

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

MILENA SANDRI ILHESCA

**O APRENDIZADO EM SAÚDE MENTAL DURANTE AS DIFERENTES ETAPAS
DA GRADUAÇÃO DE MEDICINA: UMA NARRATIVA CRÍTICO-REFLEXIVA**

São Carlos - SP

2025

MILENA SANDRI ILHESCA

**O APRENDIZADO EM SAÚDE MENTAL DURANTE AS DIFERENTES ETAPAS
DA GRADUAÇÃO DE MEDICINA: UMA NARRATIVA CRÍTICO-REFLEXIVA**

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: Larissa Campagna Martini

São Carlos - SP

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Ilhesca, Milena Sandri

O aprendizado em saúde mental durante as diferentes etapas da graduação de medicina: uma narrativa crítico-reflexiva / Milena Sandri Ilhesca -- 2025.

26f.

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

Orientador (a): Larissa Campagna Martini

Banca Examinadora: Larissa Campagna Martini

Bibliografia

1. Medicina. 2. Saúde mental. 3. Narrativa crítico-reflexiva. I. Ilhesca, Milena Sandri. 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

Centro de Ciência Biológicas e de Saúde

Departamento de Medicina

Folha de aprovação

Profa. Dra. Larissa Campagna Martini Barbosa

Docente do Departamento de Medicina/ UFSCar

Orientador do TCC apresentado por Milena Sandri Ilhesca

Aos meus pais,
por serem meus maiores apoiadores e fontes de inspiração e que, com tanta
dedicação, me deram a oportunidade de conquistar este sonho. Esta realização
é fruto de todo o suporte que sempre recebi de vocês.

AGRADECIMENTOS

À minha família, que durante a minha formação passou por tantas dificuldades e, apesar delas, nunca deixou de apoiar meus sonhos. Serei eternamente grata por confiarem e investirem tanto nos meus objetivos.

Ao meu namorado, que há tantos anos é meu porto seguro e me dá forças quando faltam as minhas. Nada disso seria possível sem você.

Ao meu grupo de internato, que tornou os anos mais complexos da graduação os mais leves. Sou imensamente grata por terem cruzado o meu caminho e por termos construído nossas histórias juntos.

À minha professora e orientadora Dra. Larissa Campagna Martini Barbosa, que me abriu tantas portas e que sempre me guiou com tanto carinho. Obrigada por toda a dedicação e preocupação com a minha formação.

*“Curiosidade, entusiasmo e paixão pela vida são
aspectos normais da saúde perfeita.”*

— Deepak Chopra

RESUMO

Este trabalho apresenta uma análise crítico-reflexiva sobre a trajetória da autora em sua graduação em Medicina na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) de 2020 a 2025, sob a perspectiva de suas experiências com a temática da Saúde Mental. A metodologia para construção deste trabalho se baseia na análise qualitativa de registros documentais desenvolvidos ao longo da graduação pela própria autora. Os resultados, apresentados na forma de narrativa, destacam a importância da matéria em questão e sua aplicação ao longo dos diferentes ciclos da graduação. Abordam também o impacto da pandemia de Covid-19 - vivenciada pela autora ao longo do curso de sua graduação - sobre o desejo de se aprofundar no assunto. Por fim, explica como esses aprendizados foram incorporados à prática profissional e à vida pessoal da autora, evidenciando o impacto do tema para além da área médica.

Palavras-chave: medicina; saúde mental; narrativa

ABSTRACT

This paper presents a critical-reflective analysis of the author's medical degree from 2020 to 2025, from the perspective of her experiences with the topic of mental health. The methodology for this work is based on a qualitative analysis of documentary records developed by the author throughout her undergraduate studies. The results, presented in narrative form, highlight the importance of the subject in question and its application across the different undergraduate cycles. They also address the impact of the COVID-19 pandemic - which the author experienced throughout her undergraduate studies - on her desire to delve deeper into the subject. Finally, it explains how these lessons were incorporated into the author's professional practice and personal life, highlighting the impact of the topic beyond the medical field.

