

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS - UFSCar
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE (CCBS)
DEPARTAMENTO DE MEDICINA (DMED)

Letícia Gimenes Ferreira

**“ESCUTAR COM O CORAÇÃO”:
UMA
REFLEXÃO SOBRE MINHA
TRAJETÓRIA NA MEDICINA UFSCAR**

SÃO CARLOS -SP
2025

Letícia Gimenes Ferreira

**“ESCUTAR COM O CORAÇÃO”: UMA REFLEXÃO SOBRE
MINHA TRAJETÓRIA NA MEDICINA UFSCAR**

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

Orientadora: Prof^ª. Dra Renata Sayuri
Ansai Pereira de Castro

São Carlos-SP
2025

Ferreira, Letícia Gimenes

"Escutar com o coração": Uma reflexão sobre minha trajetória na Medicina UFSCar / Letícia Gimenes Ferreira -- 2025.
62f.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de São Carlos, campus São Carlos, São Carlos
Orientador (a): Renata Sayuri Ansai Pereira de Castro Banca Examinadora: Renata Sayuri Ansai Pereira de Castro
Bibliografia

1. Narrativa crítico-reflexiva sobre minha trajetória na Medicina UFSCar. I. Ferreira, Letícia Gimenes. II. Título.

Ficha catalográfica desenvolvida pela Secretaria Geral de Informática (SIn)

DADOS FORNECIDOS PELO AUTOR

Bibliotecário responsável: Arildo Martins - CRB/8 7180


UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS - UFSCar
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE (CCBS)
DEPARTAMENTO DE MEDICINA (DMED)
Graduação em Medicina

Folha de aprovação

Assinatura dos membros da comissão examinadora que avaliou e aprovou a Defesa de Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação do candidato Letícia Gimenes Ferreira, realizada em 06/10/2025:



Prof^ª. Dra. Renata Sayuri Ansai Pereira de Castro
Universidade Federal de São Carlos



Dedico este trabalho à Nossa Senhora, pela proteção, sabedoria e resiliência que me foram dadas ao longo dessa jornada. Dedico àqueles que amo, por todo o amor, paciência e apoio em todos os momentos, imprescindíveis em toda a minha existência e trajetória até aqui.

AGRADECIMENTOS

Caso este fosse um trabalho comum de conclusão de curso, poderia eu fazer um breve e genérico agradecimento em poucas linhas. No entanto, percebo que, num **memorial** crítico-reflexivo sobre minha jornada, esta é uma das partes mais importantes de todo o trabalho, em que, portanto, me permitirei me alongar. Visto que, quanto mais reflito sobre minha graduação, mais me sinto grata a todos à minha volta, mais percebo que, grande parte da minha capacidade - em construção - de cuidar, se baseia no quanto sou cuidada por aqueles que amo.

Existe um provérbio em inglês com os dizeres “*it takes a village to raise a child*”, com a tradução de que “é preciso uma aldeia inteira para criar uma criança”, o qual eu interpreto, ainda, além da infância: ninguém se forma sozinho, cada pessoa carrega dentro de si, além de sua própria essência, os traços da aldeia que a criou. E eu, com certeza, sou feita de muitos - de todos que caminham, e caminharam, comigo.

Assim, agradeço, principalmente, à minha família por todo o amor e apoio de sempre, por acreditarem em mim e terem sido minha força para persistir desde os vestibulares até aqui.

À minha mãe, Andréa, por não medir esforços para nos proporcionar a melhor vida possível e por todas as vezes

em que se fez presente com detalhes, como um chocolate, um sinal de cuidado, ou um conselho; por me fazer me sentir abraçada mesmo que de longe, em todos os momentos mais desafiadores da graduação; por mostrar para mim e para minha irmã que sempre teremos uma casa e amor para onde voltarmos; e por ser o maior exemplo de mulher e de profissional da minha vida.

Ao meu pai, Robinson, por me proteger e “mimar” como uma princesa e, ao mesmo tempo, me mostrar que sou capaz de qualquer coisa à qual eu me dedicar; por sempre garantir que nós tivéssemos o melhor de tudo, não pelo valor material, mas pelo carinho de cada detalhe feito, limpo ou consertado com primor; por me dar o exemplo da curiosidade, de seguir minhas ideias mais ousadas, de estar sempre buscando novos aprendizados e me divertir no processo.

À minha irmã, Carolina, por ser minha melhor amiga da vida desde o dia em que eu nasci. Pela paciência com toda a minha tranquilidade, por me ajudar na adaptação à vida adulta e à uma graduação; por acreditar em mim, pela parceria incondicional e por me apoiar por todo o processo; me proteger de tudo e de todos sempre. Por ser um exemplo para mim de tudo o que eu quero ser e construir na vida; e por todas as vezes em que me ajudou e em que não pude estar em casa nesses 6 anos.

Agradeço ao meu namorado, João Vítor, pela compreensão com as horas de dedicação e cronogramas apertados, pela ajuda com os estudos e pelo apoio com todas as provas, trabalhos, seminários e aulas desafiadoras. Pela serenidade de um amor tranquilo, leal e com respeito mútuo. Por todo o carinho, diversão e companheirismo que me apoiaram nesses anos de dedicação à entrada, duração e conclusão desta graduação. Agradeço também à sua família, por me acolherem desde o primeiro dia.

Agradeço a minhas avós, Caterina e Helena, de quem tenho imenso orgulho, por todo o carinho que só uma avó pode dar. À minha avó Caterina por acreditar e cuidar de mim em todas as tardes de estudos, pela culinária afetiva e pelo exemplo de cuidado e de mulher resiliente; por toda a sabedoria e todas as histórias carregadas de herança. À minha avó Helena, por me ensinar a cultivar toda a curiosidade, a conhecer minhas origens, a me divertir com o aprendizado e a acreditar nos meus sonhos, mesmo quando eles parecerem os mais irrealis; pelo exemplo de inteligência e de consciência social e por nunca nos deixar esquecer da importância das artes, do prazer de viver e de conhecer o mundo.

Agradeço e homenageio meus falecidos avô, bisavó e tia, tão queridos Roque, Maria Helena e Solange. Que tanto acreditaram no meu potencial; que tanto moveram - fé e esforço - para que eu esteja aqui hoje. Que me deram,

desde meu estetoscópio, até minha força e persistência. E que certamente estão e estarão comigo em toda essa jornada - serei sempre “sua *doutorinha*”.

Agradeço aos meus tios Elaine e Sérgio e meu primo Matheus, por torcerem por mim e estarem sempre por perto. Ao meu tio Ricardo, por me mostrar que posso fazer o que gosto, mesmo que pareça algo “diferente”. Às minhas tias-avós, Duília e Anete, por me mostrarem senso de comunidade e que é possível cultivar as amizades e a paixão por conhecer o mundo mesmo após a vida adulta.

Agradeço à família que construí em São Carlos, Carolina, Isabela, Jhonatan, Letícia Hiromi, Lucas, Milena e Pedro. Eles me mostraram que eu poderia me sentir em casa, que não precisaria estar ou estudar sozinha, e me impulsionam todos os dias a dar o meu melhor. Fizeram meus dias melhores e mais leves, os conteúdos parecerem mais fáceis e a graduação, mais possível.

Sei que não posso propriamente agradecer, mas gostaria de homenagear os animais de estimação que me acompanharam e acompanham nesta jornada, me ensinam sobre amor incondicional, sobre cuidado além de palavras e tanto mais - Lady, Dara, Leopolda, Meg, Jade, Fiona e Billy.

Agradeço à minha orientadora, dra. Renata Sayuri, que me acolheu desde a primeira conversa, me guiou e me inspirou para que eu atingisse meu melhor desempenho.

Agradeço por todo o companheirismo, o acolhimento, a orientação, e por me incentivar a buscar o equilíbrio, tanto na graduação, quanto na construção constante da pessoa que sou e da médica que serei.

