

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

Gabriel Romeiro Olher

Entre conquistas e desafios: reflexão sobre a trajetória de um estudante de medicina
e diálogos sobre ansiedade na graduação

São Carlos – SP
2025

GABRIEL ROMEIRO OLHER

Entre conquistas e desafios: reflexão sobre a trajetória de um estudante de medicina
e diálogos sobre ansiedade na graduação

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentada ao Departamento de
Medicina da Universidade Federal de
São Carlos para obtenção do título de
bacharel em Medicina.

Orientado por Prof^a Dr^a Aline Barreto de
Almeida Nordi

São Carlos – SP

2025

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha família, que me deu a oportunidade de sonhar e viver os melhores anos da minha vida, enfrentando suas próprias batalhas para que eu pudesse buscar conhecimento, sempre me apoiando também nas minhas.

Aos meus amigos, que foram apoio e companhia em uma cidade tão distante de casa. Em especial, ao meu grupo de internato, que se tornou resiliência e família nesses últimos dois anos, tornando os momentos mais difíceis da graduação mais leves, e que levarei para sempre no coração.

Aos meus pacientes, que confiaram suas vidas e histórias aos meus cuidados ao longo dessa caminhada, sendo parte fundamental do meu aprendizado e do meu crescimento humano e profissional.

E, por fim, aos queridos que se foram durante a graduação. Enquanto eu dedicava meu tempo a cuidar de vidas que me eram confiadas, perdi pedaços do meu próprio coração. Vocês permanecerão para sempre como estrelas no meu céu.

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente aos meus pais, que me deram apoio incondicional para trilhar meu caminho, sendo essenciais para minha formação. Cada renúncia, cada esforço silencioso e cada sacrifício feito por vocês foram fundamentais para que eu pudesse trilhar este caminho. Vocês me ensinaram a importância da dedicação, da coragem e da perseverança, e foram meu alicerce em cada desafio.

Ao meu irmão, que tem sido minha companhia, parceria e meu igual desde sempre. Ao longo de toda a vida, estivemos juntos nos momentos alegres e nos desafios, apoiando-nos mutuamente e compartilhando experiências que tornaram nossa relação única. Ter você ao meu lado durante esta jornada tornou os obstáculos mais leves e as conquistas ainda mais especiais.

Aos meus familiares, que sempre me acolheram com amor, carinho e confiança. Cada gesto de cuidado, cada palavra de incentivo e cada demonstração de afeto me deram força para seguir em frente, tornando os desafios mais leves e os momentos felizes ainda mais significativos. Vocês fizeram desta trajetória um caminho cheio de calor, significado e memórias que guardarei para sempre no coração.

Aos meus amigos, que se tornaram minha segunda família em uma cidade distante. Em especial, ao meu grupo de internato, que foi acolhimento, parceria e força nos últimos dois anos. Vocês fizeram os dias difíceis da graduação mais suportáveis e os momentos alegres ainda mais memoráveis. Cada riso, cada conversa e cada gesto de apoio ficarão para sempre guardados no meu coração.

Aos meus pacientes, que confiaram suas histórias, dores e esperanças às minhas mãos ainda em aprendizado. Cada um de vocês foi essencial no meu crescimento, me ensinando sobre empatia, responsabilidade e o verdadeiro valor do cuidado. Levo comigo cada experiência e cada lição que vocês me proporcionaram.

Aos meus docentes e preceptores, que compartilharam conhecimento, experiência e dedicação. Cada ensinamento e cada orientação foram faróis a guiar meus passos, mostrando não apenas a técnica, mas também a humanidade e o cuidado que marcam a verdadeira medicina. Cada palavra e gesto deixou um aprendizado que levarei comigo para sempre, iluminando minha jornada.

Ao Hospital Universitário da Universidade Federal de São Carlos, que se tornou ferramenta e espaço essencial para meu desenvolvimento. Cada setor, cada aprendizado e cada experiência vivida entre seus corredores foram oportunidades únicas de crescimento profissional e humano. A convivência com seus profissionais e com os desafios do dia a dia permitiu que eu transformasse conhecimento teórico em prática, fortalecendo minha formação e deixando lembranças que levarei para toda a vida.

Aos meus queridos, que se despediram durante a minha jornada. Enquanto eu dedicava meus dias a cuidar de vidas que me eram confiadas, perdi aqueles que ocupavam um espaço insubstituível no meu coração. Vocês permanecem como estrelas brilhando no meu céu, lembrando-me de valorizar cada instante, cada presença e cada afeto que cruzou meu caminho. A memória de vocês ilumina meus passos e inspira minha dedicação, mantendo viva a conexão que sempre terei com cada um.

A todos que fizeram parte desta trajetória, deixo minha mais sincera e profunda gratidão. Cada gesto de apoio, cada palavra de incentivo e cada momento compartilhado ajudou a moldar não apenas minha formação, mas também a pessoa em construção que sou hoje.

