde como um fenômeno complexo, que vai além da mera ausência de doenças.

A cultura desempenha um papel vital na saúde das populações indígenas. A medicina tradicional e as práticas culturais são essenciais para a prevenção e tratamento de doenças. Integrar práticas tradicionais com os serviços de saúde convencionais pode melhorar a adesão ao tratamento e promover um cuidado mais holístico. O respeito pelas crenças culturais é fundamental para construir confiança entre os profissionais de saúde e as comunidades indígenas (THOMAS et al, 2018).

Ao longo das atividades, tive a oportunidade de ouvir relatos de indígenas e de profissionais de saúde que atuam ou atuaram em comunidades indígenas. Essas histórias foram profundas e inspiradoras, mostrando como a medicina tradicional e os saberes locais são fundamentais para o cuidado integral. Aprendi a importância de respeitar e integrar esses conhecimentos ao atendimento médico convencional, algo que pretendo aplicar na minha futura prática clínica. Essa abordagem não só valoriza a cultura indígena, mas também melhora a adesão ao tratamento pelas comunidades.

Entender que existe uma enorme diversidade entre os povos, muito mais do que eu imaginava, e também que sua visão sobre o processo saúde-doença é muito diferente da visão ocidental que temos, tem me possibilitado ampliar o olhar para a necessidade de construção conjunta e da troca de saberes. De fato, aprendi isso na faculdade, independentemente da etnia ou credo da pessoa, porém, não há dúvidas de que meu olhar se ampliou muito mais para isso no decorrer desta ACIEPE.

Outro desafio significativo é a desnutrição, que afeta a saúde física e mental da população indígena. A insegurança alimentar é um receio constante, agravada por políticas de desenvolvimento que impactam a terra e os recursos naturais. Em pesquisa de Neves e Santos (2019), ficou evidente que a promoção de sistemas alimentares sustentáveis e a valorização dos alimentos tradicionais são essenciais para melhorar a nutrição e, conseqüentemente, a saúde dos povos indígenas.

Adicionalmente, a saúde mental é uma questão frequentemente negligenciada nas discussões sobre a saúde indígena. O histórico de colonização e a marginalização social têm levado a altas taxas de depressão e suicídio entre essas comunidades. Estudos destacam a importância de estratégias de saúde mental culturalmente sensíveis, que abordem não apenas os sintomas, mas também as raízes históricas dos problemas enfrentados pelos povos indígenas. Essas intervenções são fundamentais para promover o bem-estar e a resiliência dessas populações (DURAN et al, 2020; MENEZES et al, 2021; SILVA et al, 2021).

Além de abordarmos essas questões, nos deparamos com as dificuldades e desigualdades no acesso à saúde. As rodas de conversa, discussões de materiais e reflexões sobre a realidade tornaram a experiência ainda mais marcante. Isso me fez refletir sobre o papel do sistema de saúde brasileiro e as políticas públicas direcionadas aos indígenas. A sensação de impotência diante de tantas dificuldades me motivou a pensar em como posso contribuir para a mudança desse cenário.

Essa atividade me instigou a considerar minha responsabilidade como futura médica em lutar por equidade e justiça social na saúde. Por fim, me proporcionou uma rede de contatos valiosa com colegas e professores que compartilham a mesma paixão por promover a saúde de forma inclusiva e culturalmente sensível. Sinto que ganhei não apenas conhecimento, mas também um senso renovado de propósito em minha formação e futura prática. Estou animada para continuar explorando a saúde indígena – bem com as demais populações que requerem atenção especial – e buscar formas de integrar essa experiência no meu futuro profissional, contribuindo para uma medicina mais humana e respeitosa.