Também tenho a agradecer à professora Cristina Ortiz, pela amizade e acolhimento, pela exigência equilibrada e todos os ensinamentos de vida e de medicina.

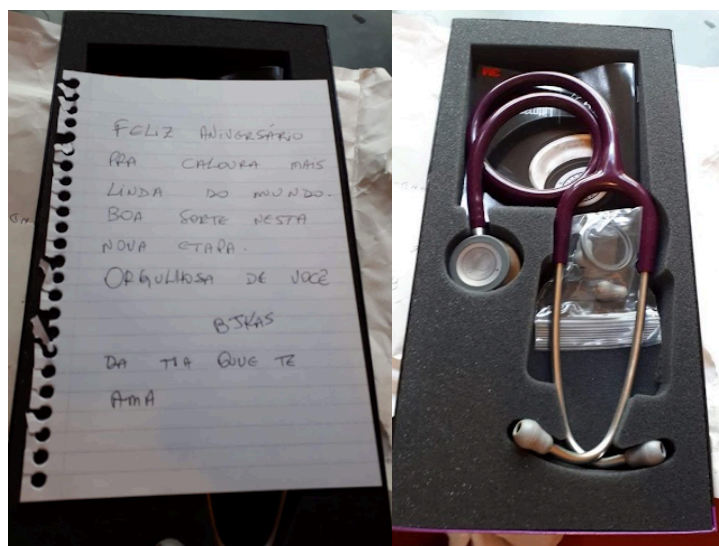
Por fim, agradeço pela honra inestimável que é ter sido ensinada e inspirada pelas professoras Renata Sayuri, Cristina Ortiz, Carla Polido, Sigrid de Sousa, Silvana Chachá, Ana Paula Giraldes, Alice Miguel, Meliza Roscani, Bruna Carla Mendes, Elaine Gomes e Pâmela Bellaz; e pelos professores Rafael Luporini, Rafael Izar, José Fernando Monti, Humberto Hirakawa, Gerhard Lauterbach e Armando Polido. Professoras e professores que acreditaram em mim e com os quais eu aprendi não apenas conteúdos pontuais, mas também como buscar excelência, atualização e evolução sempre.

Imagem 1 - Foto com a minha família. Da esquerda para a direita: meu pai, minha mãe, eu, João Vitor e minha irmã.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagens 2 e 3 - Fotos do bilhete (à esquerda) e do estetoscópio (à direita) que minha tia Solange me deu quando eu passei na faculdade.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

"Ohana' quer dizer família. Família quer dizer nunca abandonar ou esquecer." (LILO & STITCH, 2002).

“Não é o quanto fazemos, mas quanto amor colocamos no que fazemos.” (Madre Teresa de Calcutá)

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) integra as exigências do Projeto Pedagógico do Curso de Medicina da Universidade Federal de São Carlos. Trata-se de uma narrativa crítico-reflexiva sobre minha trajetória de vida pessoal e, especialmente, acadêmica e dos últimos 6 anos, dedicados principalmente à graduação médica.

Apesar de consistir em um trabalho acadêmico, a reflexão sobre minha graduação necessita de embasamento em todas as minhas vivências até aqui, especialmente em se tratando de uma carreira de cuidado do outro. Quem eu sou e a profissional que estou construindo perpassam por toda a minha experiência e aprendizado.

Assim, esta narrativa está estruturada desde a entrada na graduação, contextualizada na minha realidade até ali e dividida entre os ciclos curriculares do curso de Medicina da UFSCar - com ênfase nas particularidades do curso e da minha experiência nele, a partir da minha realidade de aprendizado e minha forma de ver e de viver o mundo. Reflito e analiso criticamente sobre cada aspecto da jornada e da minha vida nesse sexênio, entre 2020 e 2025.

Não obstante, concluo este trabalho contemplando minha visão sobre a medicina e como quero exercê-la, minhas

expectativas para o futuro fora da universidade e como ainda acredito que tenha espaço para a emoção na minha vida, incluindo a profissional. Haja vista que julgo ser retrógrada a visão de que a medicina deve ser pura e totalmente racional, vazia de sentimentos.

Entendi que a empatia, extremamente necessária no cuidado, não existe sem a contribuição da emoção pessoal, e que preciso apenas priorizar o equilíbrio entre a prática da ciência da Medicina baseada em evidências e a metáfora de “escutar com o coração”. E tenho plena ciência de que se trata de um esforço contínuo, construído pouco a pouco, visando um bom cuidado, o que também depende do meu próprio bem-estar. Tanto a ciência pura quanto o sentimento equilibrado dentro do limite profissional são essenciais para garantir um cuidado significativo e humano, compassivo.

Por fim, o próprio título escolhido para esse trabalho já oferece um bom resumo de tudo o que ele representa.

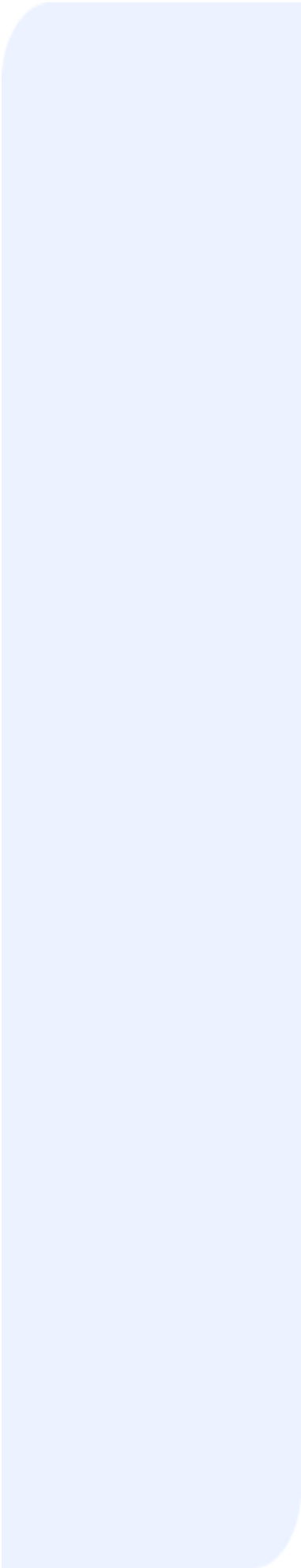
Palavras-chave: reflexão; Medicina; cuidado; aprendizado.

ABSTRACT

This Final Course Assignment Thesis is part of the requirements set forth in the Pedagogical Program of the Medical graduation at the Federal University of São Carlos (UFSCar). It takes the form of a critical and reflective narrative about my personal journey - especially the academic one - throughout the past six years, primarily about my dedication to medical training.

Although this is an academic assignment, reflecting on my experience as a medical student cannot be separated from the broader context of my life. After all, medicine is a profession rooted in caring for others, and both the person I am and the professional I am becoming are inseparable from the experiences and learning that have shaped me.

This narrative is structured chronologically, starting with my entry into medical school, and is contextualized within the reality I lived at that time. It follows the academic progression through the three curricular cycles of the UFSCar Medical Program, with emphasis on the specificities of the course and how they resonated with my own way of learning, seeing and engaging with the world. Throughout, I critically reflect on each personal stage of this six-year journey, from 2020 to 2025, drawing connections between personal growth and professional development.



The final section of this work addresses my current perspective on Medicine and the way I hope to practice it. It also touches on my expectations for life beyond the University and how I still believe there is space for emotion within professional life. I view as outdated the notion that Medicine must be purely rational, devoid of feeling. I've come to understand that empathy - an essential component of care - cannot exist without personal emotions. At the same time, I recognize the importance of practicing evidence-based Medicine, while striving to balance it with what I describe as "listening with the heart".

I am fully aware that this balance is not easily achieved; it is a continuous, intentional effort that requires continuous commitment. Caring for others also depends on caring for myself. Both are essential for providing meaningful, compassionate care.

In the end, the very title of this work itself offers a fair summary of everything it represents.