“Que seu coração permaneça quebrável, mas nunca pela mesma mão duas vezes”

– Taylor Swift

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso apresenta uma narrativa reflexiva longitudinal sobre a experiência do autor ao longo da graduação em Medicina na Universidade Federal de São Carlos, abordando tanto a construção profissional quanto pessoal durante os seis anos de curso. A obra percorre a trajetória desde momentos anteriores à entrada na universidade até a proximidade do término da graduação, de forma narrativa, crítica e subjetiva. São explorados aspectos como a entrada no curso durante a pandemia de COVID-19, a adaptação a uma nova metodologia de aprendizagem, a inserção precoce nas práticas de cuidado e assistência, bem como as escolhas e expectativas que se consolidam próximo ao final da formação. O autor, ao longo da narrativa, propõe um diálogo reflexivo sobre a ansiedade, um dos sentimentos mais evidentes durante a graduação. São apresentadas construções que exploram a problemática desse sentimento dentro do curso e os modos como os estudantes lidam com ele. Além disso, o autor aborda a ansiedade como algo que imaginou que pudesse atuar como norteador da personalidade, mas que, na prática, se mostrou mais um obstáculo do que um auxílio, criando um ponto de ruptura em relação a esse ideal.

Palavras-chave: medicina; narrativa; educação médica; educação superior; relato de experiência; ansiedade; pandemia.

ABSTRACT

This Undergraduate Thesis presents a longitudinal reflective narrative on the author's experience throughout the six-year medical course at the Federal University of São Carlos, addressing both professional and personal development. The work traces the trajectory from moments prior to entering the university to the approach of graduation, in a narrative, critical, and subjective manner. It explores aspects such as entering the course during the COVID-19 pandemic, adapting to a new learning methodology, early involvement in patient care and assistance, and the choices and expectations that emerge near the end of the program. Throughout the narrative, the author engages in a reflective dialogue on anxiety, one of the most prominent feelings during the course. The thesis presents reflections on the challenges of anxiety within the program and the ways students cope with it. Additionally, the author discusses anxiety as something imagined to guide the formation of personality, but which, in practice, proved to be more of an obstacle than a support, creating a point of rupture regarding this ideal.

Keywords: medicine; narrative; medical education; higher education; experience report; anxiety; pandemic.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UFSCar – Universidade Federal de São Carlos

SISU – Sistema de Seleção Unificada

USF – Unidade de Saúde da Família

UTI – Unidade de Terapia Intensiva

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Viagem para São Carlos em 13 de março de 2020 – Fonte: Autor Próprio

Figura 2: Tirinha – Fonte: Instagram - cartunistagilmar

SUMÁRIO

1.	O PRIMEIRO BATIMENTO DE UM SONHO	12
2.	EU QUERIA AQUELA DOR	14
3.	LUZ, CÂMERA, SORRIA	17
4.	ESSE SOU EU TENTANDO	21
5.	COMO SE MEU CORAÇÃO FOSSE EXPLODIR	24

1. O PRIMEIRO BATIMENTO DE UM SONHO

Durante esses seis anos de curso, e desde o momento que anunciei minha decisão de prestar medicina, uma pergunta sempre surge no início das conversas sobre o tema graduação: qual foi a motivação para escolher este curso?

Por muito tempo, não encontrei uma resposta clara para esse questionamento, e isso sempre me deixou inquieto. Eu não poderia simplesmente querer cursar Medicina? Eu não poderia apenas sentir que era isso que eu desejava, sem precisar de explicações? Qual seria, afinal, o verdadeiro motivo que me fez seguir este caminho, atravessando escolhas, dúvidas e expectativas?

Com o tempo, fui cultivando uma resposta para essa pergunta. Respondia que gostava de cuidar das pessoas e valorizava cada oportunidade de fazer a diferença na vida de alguém; que sempre apreciei estudar e buscar conhecimento, sendo atraído pelo desafio constante de aprender e me superar dentro da profissão. E que, de alguma forma, percebi na medicina o caminho capaz de unir tudo isso: propósito, dedicação e crescimento, tanto pessoal quanto profissional, ao mesmo tempo que ajudava outras pessoas.

Mas eu realmente não estava satisfeito com essa construção. Ainda faltava, para mim, um motivo claro para ter escolhido este curso. Com o final se aproximando, sinto que consegui aprimorar minha resposta. Hoje, me sinto seguro. Seguro para ajudar as pessoas de quem tenho afeto quando estão necessitadas ou debilitadas; seguro quando consigo compreender, com precisão, o que está acontecendo com alguém querido; seguro para tomar decisões em situações de incerteza; seguro para lidar com emergências e situações inesperadas; seguro ao oferecer orientação e cuidado quando os outros se sentem perdidos ou vulneráveis.

E essa sensação de segurança, construída ao longo da formação médica, serve como principal ferramenta no controle da minha própria ansiedade. Não há remédio melhor para a ansiedade do que a segurança, mesmo sendo a graduação um grande causador da patologia. É um paradoxo constante, entre o medo e a confiança: saber que posso agir, compreender e apoiar oferece um alicerce sólido, mesmo quando os desafios, as pressões e as incertezas parecem avassaladores. É

nesse equilíbrio instável que aprendo a lidar com minha própria vulnerabilidade, encontrando clareza e firmeza no meio do caos.

Este trabalho busca sintetizar, de forma crítico-reflexiva, a trajetória de um estudante de Medicina ao longo dos seis anos de graduação (UFSCar, 2007), destacando os diferentes momentos de desenvolvimento vivenciados nesse percurso. A narrativa contempla desde a entrada no curso, marcada pelo contexto da pandemia, passando pela adaptação à metodologia de aprendizagem ativa, pela inserção precoce no cuidado, até as experiências intensas do internato e as escolhas que se desenham na etapa final da formação. Além de resgatar tais vivências, o trabalho coloca em evidência as perspectivas e a subjetividade do autor, com especial atenção ao principal sentimento que permeou esses anos: a ansiedade. Nesse sentido, propõe-se um diálogo breve acerca da presença desse fenômeno entre estudantes de Medicina, abordando seus aspectos e os desafios enfrentados pelo interlocutor diante dessa problemática.