Keywords: medicine; mental health; narrative.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIações

APS - Atenção Primária em Saúde

CAPS - Centros de Atenção Psicossocial

COVID-19 - Corona Virus Disease - 2019

FAPESP - Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo

LASM - Liga Acadêmica de Saúde Mental

OMS - Organização Mundial de Saúde

PPP - Projeto Político Pedagógico

TCC - Trabalho de Conclusão de Curso

UFSCar - Universidade Federal de São Carlos

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	14
3 MÉTODOS	15
4 DISCUSSÃO	16
4.1 O CAMINHO ATÉ A MEDICINA: O QUE VEM ANTES DO INÍCIO?	16
4.2 PRIMEIRO CICLO: SONHO X PESADELO	17
4.3 SEGUNDO CICLO: RETOMANDO AS RÉDEAS	19
4.4 TERCEIRO CICLO: DEVER CUMPRIDO	21
5 CONCLUSÃO	24
6 REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

O curso de Medicina da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) foi criado em 2005 e o desenvolvimento de seu Projeto Político Pedagógico (PPP) iniciou no mesmo ano. O documento em questão propõe a divisão do curso em três ciclos: Integralidade do Cuidado I, que corresponde aos dois primeiros anos do curso - o ciclo Básico -, Integralidade do Cuidado II, correspondente ao terceiro e ao quarto anos da graduação - o ciclo Clínico -, e Integralidade do Cuidado III, correspondente aos dois últimos anos de curso - o Internato.

As atividades desenvolvidas pelos estudantes ao longo desses ciclos são divididas, de forma geral, em três frentes: as Situações-Problema, em que são realizadas discussões de casos clínicos, as Estações de Simulação, com simulações de atividades da prática profissional, e as Práticas Profissionais, em que há aplicação dos conhecimentos teóricos e simulados em cenários reais de saúde.

Além das atividades curriculares, o projeto também propõe que os alunos participem de atividades extracurriculares, como estágios, programas de iniciação científica e programas de extensão, a fim de aprimorar seus conhecimentos em práticas independentes, dentro ou fora da universidade.

Conforme são realizadas as atividades propostas, o PPP prevê o desenvolvimento de portfólios, que sintetizam a trajetória do estudante no curso e suas construções em cada atividade. Ao fim do curso, o PPP propõe ainda que o aluno desenvolva um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), baseado em seus registros em portfólio. Esta proposta de TCC resume a história do estudante ao longo de seu processo de formação, contemplando as dimensões de ensino, assistência e pesquisa (UFSCar, 2007).

Em acordo com o previsto pelo PPP, este documento tem como objetivo resumir as experiências e vivências da autora ao longo do curso de Medicina, com foco em um dos temas que mais consistentemente a acompanharam ao longo de seus anos de graduação, dentro e fora da área profissional: a importância da saúde mental.

A demanda em saúde mental no Brasil é crescente. Segundo dados da

Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2017, o Brasil figurava entre os países com as maiores prevalências de depressão e ansiedade no mundo. A pandemia de COVID-19 exacerbou ainda mais essa condição: estudos demonstram um aumento de mais de 25% nas taxas de depressão e ansiedade já no primeiro ano de pandemia (WHO, 2022) e dados do COVITEL 2023 (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia) demonstraram aumento na prevalência de depressão e ansiedade no Brasil, ao comparar o período pré pandemia e o primeiro trimestre de 2023 (VITAL STRATEGIES BRASIL, 2023).

Estudos demonstram que os transtornos mentais produzem impactos importantes na qualidade de vida da população: aumentam a frequência e a gravidade de outras doenças crônicas, o absenteísmo no trabalho e excesso de incapacidades (ARAÚJO, 2023). Apesar disso, a literatura aponta que médicos da Atenção Primária em Saúde (APS) não estão devidamente treinados para atender as demandas comunitárias em saúde mental com qualidade e resolutividade, ressaltando a importância dos estudos sobre essa temática ao longo da formação médica (PEREIRA, 2018).

2 OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é sintetizar as reflexões e experiências vivenciadas pela autora ao longo de sua graduação em Medicina na Universidade Federal de São Carlos, com foco em seus aprendizados e vivências na área de Saúde Mental ao longo dos três ciclos de aprendizagem.

3 MÉTODOS

Para o desenvolvimento desta narrativa crítico-reflexiva, foram levantados os seguintes documentos elaborados pela autora ao longo de sua graduação: portfólios de atividades curriculares e de atividades em Ligas Acadêmicas, relatórios de Projeto de Extensão e Iniciação Científica, entre outros documentos autorais.

Os materiais foram selecionados com base no tema determinado para este TCC. Foram organizados em ordem cronológica e categorizados conforme os ciclos de aprendizagem nos quais foram desenvolvidos. A seguir, foi realizada análise descritiva dos dados e síntese dos pontos principais de cada material, conforme os objetivos deste trabalho. Por fim, este relato foi desenvolvido com base na análise crítico-reflexiva dos dados coletados pela autora (BRETON, 2020; OLIVEIRA, 2009).