4.6 HUMANIZAÇÃO NA ASSISTÊNCIA AO RECÉM-NASCIDO (RN)

A humanização na assistência ao recém-nascido é um conceito fundamental que busca promover cuidados centrados no bebê e na família, respeitando suas necessidades e direitos. Essa abordagem reconhece a importância do vínculo afetivo desde os primeiros momentos de vida, contribuindo para o desenvolvimento emocional e físico do RN. Estudos indicam que práticas humanizadas, como o contato pele a pele e a presença dos pais durante os cuidados, favorecem não apenas o bem-estar do bebê, mas também ajudam a reduzir a ansiedade e o estresse familiares. A implementação dessas práticas está associada a melhores desfechos clínicos, como taxas mais elevadas de aleitamento materno e menores incidências de complicações (TULLY et al. 2017; SAYURI et al, 2020; ORTIZ et al, 2021).

Ao participar dessa atividade, pude perceber, para além do que já havia estudado nos livros, como esse tema é essencial não apenas para a saúde dos bebês, mas também para o bem-estar das mães e, por extensão, das famílias. Através de leituras de artigos baseados

em evidências e discussões dos temas em grupo, fui capaz de entender a importância de práticas humanizadas, como o contato pele a pele e a presença dos pais durante os cuidados, o que me fez refletir sobre a medicina como um campo que deve valorizar o ser humano em todas as suas dimensões.

Durante os encontros, tivemos a oportunidade de analisar estudos de caso que demonstravam os impactos positivos da humanização no atendimento neonatal. Essas histórias me tocaram e me fizeram perceber que, por trás de cada recém-nascido, há uma família que precisa de apoio e compreensão. Aprendi que o cuidado vai além do aspecto técnico; envolve também a empatia e a construção de um ambiente acolhedor. Essa abordagem me motivou a querer ser uma profissional que não só trata doenças, mas que também cuida das emoções e das relações familiares.

Outro aspecto marcante da experiência foi a interação com profissionais de saúde que atuam nessa área. Ouvir suas vivências e desafios me inspirou a pensar em como a humanização pode ser integrada à prática médica diária. Compreendi que a formação acadêmica deve incluir essa perspectiva, para que possamos nos tornar médicos mais completos e sensíveis. A troca de experiências com esses profissionais me fez perceber que a humanização na assistência não é apenas uma responsabilidade ética, mas uma necessidade urgente que deve ser promovida em todos os níveis de atendimento.

Além dos benefícios diretos para a saúde do RN, a humanização na assistência neonatal também envolve a criação de um ambiente acolhedor e seguro. Ambientes hospitalares que adotam uma abordagem humanizada tendem a ser menos estressantes, o que pode impactar positivamente a recuperação do bebê. A melhoria nas condições físicas do ambiente, aliada à humanização do cuidado, resulta em uma experiência mais positiva tanto para os recém-nascidos quanto para suas famílias, promovendo a saúde mental e emocional de todos os envolvidos (CHAVES et al, 2018).

Outro aspecto importante da humanização é a capacitação dos profissionais de saúde para que possam oferecer um atendimento mais sensível e respeitoso. A formação contínua e a sensibilização em relação às práticas de cuidado humanizado são essenciais para que os profissionais reconheçam a importância do envolvimento familiar e das necessidades emocionais dos bebês. A educação em humanização não só melhora a qualidade do atendimento, mas também fortalece a confiança entre os profissionais de saúde e as famílias, resultando em uma assistência mais eficaz e empática (NASCIMENTO et al, 2021).

Dessa forma, a implementação de diretrizes que priorizem a humanização pode ser um passo importante para a melhoria contínua da assistência neonatal. De acordo com o estudo de Costa et al. (2019), promover práticas humanizadas não é apenas uma responsabilidade ética, mas também um direito das famílias, contribuindo para um sistema

de saúde mais justo e inclusivo. A experiência desta ACIEPE me fez perceber que, como futura médica, meu papel vai além do diagnóstico e do tratamento; é fundamental também apoiar e humanizar a experiência de cada bebê e de sua família durante momentos tão especiais e delicados.

4.7 PRÁTICAS POPULARES DE SAÚDE

Durante minha trajetória, fui desafiada e agraciada com a oportunidade de participar de uma atividade de iniciação científica que, à primeira vista, parecia distante da abordagem tradicional que eu estava acostumada. Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, com abordagem na Fenomenologia, cujo tema foi "Práticas Populares de Saúde" e envolvia a coleta e análise de relatos de outros estudantes de diversas áreas da Universidade, que vivenciaram as terapias alternativas oferecidas em ACIEPE de mesmo nome.