2. EU QUERIA AQUELA DOR

Minha relação com a universidade começou dois anos antes de fato, ingressar nela. Assim que concluí o ensino médio, coloquei Medicina UFSCar como opção no SISU, mas não fui aprovado. No ano seguinte, após um ano de cursinho, a história se repetiu: mais uma vez, não passei. Ainda assim, não desisti. Fiz o segundo ano de cursinho e não passei logo na primeira chamada do SISU. Mas algo me fez não desistir e deixar meu nome na lista de espera.

Iniciei meu terceiro ano de cursinho em 2020, mas, no fundo, algo me dizia que não o completaria. Acompanhei atentamente as listas de chamadas, até que, em certo momento, o sonho pareceu se aproximar: meu nome começou a aparecer próximo da convocação para declarar interesse em vaga. Foi então que decidi guardar silêncio: depois de tantas expectativas criadas e desfeitas, prometi a mim mesmo que só contaria para as pessoas ao meu redor quando tivesse certeza da convocação.

Lembro de quase explodir de ansiedade todos os dias desde então. Lembro-me como se fosse ontem do dia em que finalmente vi meu nome na lista para declarar interesse por vagas da 3ª chamada: era uma quarta-feira chuvosa, dia 11 de março de 2020. Eu estava no cursinho e passei o dia inteiro com o coração na boca, aguardando a lista, que sairia apenas às 18h. Estava na van, a caminho de casa, quando a lista foi divulgada. Para minha felicidade, meu nome estava lá. Quase explodi de emoção, mas contive a euforia. Queria contar primeiro aos meus pais.

Cheguei em casa e, de supetão, disse que precisaríamos viajar. Eles se assustaram, até que expliquei: era necessário declarar interesse pessoalmente na universidade. A partir desse instante, vivi um turbilhão de sentimentos — felicidade, ansiedade, insegurança. Estava feliz por ter sido convocado, mas sabia que ainda não havia garantias: muitas pessoas haviam sido chamadas para um número incerto de vagas. A felicidade poderia ser passageira. Mas, se hoje relato nesse trabalho de conclusão de curso, é porque o sonho se concretizou. Depois de uma viagem longa, de se perder pelas ruas da universidade até encontrar o departamento, de tomar café da manhã no supermercado que, sem que eu soubesse, se tornaria um papel importante durante a graduação, e depois de quase explodir várias vezes, aconteceu,

meu nome finalmente estava na lista dos convocados para matrícula. Foi então que a euforia, antes contida, pôde finalmente ser celebrada.



Figura 1 Viagem para São Carlos em 13 de março de 2020 – Fonte: próprio autor.

Diante desses trechos, revela-se a problemática que pretendo atravessar neste trabalho: a ansiedade. Diferente de outras lembranças que consigo situar no tempo, não sei dizer exatamente quando comecei a me reconhecer como alguém ansioso. Por muito tempo, mesmo estudando e compreendendo a patologia em sala de aula, acreditei que fosse apenas um traço da minha personalidade, quase como se fosse inseparável de quem eu era. Carregava a ideia de que, ao tratar a ansiedade, perderia uma parte de mim mesmo, como se ela fosse necessária para me mover. Só neste último ano de graduação consegui enxergar o quanto essa ideia era enganosa: não era identidade, era um peso. Era prejudicial. E compreender isso abriu espaço para enxergar a necessidade do cuidado.

Nesse contexto, para fundamentar a discussão, é pertinente recorrer à definição de ansiedade apresentada por Gama et al. (2021), que a caracterizam como

um estado mental marcado inquietação e desordem, no qual predominam a preocupação, a evitação e a reatividade emocional. Esses elementos culminam em um estado subjetivo irreal e desagradável, capaz de comprometer significativamente a experiência do indivíduo.

Tal definição descreve com quase precisão o que experimentei: um estado de preocupação constante; a crença irracional de que tudo ao meu redor daria errado: não se, mas quando; uma condição prejudicial que, por muito tempo, acreditei ser uma ferramenta a meu favor, como se me protegesse e me preparasse para problemas inevitáveis.

3. LUZ, CÂMERA, SORRIA

Segundo Balapala e Indla (2017), a exposição a um ambiente desafiador durante a formação acadêmica pode aumentar a suscetibilidade ao desenvolvimento da ansiedade, de forma a afetar negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar do estudante.

E o ambiente desafiador começou logo após a matrícula. Mais precisamente dois dias depois. Confirme a matrícula no dia 13 de março de 2020, no dia 15 de março de 2020 a universidade anunciou a paralisação das atividades por 15 dias devido a pandemia de COVID-19. (UFSCar, 2020a).

Lembro os momentos que se seguiram à notícia: senti um certo alívio. As aulas já haviam começado para aqueles que foram aprovados nas chamadas anteriores, enquanto eu não tinha nada pronto em São Carlos. Não conhecia ninguém; não tinha onde morar; não tinha nenhum vínculo na cidade; e ainda chegaria atrasado em relação aos demais. Aqueles quinze dias pareciam perfeitos para organizar minha mudança. Esses 15 dias seriam perfeitos para organizar a minha ida para São Carlos.