Keywords: reflection; Medicine; care; learning.

LISTA DE SIGLAS

ABP/PBL - Aprendizagem Baseada em Problemas/”*Problem Based Learning*”
ACC - Atividade Curricular Complementar
CAPS - Centro de Atenção Psicossocial
ENEM - Exame Nacional do Ensino Médio
ENPE - Ensino Não Presencial Emergencial
ES - Estação de Simulação (Unidade Educacional)
HU-UFSCar - Hospital Universitário da Universidade Federal de São Carlos
LATACP - Liga Acadêmica de Terapia Antálgico e Cuidados Paliativos
PA - Pronto Atendimento
PP - Prática Profissional (Unidade Educacional)
SAI - Saúde do Adulto e do Idoso
SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência
SCrA - Saúde da Criança e do Adolescente
SFC - Saúde da Família e da Comunidade
SiSU - Sistema de Seleção Unificada
SMu - Saúde da Mulher
SP - Situação Problema (Unidade Educacional)
TCC - Trabalho de Conclusão de Curso
UBS - Unidade Básica de Saúde
UFSCar - Universidade Federal de São Carlos
USE-UFSCar - Unidade Saúde Escola da UFSCar
USF - Unidade de Saúde da Família
USS - Unidade de Simulação em Saúde
UTI - Unidade de Terapia Intensiva

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	19
2. A ENTRADA NA MEDICINA.....	22
3. CICLO BÁSICO (1º e 2º ano).....	28
4. CICLO CLÍNICO (3º e 4º ano).....	33
5. INTERNATO (5º e 6º ano).....	36
5.1 Saúde da Mulher - Ginecologia e Obstetrícia.....	36
5.2 Cirurgia Geral.....	39
5.3 Clínica Médica.....	41
5.4 Pediatria.....	44
5.5 SFC, Saúde Mental e Saúde Coletiva.....	47
6. DEMAIS ATIVIDADES.....	48
6.1 Liga Acadêmica de Terapia Antálgica e Cuidados Paliativos (LATACP).....	48
6.3 Atividades Curriculares Complementares (ACCs).....	50
REFLEXÃO.....	53
REFERÊNCIAS.....	60

1. INTRODUÇÃO

Não fui uma daquelas pessoas que desde criança sabia que seria médica. Com certeza, em algum momento, passou pela minha cabeça, assim como bombeira, veterinária, atriz, cuidadora de peixes-bois e todas as profissões que eu descobria ao longo da infância - eu tinha interesse em tudo.

Minha família conta que eu sempre fui uma criança muito curiosa e criativa, bem como bastante tranquila e nem um pouco ansiosa, o que “atrasou” minha decisão inicial de carreira, diante de tantas possibilidades. Para ser sincera, não me recordo ao certo do momento exato em que decidi que seguiria medicina, foi como se eu apenas soubesse no momento de fazer as inscrições para os vestibulares, no terceiro ano do Ensino Médio, quase que como uma surpresa para mim mesma, escutei meu coração.


Ainda assim, apesar de não ter sido uma decisão meticulosa e sistematicamente estruturada em processo linear, tenho certeza dela e de que foi a melhor para mim. A primeira vez de que me lembro de ter tido confiança nela foi quando fui fazer a inscrição no SiSU. Naquele momento, com a minha nota do ENEM, eu conseguiria selecionar qualquer outro curso disponível ali, sem necessidade de lista de espera ou cursinho, e eu simplesmente não consegui - e não quis - selecionar qualquer outro que não a medicina. Ou seja, posso não saber expressar em argumentos racionais a construção da minha decisão, mas

eu sei o que sinto e estou bem com ela.

A partir da decisão, se iniciou todo o processo de entrada na graduação e, apesar dos inúmeros privilégios, que me colocavam em vantagem na preparação para as provas, eu tinha muita dificuldade para realizá-las.

Sempre fui muito bem no colégio, com uma ótima relação com professores e funcionários, notas excepcionais e participação em todas as atividades possíveis, bem como muito interesse pelas mais diversas artes e esportes, mas as provas de vestibular não avaliam isso. Nelas, eu tinha muita dificuldade em administrar as questões dentro do tempo e em manter o foco durante todo ele.

Assim, precisei fazer anos de cursinho e reaprender a minha forma de estudar, para decorar o maior volume de informações possíveis e como elas seriam cobradas de mim. Aquela minha tranquilidade, junto de todo o imenso e persistente apoio e fé daqueles que eu amo, me ajudaram bastante a manter a calma, confiar em mim e em todo o processo. Mas, apesar de ter sido uma fase muito difícil para mim, cuja parte dos processos seletivos eu não desejaria nunca reviver, não escrevo isso com ressentimento, porque me esforcei bastante para dividir as coisas e não deixar que minha vida se resumisse a isso. Estive com a minha família, com meu namorado, com os meus animais de estimação e tive meus momentos de lazer e de cultivar minha paixão pela natureza, pelas artes e pelo tecido acrobático, meu principal esporte de paixão.



Assim, agradeço todos os dias e me orgulho de ter me lembrado de ser feliz, apesar de um período desafiador em um dos aspectos da vida.

“Escute com o coração, você entenderá.” (DISNEY, 1995 - “Vovó Willow”, em “Pocahontas”)

2. A ENTRADA NA MEDICINA

Para falar sobre minha entrada na medicina, nada melhor do que uma das primeiras reflexões que eu fiz em portfólio reflexivo (uma das formas de registro e avaliação do método de ensino do curso), no primeiro ano:

“Passar em medicina na UFSCar foi muito importante para mim, não apenas pela relevância de uma graduação, mas porque é uma vaga pela qual eu lutei e me dediquei muito - é o objetivo pelo qual eu mais me dediquei na minha vida inteira -, em um curso pelo qual eu nutro muita paixão e no qual me vejo feliz, realizada, e vejo a oportunidade de fazer a diferença.

Durante os três anos de cursinho pré-vestibular, o apoio incondicional daqueles que amo foi essencial para que eu conseguisse continuar estudando, já que os vestibulares e a preparação para eles foram muito esgotantes para mim, por muitos momentos pareceu que nem todo o meu esforço seria suficiente. E por isso sou muito grata, porque sei que esse apoio foi um dos muitos privilégios que tive nesse contexto de provas.

Nesses anos, cheguei a passar em algumas faculdades privadas e a ficar muito perto de passar nas públicas. Nas privadas, havia a esperança de conseguir uma bolsa de estudos, mas são chances muito raras. Nas públicas, inclusive na UFSCar, eu cheguei a passar pelo processo de manifestar presencialmente o interesse pela vaga, me

deslocando da minha cidade e até do estado para isso, mas também, por vezes, fiquei a dez, quatro e até a uma posição de ser chamada. Assim, por todo esse processo houveram situações em que as nossas expectativas se elevaram, mas foram frustradas.

Diante disso, sou muito grata por ter conseguido manter a calma e a alegria em outros aspectos da minha vida, ajudada por todo apoio e suporte que recebi.

Em 2020, fui chamada pela segunda vez para a Faculdade de Medicina de Jundiaí, uma faculdade privada da minha cidade. Meus pais decidiram que eu faria o curso de qualquer forma, que diminuiríamos os gastos ao máximo, procuraríamos alguma renda extra e, se fosse preciso, venderíamos a casa, o carro e o que mais encontrássemos. As aulas na FMJ começaram dia 10 de fevereiro de 2020, o mesmo dia em que foi divulgada a lista de espera da UFSCar: a minha posição foi muito parecida com a dos outros anos.

Na minha família, usamos uma expressão que aprendemos em atrações de viagens e experiências radicais, em que, por vezes, nos perguntam - talvez no início de uma tirolesa ou algum esporte, por exemplo - “com emoção ou sem emoção?”, em relação aos níveis de dificuldade e velocidade. Lembro exatamente do dia em que a lista de espera saiu, em que falei para meus pais e minha irmã que ainda existia “um pontinho” de esperança de a lista rodar, mas que seria “com emoção”: com várias

manifestações presenciais de interesse e a lista rodando lentamente, de um em um. Já que, em 2019, havia rodado até exatamente a posição em que eu estava em 2020, uma referência que costuma mudar de um ano para o outro.