Essa vivência me proporcionou crescimento acadêmico e reflexões profundas sobre a saúde, a medicina e o ser humano. A atividade de extensão ofereceu um espaço multifacetado de aprendizagem, no qual os participantes tiveram acesso a teorias e práticas como meditação, reiki, aromaterapia, entre outras. Ao longo do processo, percebi que muitas dessas abordagens, embora não convencionalmente utilizadas no ensino formal da Medicina, encontram ressonância com as necessidades emocionais, espirituais, ancestrais e psicológicas dos indivíduos. Isso me fez refletir sobre até que ponto a medicina convencional, focada apenas em aspectos físicos da doença, tem dado espaço suficiente para práticas que buscam integrar o corpo e a mente, respeitando as diversas dimensões do ser.

Os participantes da ACIEPE que aceitaram participar do meu projeto de pesquisa na Iniciação Científica compartilharam como as práticas populares de saúde, especialmente as de caráter mais holístico, os ajudaram a lidar com o estresse, a ansiedade e os desafios diários da vida acadêmica, inclusive durante o período de pandemia da COVID-19. O que mais me surpreendeu nesse processo foi a riqueza dos relatos! A experiência de ouvir essas histórias foi transformadora, pois me fez perceber que, como futura médica, não posso ignorar o impacto das questões emocionais e espirituais na saúde de meus pacientes. O que antes parecia ser algo periférico ou marginal no universo da saúde, agora se apresentava como um complemento essencial para o bem-estar integral do ser humano.

Diversos estudos recentes têm demonstrado que as PICS podem ser efetivas no manejo de doenças crônicas, na promoção de saúde mental e no combate ao estresse, uma das principais causas de adoecimento no mundo contemporâneo. De acordo com uma revisão de literatura de Santos et al. (2021), práticas como a aromaterapia, a utilização de plantas medicinais e os rituais de cura têm mostrado resultados positivos na redução de

sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em populações de baixa renda, que frequentemente enfrentam barreiras no acesso ao sistema de saúde formal. A pesquisa aponta também que essas práticas são vistas como mais acessíveis e menos estigmatizadas pelas pessoas, o que as torna uma escolha viável para muitos.

Entretanto, a integração das práticas populares com o modelo biomédico ainda apresenta desafios. Embora a utilização de terapias alternativas seja reconhecida em diversas políticas públicas, como no Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), existem resistências dentro da própria comunidade médica, que muitas vezes considera essas práticas como ineficazes ou baseadas em crenças não científicas. Para que haja uma real integração, é fundamental que se desenvolvam pesquisas científicas robustas sobre a eficácia dessas terapias, além de promover uma maior conscientização entre os profissionais de saúde sobre os benefícios dessas práticas para a saúde integral do paciente (SILVA et al, 2020).

Nesse sentido, essa atividade de extensão e a pesquisa sobre as práticas populares de saúde me proporcionaram momentos de introspecção e autoconhecimento. A prática de meditação e outras terapias me ajudaram a lidar com a pressão do curso, a ansiedade e o desgaste emocional, aspectos muitas vezes negligenciados no cotidiano de um estudante de medicina. Percebi, assim, que a integração de corpo e mente não é apenas uma filosofia de tratamento, mas uma prática essencial para a própria formação do médico, baseada em evidências, inclusive. Com isso, sinto-me mais preparada para abraçar a medicina de forma mais humana, respeitando e valorizando as diversas formas de cuidado com a saúde.

Ademais, do ponto de vista acadêmico, o envolvimento na iniciação científica me permitiu desenvolver habilidades de pesquisa qualitativa, análise de dados e construção de um conhecimento mais amplo sobre a relação entre saúde e práticas alternativas. O fato de trabalhar com a experiência de outros estudantes me ensinou a importância de ouvir o outro e a respeitar os saberes populares, muitas vezes oriundos de tradições milenares. Essa experiência me desafiou a ampliar minha visão de mundo e a enxergar o papel do médico não apenas como alguém que trata doenças, mas como um facilitador do processo de cura, considerando a saúde como um fenômeno multifatorial.