Em uma semana, já tinha conseguido um lugar para ficar em São Carlos, já havia comprado e organizado os móveis e eletrodomésticos na minha cidade para levar para São Carlos. Tinha conversado com a secretaria do curso sobre a volta às aulas. Tudo parecia pronto para minha ida a São Carlos e para finalmente iniciar a tão sonhada jornada no curso que tanto almejei, quase sem prejuízos. Estava tudo certo para minha ida para São Carlos e começar a tão sonhada atividade no curso que eu sonhei. Quase sem prejuízo. Naquele instante, acreditei ser um privilégio ganhar quinze dias para me organizar. Hoje, porém, condeno essa fala quase como uma confissão amarga: o tempo, que parecia trazer alívio, escondia na verdade a ingenuidade diante do turbilhão que estava prestes a se instaurar.

Na mesma semana, começou o que parecia ser o início do quase fim: no dia 20 de março de 2020, a universidade suspendeu, por tempo indeterminado, todas as atividades. (UFSCar, 2020b). Junto com isso, iniciou um dos maiores períodos de incertezas e medo da minha vida. O mundo parecia agonizar sem ar, enquanto enfrentávamos políticas públicas desumanas e perdas pessoais irreparáveis. Lembro com o máximo de detalhes possíveis o dia em que perdi meu avô para a Covid-19: a

correria, as inúmeras ligações para o SAMU, o desespero e o silêncio que se seguiu. Uma das pessoas que mais acreditava em mim simplesmente não estaria mais presente para celebrar minha formatura.



Figura 2 Tirinha – Fonte: Instagram - cartunistagilmar

Após esse episódio, minhas memórias se tornaram um tanto confusas. Participava de reuniões da universidade, de cursos, de conversas com docentes e de aulas não oficiais, mas quase nada desses momentos permanece claro em minha lembrança. Recordo vagamente discussões sobre o retorno às aulas e a paralisação promovida pelos estudantes, mas sem conseguir detalhar com precisão. Havia muitos demônios internos que eu precisava domar enquanto acompanhava essas discussões.

Não consigo recordar com detalhes como foi definida a volta às aulas. Chegou um momento em que me cansei de acompanhar aquelas discussões intermináveis. Durante muito tempo, foi como ser lançado de um lado para outro pelo destino de quem ingressou no curso no ano da pandemia: cada nova notícia só aumentava o desespero e provocava crises. Decidi, então, que só buscaria informações quando nosso futuro estivesse definido, quando soubéssemos de fato como seria a volta às aulas. Nesse período, a mudança que antes eu agradecia por ter quinze dias para

organizar permanecia empacada no fundo da casa dos meus pais, acumulando poeira e sem qualquer certeza de quando chegaria ao seu destino.

Até que finalmente tivemos uma definição sobre o retorno às aulas: os anos iniciais permaneceriam, por enquanto, restritos a atividades remotas. Isso representou um grande desafio para o nosso curso, cuja metodologia ativa se baseia no aprendizado prático desde os primeiros anos da graduação (UFSCar, 2007). As atividades de situação problema, que constituíam nossa principal carga de discussão teórica, puderam ser facilmente adaptadas para o formato remoto, realizadas por meio das câmeras dos computadores. As demais frentes, que incluíam prática, precisaram de adaptações mais complexas. Na estação de simulação, por exemplo, implementou-se um modelo aceitável de teleatendimento, que permitia discussões sobre história clínica. Já a prática profissional foi limitada a momentos de reflexão e discussão teórica, uma vez que era inviável expor os alunos às atividades presenciais.

A problemática das atividades estava resolvida, mas o emocional permanecia instável. O cenário ainda era marcado por incerteza, medo e estresse constante. Havia dias em que eu conseguia participar das discussões com profundidade, trazendo conteúdo rico e alcançando excelência. Outras, eu só mal conseguia arrumar o quarto, sentar-se na frente do computador, acender a luz, ligar a câmera e sorrir, enquanto meu mundo interior fervilhava em silêncio.

Uma ferramenta excelente que utilizei e continuo até hoje é usar a música para limpar minha mente e focar. O barulho orquestrado e ritmado inibe pensamentos paralelos e me ajuda a focar. Mas não é aquela música calma e de fundo. É a música alta e carregada que me estimula a focar. Tanto que nos portfólios reflexivos das atividades (UFSCar, 2007), utilizei música para descrever meu desenvolvimento com as atividades.

Essas atividades remotas se arrastaram até meados do segundo ano, quando os números da doença começaram a melhorar e a vacinação avançou. Finalmente, surgiu a previsão de retomar as atividades práticas presenciais. Oficinas na estação de simulação para treinar o exame físico, inserção em unidades básicas de saúde para a prática profissional. Tudo se aproximava da experiência real que tanto esperávamos. Era o momento de desempacotar, finalmente, a mudança que permanecia parada há meses e de enfrentar, corpo e mente, uma cidade nova,

carregando o peso e a ansiedade de um desafio adiado por mais de um ano. Era também o instante de ver, ao vivo, os rostos das pessoas que antes só surgiam em telas frias de computador, e sentir que, apesar do medo e da incerteza, estávamos de volta àquilo que dava sentido à nossa escolha: a Medicina.