Depois disso, decidi aproveitar a vaga que eu já tinha, me dedicar ao máximo na FMJ, que não seria fácil de pagar, e, inconscientemente, me distanciei emocionalmente das expectativas sobre a UFSCar, talvez para não me frustrar tanto quanto das outras vezes. Mesmo assim, abria o site da UFSCar, o do Sisu e notícias de vestibulares todos os dias, para não deixar nenhuma oportunidade passar.

No dia da segunda chamada (28/02/2020), eu tive prova de anatomia, então meus pais foram até São Carlos, com uma procuração, para demonstrar meu interesse presencialmente. Não passei. A lista rodou até a 16ª posição e eu era a 18ª.

Eu estava feliz na FMJ, mas, no fundo, sentia que não tinha honrado todo o esforço da minha família e sabia que estava gerando gastos exorbitantes. Não só o apoio dos meus pais e da minha irmã, mas também dos meus avós, com quem tenho uma relação muito íntima - minha bisavó e meus avós paternos e minha avó materna -, e via que eles se preocupavam muito com o tanto que eu estudava e com minha felicidade.

Imagem 4 - Foto enviada pelos meus pais, da fila na UFSCar, enquanto eles aguardavam para manifestação de interesse por vaga na segunda chamada



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

No dia 11 de março de 2020, fui convocada novamente para demonstrar presencialmente interesse pela vaga. No dia 13, uma sexta-feira, eu e meu pai fomos a São Carlos. Minha irmã e minha mãe, muito tristes por não poderem nos acompanhar, por conta de um evento no trabalho, estavam em contato constante, pelo celular. Pela manhã, demonstramos o interesse. Não tem como não criar expectativas diante de uma Universidade tão bonita e tão grande, “cheia de mato”, do jeito que eu gosto.

A terceira chamada oficial só sairia às 15h, então fomos almoçar em um shopping center. Lembro que, depois de almoçar, estávamos tentando nos distrair em uma loja que tinha de tudo um pouco, quando minha mãe ligou. Foi

um momento indescritível. Ela já estava chorando e disse que a lista já tinha saído (13h10), eu fui aprovada. Chorando eu contei pro meu pai e chorando conversamos nós quatro, e depois meu namorado e meus avós, por telefone, num banco no meio do shopping. Dessa vez, voltaríamos para Jundiaí com a matrícula feita. Eu estava muito feliz e realizada, compartilhando isso com as pessoas que eu mais amo nesse mundo. É uma memória que eu vou guardar sempre com muito carinho.

Foi uma euforia tão grande e fui inundada de tantos sentimentos bons juntos, que esquecemos até de tirar mais fotos, mas tenho um registro do momento da assinatura da matrícula (Imagem 5).

Eu decidi começar esse portfólio com essa lembrança porque eu quero registrá-la, além de na minha memória, no meu processo de aprendizagem. Não quero esquecer nunca de como cheguei aqui, do porque estou aqui, porque vou me esforçar durante o curso. Não quero que o cansaço de muito estudo eventualmente me faça esquecer do quão privilegiada, amada e feliz eu sou, nem do quanto eu quero cuidar de pessoas através da medicina.”

Imagem 5 - Momento da assinatura da matrícula no curso de medicina da UFSCar, como representação de início da graduação. 13 de março de 2020, às 15h03.



Fonte: Arquivo pessoal da autora

"O que você faz faz a diferença, e você precisa decidir que tipo de diferença quer fazer." (Jane Goodall)

3. CICLO BÁSICO (1º e 2º ano)

INTEGRALIDADE DO CUIDADO I

Os primeiros dois anos da Medicina na UFSCar são voltados, além de para os conceitos básicos, para a adaptação ao método de ensino. Isso porque, na UFSCar, é utilizada Metodologia Ativa de ensino, baseada em ABP/PBL e na “Espiral Construtivista”.

Evidentemente, toda minha experiência na Medicina foi influenciada pela metodologia utilizada no curso e, por isso, se faz importante explicá-la. De forma geral, o curso é dividido em três Unidades Educacionais: Situação Problema (SP), Estação de Simulação (ES) e Prática Profissional (PP). E, para cada uma delas, a turma é dividida em grupos de 8 a 10 estudantes, cada um com um docente responsável ao longo de determinado período.

Costumo descrever, de forma simplificada, a SP como a Unidade Educacional “teórica”, enquanto a ES e a SP já são autoexplicativas, em simulação e prática. Em todas, somos submetidos a situações-problema, discutimos em grupo com contribuições de conhecimento prévio e formulação de hipóteses; buscamos conhecimento de forma autônoma e estudamos individualmente para, em um segundo momento, discutirmos novamente com embasamento em evidência e atualizações.

Concomitantemente, além do ABP/PBL, o processo de ensino-aprendizagem centrado no estudante se baseia no conceito de Espiral Construtivista, para desenvolvimento, revisitação e consolidação de conhecimentos e de habilidades, incluindo a própria habilidade de “aprender a aprender” - a metacognição. Trata-se de um conceito que inclui 6 movimentos principais, melhor representados em disposição dinâmica, como na Imagem 3.

Imagem 6 - Modelo da Espiral Construtivista do processo de ensino-aprendizagem a partir da exploração de uma situação-problema.

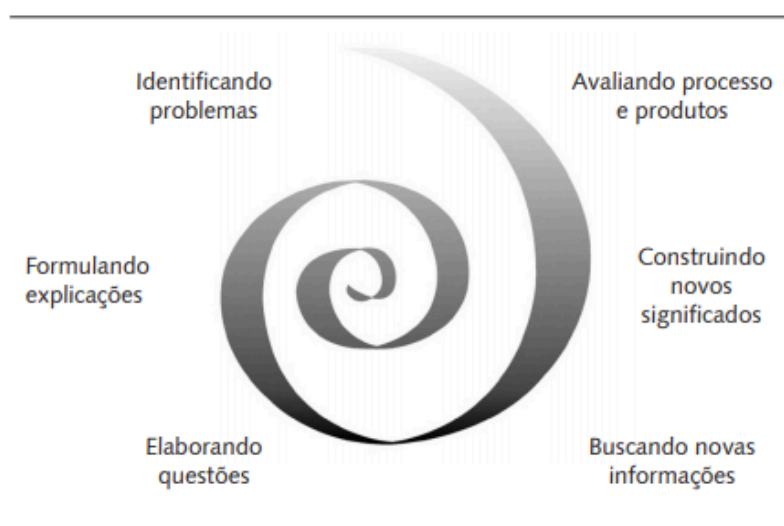


Figura 3. Representação esquemática da espiral construtivista

Fonte: Traduzido e adaptado de Lima⁸.

Fonte: UFSCar. Pró-Reitoria de Graduação da UFSCar, 2007.

Ademais, somos avaliados pela participação e evolução a cada atividade, bem como pela produção de Portfólios

reflexivos. O Portfólio é idealizado como uma ferramenta de aprendizagem, que estimula a autorreflexão, o autoconhecimento e a construção ativa do saber; o desenvolvimento pessoal e profissional, através da identificação de valores, atitudes e lacunas individuais; e permite o acompanhamento contínuo e personalizado da evolução dos estudantes.

Ele pode ser organizado de acordo com a forma mais adaptada à forma de aprendizado de cada um, por exemplo com narrativas críticas e metacríticas das situações vividas na prática, registros dos estudos e das reflexões em grupo e avaliações reflexivas da professora e da estudante. Funciona, também, como um recurso de diálogo formativo entre estudante e professora, instrumento de autoavaliação docente e acompanhamento do processo formativo.