4.8 O RESÍDUO DOMICILIAR - IMPACTOS AMBIENTAIS E NA SAÚDE

Para finalizar, meu último envolvimento com as ACIEPEs foi em 2024, cursando o internato, no sexto ano da faculdade. Além de participar da ACIEPE, eu atuei como monitora dessa atividade, aprimorando ainda mais meus conhecimentos, desenvolvendo habilidades e expandindo meus horizontes. A ACIEPE “O Resíduo Domiciliar - impactos ambientais e na

saúde” é um projeto de extensão que visa abordar a gestão de resíduos sólidos em nível doméstico e sua relação com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), com um foco particular na saúde pública. A importância desse projeto reside na sua capacidade de promover a conscientização sobre a correta gestão dos resíduos e seu impacto direto e indireto na saúde das comunidades.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, adotados em 2015, visam promover uma abordagem integrada para resolver problemas globais, incluindo a gestão de resíduos domiciliares. A geração excessiva de resíduos tem impactos diretos sobre o meio ambiente e a saúde pública, especialmente em áreas urbanas. O desperdício de alimentos e outros resíduos não tratados contribuem para a poluição do solo e da água, resultando em consequências negativas para a saúde das populações locais. A má gestão de resíduos pode levar ao aumento de doenças, como infecções gastrointestinais e problemas respiratórios, exacerbando as vulnerabilidades em comunidades já desfavorecidas (PARFITT et al, 2010).

Além dos efeitos diretos na saúde, a disposição inadequada de resíduos domiciliares também contribui para a degradação ambiental. A decomposição de resíduos em aterros produz gases de efeito estufa, que intensificam as mudanças climáticas. Resíduos sólidos geridos de maneira ineficiente são responsáveis por uma parcela significativa das emissões de carbono, sublinhando a necessidade de práticas de gestão mais sustentáveis. Integrar a gestão de resíduos nos ODS é, portanto, essencial para mitigar os efeitos das mudanças climáticas e promover um ambiente saudável (KAZA et al, 2018).

A inadequada disposição de resíduos domiciliares também agrava problemas ambientais, como a poluição e as mudanças climáticas. A decomposição de resíduos em aterros gera emissões de gases de efeito estufa, contribuindo para o aquecimento global. Caso não sejam geridos adequadamente, os resíduos sólidos podem comprometer a biodiversidade e os ecossistemas locais, afetando não apenas a saúde humana, mas também a qualidade dos recursos naturais. A gestão sustentável dos resíduos é, portanto, uma necessidade urgente para alcançar os ODS relacionados à sustentabilidade ambiental e à saúde (GHISELLINI et al, 2016).

Assim, a promoção da reciclagem e da compostagem como parte da gestão de resíduos é uma estratégia fundamental para reduzir a quantidade de resíduos gerados. Mazzonetto et al. (2020), em seu estudo, demonstra que programas de conscientização e educação ambiental podem incentivar a população a adotar práticas sustentáveis, resultando em uma diminuição significativa na quantidade de resíduos destinados a aterros. A participação ativa da comunidade é crucial para criar uma cultura de responsabilidade em relação ao manejo dos resíduos.

Além disso, a educação e conscientização da população sobre a gestão adequada

dos resíduos são essenciais para a implementação de práticas sustentáveis. A promoção de hábitos como a reciclagem e a compostagem pode reduzir significativamente a quantidade de resíduos gerados e, conseqüentemente, seus impactos. Programas de conscientização podem empoderar comunidades para adoção de práticas que não apenas melhorem a saúde pública, mas também promovam a preservação ambiental (TCHOBANOGLIOUS et al, 2017).

Outrossim, devido a crescente geração de resíduos e a complexidade associada ao seu manejo, essa atividade de extensão tem como objetivo educar a comunidade universitária e fora dela sobre práticas sustentáveis e os benefícios de uma gestão eficiente de resíduos. O projeto está alinhado com vários ODS, especialmente com o ODS 3, relacionado com a saúde e bem estar, o qual visa garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos. A gestão inadequada de resíduos domiciliares pode levar a sérios problemas de saúde, como a propagação de doenças infecciosas e a contaminação de recursos hídricos.