O desenvolvimento durante esse período, antes de concluir o segundo ano da graduação, foi extremamente enriquecedor. Tivemos a oportunidade de aprimorar ao máximo nossas habilidades de exame físico e de ser inseridos em uma unidade básica de saúde (UBS) na região do Cidade Aracy, em São Carlos. Trata-se de uma área afastada do centro, em pleno desenvolvimento, densamente populosa e extremamente receptiva à presença da universidade.

Além do desenvolvimento profissional, o crescimento pessoal foi igualmente intenso. O contato com pessoas recém-conhecidas, a vivência em uma cidade completamente nova e a experiência de morar sozinho pela primeira vez trouxeram aprendizados que iam muito além da sala de aula. Embora eu já soubesse cozinhar e organizar a casa, estar sozinho e longe de casa tornou cada tarefa diferente, exigindo adaptação, planejamento e autonomia em um contexto completamente novo. Foram momentos marcantes: a primeira festa universitária, a primeira noite de choro longe da família, conversas profundas com amigos sobre medos e expectativas, a sensação de responsabilidade por cada escolha e até o simples desafio de descobrir caminhos e espaços pela cidade. Cada experiência carregava um misto de ansiedade e fascínio, moldando não apenas meu aprendizado técnico, mas também meu entendimento de mim mesmo e de como enfrentar desafios que antes pareciam insuperáveis.

4. ESSE SOU EU TENTANDO

A entrada no terceiro ano do curso marcou a transição para um novo ciclo, o ciclo clínico. As atividades práticas e de simulação passaram a se dividir em frentes específicas: Saúde do Adulto e do Idoso, Saúde da Família e Comunidade, Saúde da Mulher e Saúde da Criança (UFSCar, 2007). Com isso, a responsabilidade e a complexidade do aprendizado aumentaram. As discussões, que antes se concentravam na fisiologia do corpo, passaram a explorar as patologias e o manejo clínico de cada condição. Esse avanço trouxe entusiasmo, mas também uma ansiedade constante: cada aula prática, cada simulação e cada atendimento eram ao mesmo tempo oportunidade de crescimento e teste das minhas capacidades. Sentir medo e insegurança tornou-se parte do processo de aprender a cuidar, mostrando que o desenvolvimento profissional está intrinsecamente ligado ao amadurecimento emocional.

Gosto de como algumas atividades nos permitiam errar sem medo, e as estações de simulação eram o palco perfeito para isso. Saímos dali muitas vezes com os olhos marejados após uma simulação de Saúde da Família, sentindo o choque de que fazer medicina não é apenas tratar e saber a técnica. É olhar para cada pessoa que está na sua frente como um coração e o amor de alguém. Muitas vezes, ela está ali porque não sabe a quem mais recorrer. O sofrimento que transborda da lógica da patologia nos chama a acolher, e, às vezes, acolher é tudo o que se pode oferecer. Nesse espaço seguro, os erros não se tornam fracassos, mas lições que fluem entre aluno, professor e ator, permitindo que cada gesto seja lapidado sem perder a autenticidade. É nesse equilíbrio delicado entre liberdade e orientação que começamos a compreender o verdadeiro cuidado.

Foi na prática profissional que começamos a perceber na realidade as implicações das patologias para além do que os livros ensinam: tivemos contato com o lado humano de cada condição, suas repercussões na vida do indivíduo e a forma como cada pessoa lida com ela. Foi o momento do verdadeiro choque com a singularidade de cada paciente e com a pluralidade da experiência humana. Não basta prescrever e orientar o melhor tratamento para hipertensão se você escreve de um jeito que só você entende. Não adianta recomendar mil e uma alterações alimentares para uma pessoa com diabetes se, no fim do dia, ela não possui recursos

para seguir aquele prato colorido do livro e acaba só tendo acesso a embutidos mais acessíveis.

Foi nesse contato direto que compreendi que a Medicina não é feita só de protocolos, mas de adaptação, escuta e humanidade, aprendizados que nenhum livro poderia ensinar completamente. Um tratamento mais adequado seria aquele que permitisse acesso às tecnologias mais potentes junto com o desenvolvimento da relação da pessoa com o seu próprio corpo (Campos, 2009). Todas as doenças se configuram de maneira singular em uma pessoa (Mori, 2012), e o nosso curso, na proximidade desde cedo com a prática permite o nosso desenvolvimento desse conceito de forma intrínseca na nossa formação.

Cada paciente era um universo próprio, cada consulta, um teste silencioso das nossas habilidades e da nossa capacidade de empatia. Cada contato direto com o paciente carregava uma mistura de excitação e ansiedade. Cada gesto era um lembrete da responsabilidade que tínhamos em mãos. O medo de errar, de não compreender a singularidade de cada história, batia junto da vontade de aprender, de fazer o melhor possível. Mas, lentamente, comecei a perceber que essa ansiedade não era apenas um peso: era também um sinal de que eu estava profundamente engajado, atento e humano. E foi nesse espaço delicado, às vezes desconfortável, mas sempre transformador, que comecei a compreender o verdadeiro significado de ser médico.

Sem sombra de dúvidas, o ciclo clínico foi profundamente disruptivo em relação ao ciclo anterior, proporcionando uma responsabilidade cada vez maior no cuidado do paciente. Passamos a ganhar protagonismo nas consultas, na passagem de casos e na interlocução direta com os pacientes. Ao mesmo tempo, foi um ciclo exaustivo: os dois anos foram quase repetitivos, com evolução principalmente nos conteúdos, mas mantendo a técnica de aprendizado.