Além da adaptação ao método de ensino, eu estava animada para toda uma nova etapa da minha vida, essa é minha primeira graduação, o primeiro ambiente acadêmico social em que eu entrei após o colégio. Eu passei na terceira chamada e não tive contato com nenhum colega, já que, na semana em que entrei, o Brasil entrou em quarentena, pela pandemia de COVID-19.

Então, no momento inicial da graduação, meus colegas já haviam se conhecido na semana de apresentações, conhecido a cidade e a faculdade, enquanto eu demorei

semanas para conseguir, à distância, o contato de alguém do curso. Mas eu estava me sentindo realizada na questão acadêmica.

Apesar da apreensão por toda a pandemia e preocupação extrema com a minha família, eu estava em uma Universidade renomada, não estava mais gerando gastos com uma faculdade particular (diante da crise econômica que a pandemia gerou) e estava iniciando uma nova etapa da minha vida. Eu estava bastante esperançosa, confiante e focada em me dedicar à graduação, mesmo que eu não fizesse muitos amigos.

No entanto, a despeito do início tímido em atividades online, inevitavelmente minha “família de São Carlos” e eu nos encontramos. E, desde então, eu percebi a importância que essa conexão tem, não só na minha formação, mas na minha vida.

Imagem 7 - Foto do meu grupo da ES na minha primeira atividade presencial, com o professor José Fernando Monti.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 8 - Foto do dia da primeira atividade na Unidade de Simulação



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

4. CICLO CLÍNICO (3º e 4º ano)

INTEGRALIDADE DO CUIDADO II

A transição para o Ciclo Clínico foi como entrar em todo um novo curso. Ela já é considerada, por si só, uma mudança significativa e, para a nossa turma, foi ainda mais, já que estávamos em meio à flexibilização da quarentena.

A partir do 3º ano, a Estação de Simulação (ES) e a Prática Profissional (PP) passam a ser subdivididas em áreas de cuidado em Saúde. A carga horária da Prática Profissional passou a ser dividida entre Saúde da Criança e do Adolescente (SCrA), Saúde da Mulher (SMu), Saúde do Adulto e do Idoso (SAI) e Saúde da Família e da Comunidade (SFC). Já a Estação de Simulação, em SAI, SFC, SMu, SCrA e SAI-cirúrgica.

Na Saúde do Adulto e do Idoso da PP do 3º ano, meu grupo foi designado à UBS Vila Isabel, onde tivemos uma boa visão do atendimento longitudinal dos pacientes, bem como da abordagem e condutas de problemas de prevalência naquela população. No 4º ano, também tínhamos atendimentos na USE e em ambulatórios especializados - Cardiologia, Neurologia, Infectologia e Dermatologia -, no HU-UFSCar, já em regime de Internato.

Na Saúde da Família e Comunidade, estivemos na USF São Rafael, tendo uma abordagem dos estudos mais voltada à Saúde Coletiva e à coordenação em Saúde, com

o desenvolvimento de um Projeto de Intervenção em grupo, ao longo do ano.

A Prática da Saúde da Mulher foi voltada à promoção e educação em saúde “geral” da mulher no terceiro ano, na UBS Aracy, e, no quarto ano, à prevenção e educação em saúde obstétrica.

Já a Saúde da Criança e do Adolescente foi dividida entre atendimentos de puericultura e prevenção em saúde no terceiro ano, na USF Zavaglia, e em puericultura e atendimento especializado, na USE, no quarto ano.

Imagem 9 - Foto do dia em que conheci pessoalmente minha orientadora, dra. Renata Sayuri, em uma oficina de reanimação neonatal.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 10 - Foto na primeira simulação de Técnica Cirúrgica, com o dr. Matheus Ballesteros e meus amigos Jhonatan, Isabela, Milena e Letícia.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 11 - Foto com minha amiga (e dupla de PP do 1º ao 4º ano) Beatriz, na UBS Vila Isabel.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

5. INTERNATO (5º e 6º ano)

INTEGRALIDADE DO CUIDADO III

Cheguei ao internato com a sensação de que tudo tinha passado muito rápido, com uma certa insegurança sobre se estava preparada ou não, mas esperançosa e animada para o novo ciclo. Mais ainda porque minha “família de São Carlos”, Carolina, Isabela, Jhonatan, Lucas, Letícia, Milena e Pedro, foi meu grupo de internato.

Esses últimos dois anos são mais voltados para a prática, sendo os estágios com maior carga horária prática do que teórica.

Para o meu grupo, o quinto ano foi dividido e ordenado em: Ginecologia e Obstetrícia, Cirurgia, Clínica Médica, Pediatria e Saúde da Família e Comunidade. Já no sexto ano, começamos com Pediatria, depois Ambulatórios de Clínica Médica, Cirurgia, Clínica Médica e Ginecologia e Obstetrícia. Cada um dos estágios com duração de 7 semanas.

5.1 Saúde da Mulher - Ginecologia e Obstetrícia

Iniciei meu internato na Maternidade da Santa Casa de Misericórdia de São Carlos. O estágio de Saúde da Mulher é voltado um pouco mais para a Obstetrícia no quinto ano e, no sexto, mais diversificado.

Trata-se de um dos estágios mais variados, já que somos alocados nos mais diversos cenários: pronto-atendimento e

enfermaria obstétrica patológica e de puerpério, enfermaria de ginecologia clínica e cirúrgica, centro obstétrico, centro cirúrgico e ambulatórios clínicos e cirúrgicos de ginecologia e de obstetrícia, tanto no HU-UFSCar, quanto na Santa Casa. Além disso, temos previstas diversas discussões e oficinas com os docentes responsáveis pelo estágio, principalmente no quinto ano, em que ele foi ainda mais meticulosa e primorosamente organizado. Nosso grupo construiu, também, um vínculo bastante forte com os docentes Carla Polido e Humberto Hirakawa, responsáveis pelo estágio do 5º ano, não apenas de trocas acadêmicas, mas também em âmbito pessoal.

Foi nesse estágio, no 5º ano, em que vi pela primeira vez um parto vaginal, uma cesariana como primeira cirurgia em que entrei na vida e, ainda, meu primeiro ponto de sutura em paciente, orientado pela dra. Nathalie, a mesma médica com quem, no 6º ano, me acompanhou e guiou ao auxiliar um parto com o papel de “liderança”.

Imagem 12 - Foto do primeiro dia de internato, na Maternidade da Santa Casa de São Carlos. Da esquerda para a direita: Lucas, Jhonatan, Isabela, eu, Milena e Letícia.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 13 - Foto da confraternização de final de estágio do 5º ano.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

5.2 Cirurgia Geral

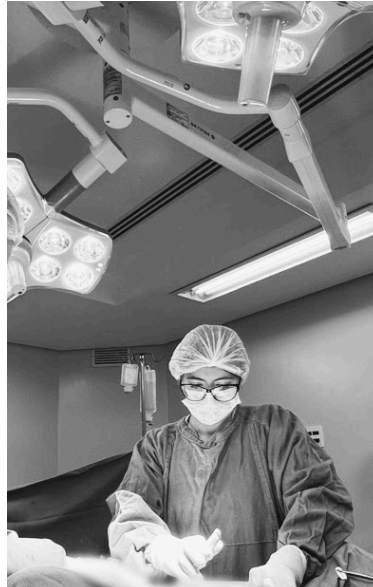
O estágio de cirurgia também é bastante variado, visto que passamos em enfermagem, pronto atendimento, ambulatorios e tanto no Centro Cirúrgico do HU-UFSCar quanto no da Santa Casa.

No quinto ano, passamos com a equipe de ortopedia clínica e cirúrgica e, no sexto ano, parte da carga horária é dedicada à Anestesiologia. Tanto no quinto, quanto no sexto ano, há dedicação a aulas e oficinas práticas.