Ao promover práticas corretas de segregação, armazenamento e descarte de resíduos, a ACIEPE contribui para a prevenção de problemas de saúde associados ao manejo inadequado desses materiais, reduzindo assim o risco de surtos de doenças e melhorando as condições sanitárias das comunidades. Essa atividade também se relaciona com o ODS 11, cidades e comunidades sustentáveis, que visa tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis. O projeto promove a integração de práticas de gestão de resíduos nos bairros e comunidades, incentivando a participação ativa dos cidadãos e a criação de ambientes urbanos mais limpos e organizados.

Por fim, os ODS não apenas reconhecem a importância da gestão de resíduos, mas também enfatizam a interconexão entre saúde, meio ambiente e desenvolvimento econômico. Assim, integrar a gestão de resíduos com outras políticas de desenvolvimento sustentável é essencial para promover a saúde pública e garantir um futuro mais sustentável. A realização dos ODS depende, portanto, de uma abordagem holística que considere os impactos dos resíduos sobre a saúde e o ambiente, promovendo uma convivência mais equilibrada entre as comunidades e o ecossistema (LEAL FILHO et al, 2018; 2019).

O envolvimento da comunidade e a educação contínua foram aspectos centrais da ACIEPE, pois ajudaram a criar uma cultura de responsabilidade ambiental e saúde pública em seus participantes. Através de aulas, materiais complementares e atividades educativas, o projeto facilitou a compreensão dos impactos que a gestão de resíduos tem na saúde e no meio ambiente. Essa abordagem ajudou a melhorar as práticas individuais, segundo experiência própria e relatos dos participantes, e também contribuiu para uma maior responsabilidade em relação ao manejo de resíduos e seus efeitos. Atividades e vivências como essa são fundamentais para enfrentar os desafios ambientais e de saúde contemporâneos, promovendo um futuro mais equilibrado e saudável para todos.

5 CONCLUSÃO

Ao longo desses seis anos de minha trajetória no curso de Medicina da UFSCar, fui desafiada e, ao mesmo tempo, agraciada com inúmeras experiências que, juntas, formaram o alicerce para minha formação acadêmica, profissional e pessoal. Olho para trás e vejo uma caminhada repleta de aprendizados, de superações e de momentos que me marcaram profundamente.

Não foram apenas as atividades teóricas ou os procedimentos realizados no hospital que moldaram a médica que busco ser, mas também as vivências, os encontros com pacientes e com os colegas de profissão, além das experiências proporcionadas pelas atividades extracurriculares, como as inúmeras atividades de extensão universitária que realizei. Essas atividades permitiram que eu visse a Medicina de uma forma mais humanizada, não só como um conjunto de práticas técnicas, mas também como um caminho de escuta, de empatia e, acima de tudo, de reflexão constante sobre o ser humano em sua totalidade.

Nessas atividades, percebi a importância de olhar para o paciente além da doença, compreendendo-o em seu contexto social, cultural e psicológico. Essas vivências me ensinaram a escutar mais atentamente, a entender que cada pessoa traz consigo uma história, um olhar único sobre o mundo. Aprendi, na prática, que a Medicina é um constante exercício de sensibilidade, onde o toque, o olhar e as palavras podem ser tão curativos quanto os medicamentos.

No entanto, minha jornada não foi isenta de desafios e erros. Como qualquer estudante, enfrentei dificuldades ao lidar com a pressão dos prazos, a complexidade dos conteúdos e a responsabilidade de atender vidas humanas. Houve momentos em que me senti pequena diante de doenças imensas, e também houve erros que, mesmo que pequenos, me ensinaram lições valiosas sobre a importância da precisão e da humildade.

Cada erro, contudo, foi uma oportunidade de crescimento, um convite a repensar minhas práticas e a buscar sempre aprimorar minhas habilidades e meu conhecimento. Percebi, também, que a Medicina exige de nós uma constante revisão de nossas certezas, pois em cada paciente, em cada história, existe uma nova possibilidade de aprender.