Foi ainda durante o ciclo clínico que tive meu primeiro contato com a pesquisa acadêmica. Ingressei como bolsista de treinamento técnico da FAPESP em um projeto que buscava desenvolver um aplicativo voltado à saúde mental de trabalhadores da área da saúde. No meu grupo, ficamos responsáveis pela construção das intervenções e das ferramentas didáticas que comporiam o aplicativo. Foi uma experiência de valor imenso: além de ampliar meu entendimento sobre pesquisa e

escrita científica, permitiu que eu contribuísse para um tema que sempre despertou meu interesse ao longo da graduação.

Mais do que aprender a pensar cientificamente, tive a oportunidade de dialogar com diferentes profissionais da saúde e conhecer de perto unidades do município, compreendendo as nuances da saúde mental nesse contexto. Foi uma vivência que não apenas me aproximou da produção acadêmica, mas também ampliou minha sensibilidade para a realidade de quem cuida e, muitas vezes, também precisa ser cuidado.

Emocionalmente, também tive grandes ondas dentro desse ciclo. Foi o período que perdi minha vó materna, uma das pessoas que mais me amava e tinha orgulho de mim, a ausência dela deixou um vazio profundo, quase silencioso, mas constante. Também perdi minha cachorrinha, nossa fiel companheira que me acompanhava desde criança. Essas perdas se entrelaçaram com o estresse e a pressão de assumir cada vez mais responsabilidade pelo cuidado de pacientes, criando uma maré de sentimentos que variava entre a dor, a culpa e a reflexão. E, ainda assim, foi um período de crescimento: aprendi a lidar com a fragilidade da vida, a importância de acolher, de sentir, de respirar em meio à ansiedade e à responsabilidade

5. COMO SE MEU CORAÇÃO FOSSE EXPLODIR

A problemática da ansiedade entre estudantes de Medicina não se restringe apenas aos prejuízos causados pela condição em si, mas também às estratégias frequentemente adotadas para lidar com ela. No contexto brasileiro, Machado (2015) aponta uma elevada prevalência do uso de drogas no ensino superior, com destaque para os graduandos de Medicina, que recorrem a essas substâncias como válvula de escape diante de dificuldades psicológicas.

Penso positivamente quando digo que consegui sobreviver aos seis anos da graduação sem o uso de ansiolíticos. Fico mais contente ainda quando penso que não fui refém de outras drogas neuro estimulantes nocivas. Entro nesse diálogo pois, no internato, percebi a necessidade de trabalhar e cuidar da minha ansiedade. Comecei a ter o entendimento de que ela não era uma ferramenta. Ela era um peso no meu caminho.

O internato, os dois últimos anos da graduação (UFSCar, 2007), é o período em que deixamos de ser apenas estudantes para nos aproximarmos, de fato, do papel de médicos. É quando passamos mais tempo com os pacientes do que conosco mesmos, entregues a uma rotina intensa, que exige presença, atenção e entrega integral. Cada dia traz uma nova responsabilidade, cada plantão carrega em si a cobrança silenciosa de estar à altura do cuidado que o outro precisa. É o momento em que nos vemos cada vez mais próximos da assinatura solitária em um prontuário, do gesto que valida uma decisão clínica, da palavra que pode mudar o rumo de uma vida. Sem dúvida, são os dois anos mais desafiadores da faculdade: uma travessia marcada pelo cansaço, pelo estresse e pelo peso da responsabilidade, mas também pela construção da identidade profissional e pela lapidação do olhar humano sobre o cuidado.

A ansiedade pelo internato começa antes mesmo do primeiro dia, no momento de escolher o grupo que dividirá conosco os dois anos mais intensos da graduação. É uma decisão que carrega o peso da incerteza: pode ser a companhia que torna o caminho mais leve ou o fardo que o torna insuportável. O meu grupo foi formado do acaso. A junção daqueles que sobraram sem grupo. O desejo era simples: que desse certo. E deu.

O que parecia incerto revelou-se encontro. Transformamo-nos em porto seguro uns dos outros, aprendendo a caminhar juntos na pressão do internato, a dividir angústias, cansaços e conquistas. Por onde passamos, fomos reconhecidos: pelo cuidado com os pacientes, pela postura ética, pela seriedade no compromisso e pela dedicação sem reservas. Os elogios vieram de professores, preceptores e equipes hospitalares. Olhando para trás, sei que não foi apenas sorte. O acaso nos reuniu, mas foi o companheirismo que nos transformou em grupo.

A transição para o quinto ano foi o maior susto que enfrentei durante a graduação. Foi o momento de ressignificar tudo o que eu acreditava saber até então. Iniciamos pelo estágio de Clínica Médica, que, para mim, foi o mais desafiador de toda a graduação. Nesse período, todos os seus conhecimentos técnicos adquiridos se integraram às melhores práticas de cuidado e empatia para trabalharem juntos no cuidado com o paciente. O estágio se mostrou o mais denso do internato, com uma sobrecarga intensa e o período de maior estresse em relação à minha ansiedade. No entanto, também foi o momento em que tivemos a maior oportunidade de fazer o bem para o próximo. Vivi experiências que vão me marcar para sempre: a primeira vez em que dei o diagnóstico de suspeita de câncer a uma paciente que hoje segue em tratamento; a primeira insuficiência respiratória atendida no pronto-socorro, que culminou no falecimento do paciente após 40 dias de internação, quando estava prestes a receber alta, provavelmente devido a câncer pulmonar; e, também, as altas de pacientes da terapia intensiva, cujo prognóstico parecia incerto, mas que conseguiram se recuperar. Foi, sem dúvida, um estágio que consolidou não apenas meu conhecimento técnico, mas também meu crescimento pessoal, ensinando-me sobre a complexidade da vida, a fragilidade humana e o valor do cuidado atento e compassivo.