Nesse estágio, nosso vínculo foi maior com os professores dr. Rafael Luporini e dr. Rafael Izar, bem como com os preceptores dra. Pâmela Bellaz, dr. Getúlio Ferraz, dr. Luiz Fabrício, dr. Igor e com os residentes dra. Shizumi Iseri, dra. Micaelly Costa e dr. Victor Bullamah. Todos demonstraram paciência e vontade de nos orientar e ensinar e foram exemplos de profissionais, essenciais para nosso aprendizado e crescimento.

Nossa atuação no estágio de cirurgia também contribuiu para nossa formação como um todo, já que tivemos a oportunidade de começar com tarefas básicas e de conquistar a confiança e autonomia diante de cada chefe, de acordo com nosso desempenho, dedicação e estudo. Também tínhamos liberdade para pedir para residentes, preceptores e docentes, aulas, simulações e oficinas para sanar lacunas que identificamos ao longo da prática.

Imagem 14 - Foto minha em campo cirúrgico.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 15 - Foto de parte do nosso grupo com os professores Rafael Luporini e Rafael Izar e com a dra. Shizumi.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

5.3 Clínica Médica

Nosso internato em Clínica Médica se iniciou no quarto ano de graduação, com os ambulatórios de Infectologia, Cardiologia, Dermatologia e Neurologia. No quinto ano, tivemos vivências na enfermaria, no pronto atendimento (PA) e na UTI do HU-UFSCar.

Mas foi na enfermaria da Clínica Médica do HU-UFSCar, especialmente a do quinto ano, que eu realmente senti autonomia e consolidação da responsabilidade sobre o cuidado integral dos meus pacientes. Visto que estávamos no hospital universitário, o ambiente perfeito para nosso desenvolvimento. Éramos vistos e tratados como parte da equipe, como responsáveis longitudinais pelo cuidado dos nossos pacientes e como referência nas trocas multiprofissionais, ao mesmo tempo em que há supervisão e orientação das chefes, tornando o contexto seguro para nós e para os pacientes.

Tive o privilégio de ser ensinada e inspirada pelas dras. Alice, Bruna Carla e Sigrid no quinto ano, e pelas dras. Silvana, Ana Paula e Meliza no sexto; que me mostraram como, para ser uma médica excepcional e completa, é - não apenas possível - mas necessário ter compaixão e empatia. Além disso, elas verdadeiramente nos incluíam nas discussões de casos e de condutas, me impulsionaram todos os dias a buscar o meu melhor, a estudar a cada lacuna identificada, me aprofundar, a acreditar na minha capacidade e a me dedicar ao cuidado integral.

A UTI foi também um ambiente rico em aprendizagem, onde tínhamos amplo contato e colaboração com a equipe multiprofissional. Percebemos, na prática, o que aprendemos nos livros: a importância de uma equipe múltipla em harmonia e em constante comunicação pelo cuidado do paciente. No sexto ano, também pude aproveitar os ensinamentos do dr. Gerhard, tanto em conteúdo técnico e inclusão nas discussões clínicas, como em humanização do cuidado.

As atividades teóricas da Clínica também incluem Sessões Clínicas semanais, com quinto e sexto ano juntos, sobre casos que atendemos ao longo do estágio.

Por fim, os ambulatórios do sexto ano abrangem as mais diversas subespecialidades clínicas: Hematologia, Endocrinologia, Hepatologia, Gastroenterologia, Infectologia, Dermatologia, Infectologia, Pneumologia e Alergologia pediátricas, Cardiologia, Nefrologia e Neurologia.

Imagem 16 - Foto do nosso grupo com as dras. Alice, Bruna Carla e Sigrid, no último dia de Clínica Médica do quinto ano.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 17 - Foto do nosso grupo com as dras. Silvana e Ana Paula.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

5.4 Pediatria

O estágio de pediatria é bastante organizado, especialmente no quinto ano, em que passamos a maior parte do tempo no HU-UFSCar. Nós participamos de recepções neonatais na Maternidade da Santa Casa, passamos na enfermaria do HU no quinto ano e da Santa Casa no sexto ano, no berçário da Santa Casa, na UTI e no PA do HU. Há ambulatórios de especialidades pediátricas, como Imunologia, Gastroenterologia e Nutrologia. Ademais, também tivemos sessões clínicas ao longo dos dois estágios de pediatria.

A evolução por que passamos na Pediatria no quinto ano é significativa, com as atividades meticulosamente organizadas, com temas pertinentes e com o privilégio do aprendizado com as professoras Cristina Ortiz e Renata Sayuri. O sentimento é de que nunca é tempo suficiente para absorver todo o aprendizado que parte das duas doutoras. É nítida a preocupação delas com o nosso aprendizado e com a saúde de cada paciente que atendemos e discutimos.

Com elas, tivemos liberdade para propor discussões, tirar dúvidas e para solicitar aulas, atividades e oficinas conforme fomos identificando lacunas. Tivemos e pudemos conquistar autonomia e confiança no nosso trabalho. Pudemos discutir profundamente cada aspecto das experiências que tínhamos e dos atendimentos que acompanhamos, refletindo sobre evidências, alternativas e condutas.

Resumidamente, elas nos deram todas as ferramentas e oportunidades para desenvolvermos raciocínio clínico pediátrico e nos guiaram ao longo de todo o processo.

Foi mais um estágio em que o HU-UFSCar se mostrou essencial, como realmente um ambiente seguro de cuidado e aprendizado, em que temos autonomia e responsabilidade sobre os pacientes a nós designados, sobre seu cuidado longitudinal e comunicação multiprofissional; bem como se faz um hospital comprometido com a ciência e com professores referência em suas áreas de atuação, proporcionando o cuidado diferenciado de um hospital universitário.

Também criamos vínculos com residentes comprometidos com essa visão de excelência do cuidado, as dras. Cássia, Pâmela e Renata, que nos acolheram e incentivaram.

Imagem 18 - Foto com a dra. Renata Sayuri.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 19 - Foto do nosso grupo com a dra. Cristina Ortiz.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 20 - Foto do nosso grupo com as dras. Pâmela e Cássia.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

5.5 Saúde da Família e da Comunidade, Saúde Mental e Saúde Coletiva

No quinto ano, foram integradas essas três grandes áreas, Saúde da Família e da Comunidade, Saúde Coletiva e Saúde Mental. Cada um de nós foi alocado em uma UBS ou USF, sendo a minha a USF São Carlos VIII, na Vila Nery. Além disso, integram o estágio os ambulatórios e a enfermaria de psiquiatria do HU-UFSCar, o ambulatório de saúde do trabalhador na USE, atividades e atendimentos nos CAPS de São Carlos e em uma ocupação próxima ao Zavaglia, que ainda não estava coberta por nenhuma USF ou UBS à época.

Passamos pela prática em Saúde da Família e da Comunidade desde o início até o 4º ano de graduação, então já pudemos iniciar o estágio com bastante autonomia nos atendimentos, conquistando a confiança dos preceptores e das equipes, com a oportunidade de praticar, de aprofundamento em conceitos e de sanarmos dúvidas ao longo do estágio, sendo a reflexão da prática tanto individual quanto em grupo.

Já a área da psiquiatria teve mais introdução conceitual, acompanhamos os atendimentos dos docentes e preceptores e discutimos condutas em encontros com todo o grupo. As vivências nos CAPS e, principalmente, na Ocupação Em Busca de um Sonho, foram essenciais para a construção do nosso conhecimento integral do Sistema de Saúde, da nossa consciência de como podemos aprender e contribuir e das lacunas que ainda existem na assistência em Saúde Básica.

6. DEMAIS ATIVIDADES

6.1 Liga Acadêmica de Terapia Antálgica e Cuidados Paliativos (LATACP)

A primeira atividade acadêmica com que tive contato, antes mesmo do início das atividades curriculares (já que estávamos em quarentena), foi a Liga Acadêmica de Terapia Antálgica e Cuidados Paliativos (LATACP), que teve início online, devido às circunstâncias.

Acredito que tenha sido uma das atividades mais importantes que eu fiz no curso, já que foi essencial para toda a minha visão do que é Medicina e de qual é o papel que eu me esforço para ter nela.