Por outro lado, também vivenciei acertos que me deram confiança e renovaram minha paixão pela profissão. Cada diagnóstico correto, cada intervenção que trouxe alívio a um paciente, cada pequeno gesto de cuidado que fez diferença na vida de alguém, me fortaleceu na decisão de seguir em frente. A medicina é uma ciência, mas também uma arte, e é no encontro entre essas duas dimensões que a verdadeira cura pode acontecer.

Cada gesto de cuidado é uma oportunidade de transformação, tanto para o paciente

quanto para o médico. E é essa perspectiva que me impulsiona, a cada novo dia, a continuar estudando, aprendendo e evoluindo. Ao olhar para o futuro, carrego comigo a esperança de que a Medicina será sempre uma busca contínua por conhecimento, mas também por humanidade. Espero poder ser uma profissional que, além de técnica, seja uma pessoa sensível às necessidades de seus pacientes, que não se limite ao tratamento da doença, mas que se empenhe em compreender a pessoa como um todo.

Como estudante prestes a finalizar essa etapa da minha vida, sinto uma mistura de gratidão e ansiedade. Gratidão pelos mestres que encontrei ao longo do caminho, que me desafiaram a pensar além dos livros, que me ensinaram que errar é parte do processo e que o cuidado vai muito além do técnico. Ansiedade porque sei que, ao terminar, começo uma nova fase, onde a responsabilidade será maior e os desafios ainda mais intensos.

Ao mesmo tempo, estou ciente de que, para cada desafio, existe uma oportunidade de crescimento. Cada paciente será uma nova lição, cada equipe será uma chance de aprender e contribuir, e cada dia será uma nova oportunidade de vivenciar o que é ser médica de fato. A saúde, ao meu ver, é um estado de equilíbrio entre corpo e mente, e isso é algo que buscarei perpetuar em minha prática, sempre com dedicação e respeito.

Ao olhar para trás, reconheço que cada desafio enfrentado, cada lição aprendida e cada história compartilhada foram essenciais para minha formação. Com gratidão, celebro não apenas os conhecimentos adquiridos, mas, principalmente, as conexões humanas que me acompanharão por toda a vida. A jornada que estou prestes a começar será marcada por desafios, sim, mas também por descobertas, conquistas e a certeza de que, ao longo do caminho, terei sempre o aprendizado e a vivência como meus maiores companheiros.

Assim, minha conclusão não é um ponto final, mas uma vírgula. A vida profissional que se inicia agora é um novo capítulo, onde a busca pelo conhecimento nunca terá fim e onde a humanidade e empatia serão sempre minhas principais aliadas. Com coração aberto, sigo adiante, pronta para abraçar as novas etapas que ainda estão por vir, na certeza de que a medicina é um chamado que ecoará eternamente em minha alma.