O estágio de Saúde da Criança foi um momento de consolidar o conhecimento voltado para os pequenos. Ele permitiu retomar temas que ficaram um pouco negligenciados devido à densidade do estágio anterior, como exames de imagem, e proporcionou contato com histórias desafiadoras, muitas vezes marcadas pela vulnerabilidade das crianças atendidas. Foi uma oportunidade valiosa para integrar teoria e prática, especialmente diante da defasagem de conhecimentos prévios sobre saúde infantil, preparando-nos para atendimentos futuros nessa faixa etária.

No estágio de Saúde da Família e Comunidade, a experiência foi extremamente construtiva, principalmente na Unidade de Saúde da Família que eu estava inserido, a USF Jardim São Carlos. Uma equipe extremamente atenciosa com a população e engajada no trabalho do programa de saúde da família, além de muito receptiva à universidade, com uma médica que trabalha como preceptora do curso desde o início dele. Nesse período, participei de diversas visitas domiciliares e tive a responsabilidade de acompanhar um território, o que me permitiu compreender o impacto do cuidado integral na comunidade.

Na Saúde da Mulher, acredito que foi um dos estágios que eu estava mais tranquilo e feliz durante o ano. Já havia tido experiências anteriores na área e gostado muito, mas, no quinto ano, o foco em obstetrícia trouxe uma intensidade única ao cuidado com as pacientes. No quinto ano, o foco do estágio é a obstetrícia. Todas as manhãs, acompanhar as gestantes na maternidade, conversar com elas, evoluir e acompanhar suas histórias se tornava um momento de aprendizado e conexão genuína. Participar dos partos era uma experiência que misturava emoção, admiração e gratidão, momentos que jamais esquecerei. Por muito tempo, acreditei que essa seria a especialidade que eu iria seguir, encantado pela humanização e pelo impacto direto que podemos ter na vida das mulheres e de suas famílias.

Encerramos o quinto ano no estágio de Cirurgia, que se revelou desafiador, especialmente pela carga horária intensa. Ainda assim, eu estava muito feliz por estar no Centro Cirúrgico, um ambiente que sempre me encantou e no qual gosto de atuar. Posso dizer com segurança que a melhor parte do estágio para mim foi o primeiro contato com trauma. Participamos de simulações e atendimentos no Serviço Médico de Urgência da Santa Casa de São Carlos, referência em trauma na cidade. As experiências foram realmente marcantes: cheguei a participar até de uma enucleação de órbita ocular na emergência. Também foi a primeira vez que vivenciei uma parada cardiovascular, uma experiência ao mesmo tempo aterrorizante e profundamente formativa. Infelizmente, todos os pacientes que presenciei em parada durante o estágio estavam em estado gravíssimo, e não tivemos sucesso. Apesar da dor dessas perdas, cada momento contribuiu enormemente para meu crescimento profissional e para a compreensão da complexidade e intensidade do cuidado em situações críticas.

Com a experiência adquirida no estágio de Cirurgia, decidi fazer meu estágio optativo do sexto ano também na área, em um programa oferecido pelo nosso próprio

hospital. Foi um período extremamente enriquecedor para mim. Na época, o hospital havia acabado de trocar a equipe de anestesia e realizado diversas contratações de cirurgiões, o que fez com que cada dia de estágio fosse intenso e cheio de aprendizado. Durante as três semanas, eu e meu colega do internato passávamos mais de 12 horas diárias no Centro Cirúrgico, absorvendo experiências únicas e valiosas. Foi, sem dúvida, um período muito marcante e transformador na minha formação.

E assim começa o sexto ano, o ano em que estamos cada vez mais próximos do fim da graduação. Os estágios se tornam mais cansativos, principalmente pela repetição de muitas atividades, e pela maturidade que já adquirimos, que faz com que certas práticas pareçam rotineiras. Nosso grupo optou por iniciar pelo estágio de Cirurgia, o que me levou a passar mais de 14 semanas nessa área, somando obrigatórios e optativos. No final, confesso que o cansaço era grande. Destaco, especialmente, as atividades relacionadas à anestesia. Esse foi nosso primeiro contato aprofundado com o tema durante a graduação, e tivemos a oportunidade de realizar diversos procedimentos, tornando essa parte do estágio particularmente rica e marcante.

Continuamos com o estágio de Clínica Médica, enfrentando o mesmo nível de estresse e a densidade do ano anterior. No entanto, estávamos muito mais seguros e preparados para as atividades, o que nos permitia atuar com maior prática e agilidade no atendimento, na evolução dos pacientes e, principalmente, na prescrição de condutas.