Quando me inscrevi, tivemos uma aula introdutória sobre os conceitos básicos de Cuidados Paliativos e uma prova seletiva. Foi nesta aula e nos meus estudos para a prova que eu tive o primeiro contato com os Cuidados Paliativos. Foi um ponto de inflexão para minha perspectiva do que é o cuidado de forma geral.

Estudei desde o conceito mais básico, a etimologia da palavra “Paliar”, que significa proteger, como uma forma de cuidado, de prevenção e alívio da dor e do sofrimento físico, psicológico, social e espiritual. Me conscientizei e me senti responsável por conscientizar todos com quem tenho contato de que receber cuidados paliativos não significa que “não há nada a fazer”. Que significa, simplesmente, o cuidado de uma doença ou condição grave, que pode ser crônica, pode ameaçar a vida ou representar risco de mudança ou sequela.

Solidifiquei em meu entendimento a importância de uma equipe multidisciplinar funcionando em harmonia pelo cuidado do paciente e pelo cuidado e acompanhamento de seu núcleo familiar, de afeto e de cuidado.

Participei de reuniões e de rodas de conversa com diversos profissionais, com aulas teóricas e relatos de experiências únicas, inclusive relatos sob a perspectiva de pacientes. Pude “escutar com o coração” e internalizei a prioridade de promover a qualidade de vida do paciente e de sua família, seja em processos curativos, paralelamente a eles ou mesmo a despeito da impossibilidade de cura como conceito simplificado.

E, sob essa perspectiva, hoje percebo que todos esses elementos do Cuidado Paliativo se tornaram medulares na minha perspectiva do cuidado como um todo. Minha compreensão do cuidado integral, da Medicina, e da contribuição que quero exercer nela, é justamente a de priorizar a qualidade de vida, buscar o bem estar além da cura, independente se a extinção de uma doença é cientificamente possível ou não, é como toda assistência em Saúde deveria ser.

Isto é, a meu ver, Cuidados Paliativos não deveriam ser “uma área” da Medicina, e sim, ambos deveriam ser tratados como equivalentes. Pretendo, portanto, me dedicar a um cuidado integral nesses moldes, independentemente do caminho que eu seguir na Medicina.

“Cuidar é acolher a dor do outro como se fosse a sua, mas sem

deixar que ela se torne um peso insuportável. É emprestar o coração para escutar aquilo que muitas vezes não cabe em palavras” (ARANTES, 2016)

6.3 Atividades Curriculares Complementares (ACCs)

Ao longo da graduação, temos uma carga horária de 200 horas de atividades complementares para cumprir por ano, as Atividades Curriculares Complementares (ACC): “toda e qualquer atividade de caráter acadêmico, científico ou cultural realizada pelo estudante ao longo da graduação em áreas afins à Medicina, que contribua para o seu enriquecimento científico, profissional e cultural e que complemente o currículo do curso (...)” (UFSCar, 2018).

Nos primeiros ciclos eu fiz parte da gestão e participei de Ligas Acadêmicas como a LATACP, a de Especialidades Pediátricas e a de Ginecologia e Obstetrícia. Fiz, ainda, cursos sobre conceitos básicos de Cuidado e de Saúde Coletiva.

Ademais, fiz um estágio observacional em uma UBS da cidade de São Paulo-SP, no 3º ano, em que havia uma grande demanda e quantidade de pacientes, o que me proporcionou grande oportunidade de aprimorar habilidades e adquirir experiência no cuidado.

Acredito que fui aproveitando cada vez mais essas oportunidades, conforme fui adquirindo conhecimento, maturidade e experiências. Sendo assim, os últimos estágios que fiz, no SAMU de Jundiaí-SP e no Centro Cirúrgico do Hospital de Caridade São Vicente de Paula, em

Jundiaí, foram dois dos que eu mais consegui aproveitar.

Imagem 21 - Time de handebol feminino da Turma XV, Interturmas 2023.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 22 - Ação de Natal de 2021 do Projeto Saúde da Rua



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 23 - Uma das equipes do SAMU de Jundiá que eu acompanhei em estágio, junto a duas internas da Faculdade de Medicina de Jundiá.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.

REFLEXÃO

Ao tentar reunir, organizar e resumir tudo o que vivi e aprendi nesses 6 anos, percebo que, apesar das inseguranças que todo profissional prestes a se formar tem, pude aprender muito. Vejo que todas as experiências que tive na vida, no cursinho pré-vestibular e na graduação fizeram parte da construção da médica que serei.

O estudo do método de ensino foi essencial para que eu entendesse como me adaptaria a ele. Estar na medicina UFSCar, inserida no modelo da Espiral Construtivista, adequou-se à minha forma de aprender, me ensinou a estudar, a questionar e a me atualizar sempre diante da ciência. O sentimento é o de que estou onde deveria estar, o que me dá segurança e esperança de que, se eu me dedicar da forma que venho aprendendo a fazê-lo, posso ser uma boa médica e oferecer um bom cuidado aos meus pacientes.

As discussões e aprendizados baseados em casos clínicos, simulações e na própria prática profissional, diante de fontes consolidadas, desde o início do curso, foram essenciais para mim. Aprendi mais fácil e profundamente sobre a fisiologia do corpo humano, justamente pelo fato de estar correlacionada com a anatomia, a bioquímica e com os casos clínicos disparadores dos estudos e discussões.

Mas foi a partir do segundo ciclo que tudo começou a fazer mais sentido. Não só pela bagagem que fomos lapidando, mas pela maior carga de prática profissional e

simulações, com a flexibilização da quarentena. Dessa forma, se eu fosse fazer uma curva do meu aprendizado, a partir do 3º ano e, principalmente, do 4º em diante, ela cresceria de forma exponencial, e, ainda, mais intensa a cada dia do internato.

Percebo que, quanto mais relacionadas às vivências as discussões e estudos eram, mais os conteúdos se consolidaram para mim; que hoje tenho muito mais facilidade em identificar minhas lacunas de conhecimento e habilidades e de saná-las de forma autônoma. Competência que me será necessária na vida médica.

Foi também a partir do meio do Ciclo Clínico que passei a perceber e desenvolver melhor minha própria forma de cuidado, meu “estilo” de atendimento, as preferências de abordagem, de organização das consultas e dos prontuários e de orientação dos pacientes.

Bem como passei a notar, no segundo ciclo, uma maior conexão com alguns professores que fomos conhecendo, inclusive com estabelecimento de vínculos de confiança e de companheirismo. De mesmo modo, pude aproveitar melhor as oportunidades de aprender com médicas e médicos excepcionais.

Já o internato foi a fase em que passamos a ter ainda mais responsabilidade no cuidado, avançamos exponencialmente no processo de conquista da nossa autonomia e da confiança dos professores e preceptores; e pudemos estabelecer e participar ativamente da relação

com as equipes multiprofissionais dos serviços em que fomos inseridos.

Além disso, o desenvolvimento pela Espiral Construtivista, junto a todas as professoras e professores com quem tive contato, me trouxe o domínio das minhas facilidades, da minha forma de aprender e de buscar conhecimento e fontes confiáveis, da capacidade de identificar disparadores e lacunas. Assim, diante desse domínio, a maior frequência da prática e de sessões clínicas no internato facilitou e impulsionou o início do desenvolvimento do meu raciocínio clínico, algo que ao entrar no curso me parecia tão distante.

Paralelamente, foi no internato em que tive mais contato com o processo de luto de pacientes e de suas famílias, presenciando óbitos e perdas irreparáveis para pacientes e familiares. E em que aprendi a lidar com processos tão desafiadores, pessoal e profissionalmente, de forma humanizada, a colocar em prática o que aprendi como pessoa e como médica e pude aprender ainda mais com profissionais como a dra. Bruna Carla.