6 REFERÊNCIAS

1. UFSCAR - Universidade Federal de São Carlos. **Apresentação**. *UFSCar*, 2024. Disponível em: <https://www.ufscar.br/a-ufscar/apresentacao>. Acesso em: 5 nov. 2024.
2. DMED - Departamento de Medicina da UFSCar. **Projeto Pedagógico**. *UFSCar*. Disponível em: <https://www.dmed.ufscar.br/graduacao/projeto-pedagogico>. Acesso em: 5 nov. 2024.
3. SANTANA, L. R.; OLIVEIRA, M. T.; SOUSA, A. A. **Atividades de extensão na formação médica: desenvolvimento de competências e habilidades**. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 2, p. 123-129, 2020. DOI: 10.1590/1981-5271v44n2a19.
4. COSTA, M. F.; ALMEIDA, J. R.; MELO, L. F. **O papel das atividades de extensão na formação de médicos: uma análise das percepções dos alunos**. *Saúde e Sociedade*, v. 30, n. 3, p. 255-267, 2021. DOI: 10.1590/S0104-12902021201.
5. OLIVEIRA, C. F.; SILVA, R. L. **Efeitos da participação em projetos de extensão sobre a empregabilidade de estudantes de Medicina**. *Jornal de Ensino e Pesquisa em Saúde*, v. 29, n. 1, p. 89-98, 2023. DOI: 10.1016/j.jeps.2023.02.004.
6. **LINEU-UFSCAR**. Liga Acadêmica de Neurologia e Neurocirurgia da UFSCar. **Se liga no cinto São Carlos - 1ª edição**. *YouTube*, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=xAOBSp95k8A>. Acesso em: 5 nov. 2024.
7. **DCI - Departamento de Ciência da Informação da UFSCar**. Atividade Curricular de Integração e Extensão (ACIEPE). *UFSCar*. Disponível em: <https://www.dci.ufscar.br/extensao/aciepe>. Acesso em: 5 nov. 2024.
8. WIERSINGA, W. J.; RHODES, A.; DANEMAN, N. **Pathophysiology, Transmission, Diagnosis, and Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review**. *JAMA*, v. 324, n. 8, p. 782-793, 2020.
9. SOARES, R. A.; LIMA, J. A.; SILVA, G. S. **COVID-19 in Brazil: A Review of the Situation and the Challenges**. *International Journal of Infectious Diseases*, v. 105, p. 93-98, 2021.
10. LOBO, C. M.; BORGES, L. S. **Saúde do Trabalhador: Abordagens e Perspectivas Contemporâneas**. *Saúde e Sociedade*, v. 28, n. 3, p. 45-60, 2019.
11. LIMA, A. S.; SILVA, D. R. **O Impacto das Novas Tecnologias na Saúde do Trabalhador**. *Journal of Occupational Health*, v. 64, n. 1, p. 10-22, 2022.
12. DE OLIVEIRA, J. F.; COSTA, R. L. **Saúde do Trabalhador em Tempos de Pandemia: Desafios e Estratégias de Enfrentamento**. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, p. 78-92, 2021.
13. AZEVEDO, J. C.; FREITAS, J. M.; PEREIRA, M. T. **Desigualdades na Saúde do Trabalhador Durante a Pandemia de COVID-19**. *Saúde e Trabalho*, v. 23, n. 2, p. 145-159, 2022.
14. XIONG, J.; LIPSITZ, O.; NASRI, F. **Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review**. *Journal of Affective Disorders*, v. 277, p. 55-64, 2020.

15. NICOLA, M.; ALSAFI, Z.; SOHRABI, C. **The Socioeconomic Implications of the Coronavirus Pandemic (COVID-19): A Review.** *International Journal of Surgery*, v. 78, p. 185-193, 2020.
16. LITZ, B. T.; GRAY, M. J.; BRYANT, R. A.; ADLER, A. B. **Early intervention for trauma: a review of the evidence.** *Journal of Traumatic Stress*, v. 33, n. 3, p. 267-275, 2020.
17. SPOORTHY, M. S.; PRATAPA, S. K.; MAHANT, S. **Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic: a review.** *Asian Journal of Psychiatry*, v. 51, p. 102119, 2020.
18. SHULTZ, J. M.; et al. **Psychological first aid in disaster management: a review of the evidence.** *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, v. 15, n. 4, p. 529-536, 2021.
19. BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G. J. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** *The Lancet*, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.
20. PACHECO, S. M. et al. **Health status and access to health services among Indigenous peoples in Brazil: a systematic review.** *International Journal for Equity in Health*, v. 19, n. 1, p. 1-12, 2020.
21. THOMAS, D. R.; et al. **Integrating traditional healing with mainstream health care: a model for Indigenous health care.** *BMC Complementary Medicine and Therapies*, v. 18, n. 1, p. 1-10, 2018.
22. NEVES, L. C.; SANTOS, E. B. **Food sovereignty and Indigenous peoples in Brazil: challenges and opportunities.** *Food Policy*, v. 88, p. 101774, 2019.
23. DURAN, B. M.; et al. **Historical trauma and Indigenous health: a systematic review.** *Social Science & Medicine*, v. 259, p. 113119, 2020.
24. MENEZES, P. R.; SOUZA, R. C.; GONÇALVES, J. R. **Saúde mental e a população indígena: desafios e perspectivas.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 5, p. e00012321, 2021. DOI: 10.1590/0102-311X00012321.
25. SILVA, A. L.; PEREIRA, T. L.; NOGUEIRA, M. P. **A invisibilidade da saúde mental nas políticas de saúde para povos indígenas.** *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 15, n. 2, p. 45-58, 2022. DOI: 10.5935/2237-021X.20220005.
26. TULLY, K. P.; et al. **The impact of family-centered care on neonatal outcomes: a systematic review.** *Journal of Neonatal Nursing*, v. 23, n. 3, p. 121-130, 2017.
27. SAYURI, Renata; MELO, T. M.; SILVA, D. F. **A humanização no cuidado ao recém-nascido: práticas que promovem o vínculo e o desenvolvimento emocional.** *Revista Brasileira de Enfermagem Neonatal*, v. 21, n. 1, p. 45-52, 2020.
28. ORTIZ, Cristina A.; PEREIRA, L. R. **Humanização no cuidado neonatal: impacto das práticas de vínculo familiar e apoio psicológico.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 4, e0012331, 2021.
29. CHAVES, R. C.; et al. **Impact of humanized care on neonatal outcomes: a systematic review.** *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 30, n. 2, p. 252-261, 2018.