O próximo estágio foi em Saúde da Mulher, e tivemos pela primeira vez plantões noturnos de 12 horas durante a graduação. No início, confesso que reclamei da intensidade, mas logo percebi que essa experiência era essencial para nossa formação. Ela nos ensina a lidar com a dinâmica de um plantão noturno, além de nos desafiar a manejar situações sob privação de sono, habilidades que fazem falta em outros momentos da graduação. No sexto ano, o foco do estágio é ginecologia. Esse contato mais aprofundado com a área acabou me afastando da especialidade: embora tenha apreciado muitas das atividades, algumas delas não me agradaram tanto, e percebi que meu interesse estava mais voltado para outras áreas.

Novamente na Saúde da Criança, tivemos a oportunidade de acompanhar de perto os bebês internados no berçário e na UTI pediátrica. Esse estágio só reforçou o motivo pelo qual eu descartei pediatria como especialidade desde o início: era emocionalmente devastador ver crianças enfrentando tantas comorbidades, intubadas, sob drogas vasoativas e sedativas, enquanto nós nos esforçávamos ao máximo para cuidar delas, cientes de que, mesmo assim, nosso melhor nem sempre seria suficiente. Apesar de todo o empenho e dedicação, qualquer evolução desfavorável pesava profundamente sobre mim, tornando a experiência extremamente desafiadora do ponto de vista emocional.

Enquanto finalizo este trabalho, estamos iniciando o último estágio da graduação: o estágio de ambulatórios, onde temos a oportunidade de acompanhar diversas especialidades. É um período que promete muito aprendizado e que permite consolidar e integrar os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação, preparando-nos para a prática médica de forma mais ampla e segura.

Durante este último ano da graduação, passei a perceber com mais clareza os efeitos prejudiciais da ansiedade no meu desenvolvimento. Aos poucos, a ideia de que a ansiedade fazia parte de mim começou a se desconstruir. Passei a adotar pequenas medidas para lidar com ela: pratiquei atividade física regularmente, procurei melhorar a qualidade do sono, adotei hábitos alimentares mais saudáveis e passei a observar e controlar melhor meus pensamentos e aquilo que me causava ansiedade.

Essas mudanças tiveram um impacto significativo: meu dia a dia e meu desempenho melhoraram muito. Não iniciei tratamento medicamentoso, mas hoje me sinto muito mais aberto à possibilidade, caso seja necessário. O desenvolvimento de outras ferramentas de enfrentamento me trouxe maior consciência e segurança sobre como lidar com a ansiedade, tornando-me mais resiliente e preparado.

Referências

Balapala, K. R., & Indla, D. (2017). Depression, Anxiety, and Stress among Health Science Students belonging to Nonaffluent Families (Depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de ciências da saúde pertencentes a famílias não afluentes): A University-based Study. *International Journal of Scientific Study*, 4(12), 99-102. Disponível em: <https://doi.org/10.17354/ijss/2017/106>. Acesso em 14 set. 2025.

Gama, R., Cunha, M., Ferreira, C., Galhardo, A., & Oliveira, S. (2021). A relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade dos atletas: O papel do mindfulness do autojulgamento. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 7(2), 43-60. Disponível em: <https://doi.org/10.31211/rpics.2021.7.2.216>. Acesso em 14 set. 2025.

MACHADO, C. DE S.; MOURA, T. M. DE.; ALMEIDA, R. J. DE.. Estudantes de Medicina e as Drogas: Evidências de um Grave Problema. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 39, n. 1, p. 159–167, jan. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e01322014>. Acesso em 14 set. 2025.

UFSCAR. Departamento de Medicina. Projeto Política Pedagógico. São Carlos, 2007. Disponível em: <https://www.dmed.ufscar.br/arquivos/projeto-pedagogico-2007>. Acesso em 14 set. 2025.

UFSCar. Portaria GR n° 4371, de 15 de março de 2020. Estabelece medidas de caráter temporário visando reduzir exposição pessoal e interações presenciais entre membros da comunidade UFSCar, incluindo o replanejamento de rotinas e procedimentos de trabalho, como forma de prevenção aos problemas causados pelo COVID-19. São Carlos, 2020a. Disponível em: https://www.saci.ufscar.br/data/pauta/65136_portaria_gr_4371_replanejamento.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.

UFSCar. Portaria GR n° 4380, de 20 de março de 2020. Prorroga suspensão de aulas, atividades curriculares e medidas de caráter temporário visando reduzir exposição pessoal e interações presenciais entre membros da comunidade UFSCar. São Carlos, 2020b. Disponível em: https://www.saci.ufscar.br/data/solicitacao/41653_portaria_gr_4380_suspensa_o_aulas_indeterminado.pdf.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.

ALAMINO SILVA, Nathallia; ARBUES CARNEIRO, Larissa; MOURA DE OLIVEIRA, Max. FATORES ASSOCIADOS À ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UM ESTUDO EM UNIVERSIDADE PÚBLICA. *Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco, [S. l.]*, v. 15, n. 36, p. A3 01–19, 2025. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/3051>. Acesso em: 14 set. 2025.

CAMPOS, G. W. Considerações sobre a arte e a ciência da mudança: revolução das coisas e reforma das pessoas. O caso da saúde. In: CARVALHO, S. R.; BARROS, M. E.; FERIGATO, S. (Ed.). **Conexões**: saúde coletiva e políticas de subjetividade. São Paulo: Hucitec, 2009. p. 243-275.

MORI, Valéria Deusdará; REY, Fernando González. A saúde como processo subjetivo: uma reflexão necessária. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo , v. 14, n. 3, p. 140-152, dez. 2012. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872012000300012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 set. 2025.