Ao mesmo tempo em que vivi meus próprios processos de luto na faculdade, já que perdi minha bisavó no meu aniversário de 2021, meu avô inesperadamente em 2023 e minha tia, Solange, em 2024. Perdi, também, meus companheiros “de quatro patas” Lady, Dara, Leopolda e Billy, quando estava longe de casa e da minha família, me dedicando à graduação. E, infelizmente, precisei também aprender a lidar com as minhas próprias dores e com as

dores alheias, sem misturá-las, sem assumir que são as mesmas, mas também sem me desconectar totalmente - encontrar o equilíbrio saudável, tanto para mim, quanto para os pacientes, da empatia e da compaixão. Vi a importância de reconhecer que a qualidade do cuidado com o outro depende constantemente da qualidade do autocuidado.

Outrossim, foi na pediatria do internato que pude ver, sentir e me inspirar com o poder da resiliência das crianças, da conexão com a infância, e da força do amor. Tive o privilégio de ver as professoras Cristina e Renata verdadeiramente cuidando de seus pacientes, e de presenciar como a humanização não é apenas um detalhe da excelência, mas sim um determinante, assim como o estudo, o embasamento científico, a atualização e o treinamento constantes.

Ademais, ao longo do curso, especialmente no internato, pude perceber o privilégio e a importância de um Hospital Universitário na minha formação. Uma vez que se trata de um ambiente controlado para o aprendizado, seguro tanto para os estudantes, quanto para os pacientes; que gera oportunidade de aprendizado e acesso a cuidado de referência. Bem como nos proporciona sentimento de pertencimento, consciência de comunidade e de colaboração interpessoal e interprofissional.

Concluo este Trabalho ainda sem uma decisão concreta de que Residência Médica pretendo cursar, mas com a

certeza de que quero - e me dedico e me dedicarei para - exercer uma medicina baseada em evidências científicas, humanizada, com a colaboração de todos que me ensinaram e inspiraram até aqui, com atualização constante, com a visão da importância dos Cuidados Paliativos, com o apoio daqueles que eu amo e, finalmente, cultivando minha habilidade de “escutar com o coração”.

Imagem 24 - Foto com meu grupo de internato, no Departamento de Medicina da UFSCar. Da esquerda para a direita: Carolina, Pedro, Isabela, Jhonatan, Lucas, eu, Letícia Hiromi e Milena.

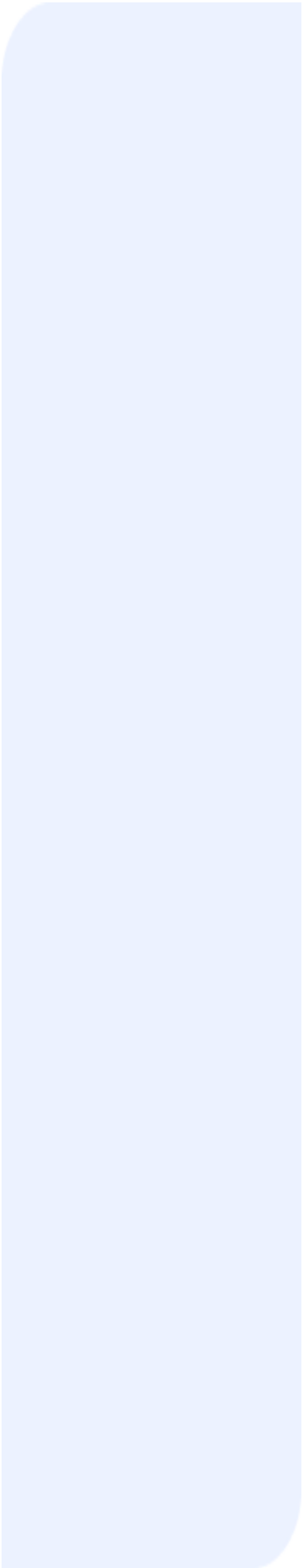


Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Imagem 25 - Foto assinando os papéis de solicitação do CRM, como representação de conclusão da graduação.



Fonte: Arquivo pessoal da autora.



“A mais básica e poderosa forma de se conectar com outra pessoa é escutar. Apenas escutar. Talvez a coisa mais importante que possamos dar uns aos outros é nossa atenção, especialmente quando vem do coração.”
(REMEN, 1996, tradução livre)

REFERÊNCIAS

LILO & STITCH. Direção: Dean DeBlois; Chirs Sanders. Burbank: Walt Disney Pictures, 2002. Filme. 85 min.

UFSCar. Pró-Reitoria de Graduação da Universidade Federal de São Carlos. **Projeto Político Pedagógico do curso de graduação em Medicina.** São Carlos: Universidade Federal de São Carlos; 2007. Acesso em 01 set 2025. Disponível em <https://www.dmed.ufscar.br/arquivos/residencias/projetopedagogico-prmmfc-ufscar-2024.pdf/view>.

DISNEY. **Pocahontas** [filme]. Direção: Mike Gabriel e Eric Goldberg. EUA: Walt Disney Pictures, 1995.

SILVA, Maria José da; ALMEIDA, João Batista de. **Aprendizagem Baseada em Problemas na formação médica e o currículo tradicional de Medicina: uma revisão bibliográfica.** Revista Brasileira de Ensino de Ciências, v. 31, n. 3, p. 14-29, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022009000300014&script=sci_arttext. Acesso em: 10 set. 2025.

SILVA, João Paulo da; OLIVEIRA, Maria Clara de. **Qualidade de Vida de Estudantes de Medicina em um Curso que Adota Metodologias Ativas de Ensino-Aprendizagem.** Revista Brasileira de Ensino de Ciências, v. 40, n. 4, p. 96-105, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022018000400096&script=sci_arttext. Acesso em: 10 set. 2025.

ABREU, José Ricardo Pinto de. **Contexto atual do ensino médico: metodologias tradicionais e ativas: necessidades pedagógicas dos professores e da estrutura das escolas.** 2009. 150 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18510>. Acesso em: 10 set. 2025.

VIEIRA, Vânia Maria de Oliveira. **Portfólio: uma proposta de avaliação como reconstrução do processo de aprendizagem.** Psicol. Esc. Educ. (Impr.), Campinas, v. 6, n. 2, p. 149-153, Dez. 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572002000200005>. Acesso em 10 set. 2025.

SILVA, Roseli Ferreira da; SA-CHAVES, Idália. **Formação reflexiva: representações dos professores acerca do uso de portfólio reflexivo na formação de médicos e enfermeiros.** Interface

(Botucatu), Botucatu , v. 12, n. 27, p. 721-734, Dez. 2008. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832008000400004>. Acesso em 10 set 2025.

ANCP - Academia Nacional de Cuidados Paliativos. **Manual de Cuidados Paliativos**. 2012.

ANCP – Academia Nacional de Cuidados Paliativos. **O que são cuidados paliativos**. Disponível em: <https://paliativo.org.br/o-que-sao-cuidados-paliativos/>. Acesso em 20 set 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE/HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS (org.). **Manual de Cuidados Paliativos** – 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2023/manual-de-cuidados-paliativos-2a-edicao/view>. Acesso em: 20 set 2025.

SOUZA, L. C. DE . et al.. **Análise da evolução histórica do conceito de cuidados paliativos: revisão de escopo**. Acta Paulista de Enfermagem, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/YkL3fkKZ4C6Z6ngGKNSc4i/?format=html&lang=pt>. Acesso em 20 set 2025.

UFSCar - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS. **Termo de Referência – Unidade Educacional Eletiva e Atividade Curricular Complementar**. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Medicina, 2018. Disponível em: <https://www.dmed.ufscar.br/arquivos/modelos-adpea/tr-acc-revisado-ccmed.docx/view>. Acesso em 22 set 2025.

ARANTES, Ana Claudia Quintana. **A morte é um dia que vale a pena viver: e um excelente motivo para se buscar um novo olhar para a vida**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

REMEN, Rachel Naomi. **Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal**. New York: Riverhead Books, 1996.

SÃO CARLOS - SP

2025