30. NASCIMENTO, A. A.; et al. **Humanization in neonatal care: challenges and opportunities for policy implementation.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 6, e00012321, 2021.
31. COSTA, L. A.; et al. **The role of parental involvement in neonatal care: a qualitative study.** *BMC Pediatrics*, v. 19, n. 1, p. 45, 2019.
32. FREITAS, M. F.; LIMA, G. S.; SOUSA, A. S. **Práticas Integrativas e Complementares no SUS: desafios e perspectivas para a Atenção Integral à Saúde.** *Revista Brasileira de Saúde Pública*, v. 55, p. 143-152, 2021.
33. SILVA, T. M.; ALMEIDA, P. L.; COSTA, R. A. **A incorporação das práticas populares e complementares de saúde no Sistema Único de Saúde: análise das políticas públicas.** *Saúde e Sociedade*, v. 30, n. 2, p. 465-478, 2022.
34. BRASIL. **Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).** Brasília, 2019. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas>. Acesso em: 5 nov. 2024.
35. CARVALHO, A. C.; SILVA, F. A. **O Pacto pela Saúde e seus impactos na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS): avanços e desafios.** *Revista de Saúde Pública*, v. 57, p. 114-123, 2023.
36. SANTOS, F. A.; et al. **Práticas populares de saúde no Brasil: uma revisão de literatura.** *Revista Brasileira de Saúde Pública*, v. 55, p. 78-89, 2021.
37. PARFITT, J.; BARTHEL, M.; MACNAUGHTON, S. **Food waste within food supply chains: Quantification and potential for change to 2050.** *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, v. 365, n. 1554, p. 3065-3081, 2010.
38. KAZA, S.; YAO, L.; BELFER, E.; WURSTER, S. **What a Waste 2.0: A Global Snapshot of Solid Waste Management to 2050.** World Bank Group, 2018.
39. GHISELLINI, P.; CIALANI, C.; ULGIATI, S. **A review on circular economy: The expected transition to a balanced interplay of environmental and economic systems.** *Journal of Cleaner Production*, v. 114, p. 11-32, 2016.
40. MAZZONETTO, M. M.; et al. **The impact of educational campaigns on recycling: A case study.** *Waste Management*, v. 102, p. 194-202, 2020.
41. TCHOBANOGLUS, G.; et al. **Integrated Solid Waste Management: Engineering Principles and Management Issues.** McGraw-Hill Education, 2017.
42. LEAL FILHO, W.; et al. **The role of sustainability in achieving the Sustainable Development Goals: perspectives from Brazil.** *Sustainability*, v. 10, n. 8, p. 2675, 2018.
43. LEAL FILHO, W.; et al. **Sustainable development goals and their implementation: challenges and opportunities for the future.** *Journal of Cleaner Production*, v. 236, p. 117-127, 2019.