4 DISCUSSÃO

4.1 O CAMINHO ATÉ A MEDICINA: O QUE VEM ANTES DO INÍCIO?

Em 2020 se inicia a minha trajetória como estudante de Medicina, mas a história começa bem antes disso. Desejo ser médica desde que me lembro. Por isso, sempre me perguntam se venho de uma família de médicos. Uma prima distante, formada recentemente, conta? Nenhum dos meus avós esteve na faculdade. Nem meu pai, que sempre trabalhou de forma autônoma. Minha mãe é formada, mas não atua na área e, desde que nasci, trabalha como comerciante.

Mesmo sem nenhum direcionamento nesse sentido, desde criança me interessava pelo funcionamento do corpo humano. Me lembro de, muito pequena, pedir de presente livros e brinquedos relacionados à medicina - alguns dos quais guardo até hoje - e de passar grande parte do meu tempo brincando de cuidar de bonecas - não como "mãe", mas como "doutora".

Nos anos de escola, naturalmente, meu maior interesse sempre foi a área de Biologia. Apesar de ser aluna estudiosa e que se destacava em outras matérias, nenhuma delas nunca me despertou tanta curiosidade como a Anatomia e a Fisiologia, com a qual tive contato, por mais que breve, no Ensino Fundamental e Médio.

Assim, o momento - para muitos angustiante - de decisão sobre qual curso seguir, não foi um grande problema. Sempre soube que faria Medicina. Nem por isso o processo foi simples. Como uma pessoa nutrida de autocobrança, sempre tive medo de não conseguir alcançar esse sonho. Não fui aprovada no vestibular na primeira tentativa, mas nem por isso pensei em desistir.

Iniciei o cursinho pré-vestibular no ano seguinte e nesse período a ansiedade era constante. Alguns colegas - inteligentíssimos e com aproveitamento muito alto nos simulados preparatórios - estavam no quarto ou quinto ano de preparação. "Será que eu aguento tudo isso?", eu pensava. E assim, para controlar a angústia de uma adolescente com o futuro incerto, comecei a fazer terapia. Foi nesse período que passei a me interessar pela temática de saúde mental e, inevitavelmente, a fantasiar sobre uma possível especialidade, a Psiquiatria.

Graças a muitos estudos, a todo o apoio e investimento de familiares e amigos e, é claro, ao privilégio de poder cuidar da minha saúde mental ao longo de todo o processo, minha preparação foi bastante tranquila - dentro do que pode ser - e no ano seguinte, fui aprovada em Medicina na UFSCar. Era o começo do sonho que tanto desejei.

4.2 PRIMEIRO CICLO: SONHO X PESADELO

Em março de 2020, iniciei o curso de Medicina na UFSCar. Fui convocada na segunda chamada, que ocorreu em data muito próxima do real início das aulas. Assim, todo o processo de escolher um apartamento e realizar a mudança aconteceu incrivelmente rápido. Os primeiros dias morando sozinha foram um misto de emoções. Sentia falta da minha família, do meu namorado, dos amigos, dos animais de estimação, da minha casa e da minha rotina. Ao mesmo tempo, estava eufórica. Não imaginava que ingressaria na faculdade tão cedo e que com apenas 18 anos estaria no meu próprio apartamento, com as minhas responsabilidades sendo tão minhas e sendo tão dona do meu próprio futuro.

Porém, tão rápido quanto todas essas mudanças chegaram, elas partiram. Depois de uma única semana vivendo o sonho de cursar Medicina, as atividades na universidade foram suspensas pela disseminação da COVID-19. O que, a princípio, seriam dias de distanciamento social, se tornaram semanas, meses e anos, e o que de início pensamos que seria uma folga antes mesmo de as aulas começarem, se tornou uma forma completamente diferente de cursar Medicina: à distância.

Pelos próximos anos, enfrentei grandes dificuldades e angústias. As mudanças, que já eram esperadas diante de um curso de metodologia completamente nova e desconhecida por mim, se somavam às novas transformações impostas pela pandemia. A necessidade de afastamento das atividades presenciais modificou por completo a forma como nossa graduação seria desenvolvida. As novidades eram constantes.

Estudos demonstram os impactos da pandemia de COVID-19 na formação

médica e as dificuldades vivenciadas por alunos e professores na adaptação ao ensino remoto (COELHO, 2021). Os desafios foram diversos e incluíram a preocupação com a redução da qualidade das aulas, dificuldades de concentração e motivação, dificuldades no desenvolvimento de habilidades práticas, além dos altos níveis de estresse, ansiedade e depressão vivenciados no contexto da pandemia (SILVEIRA, 2023).

As incertezas, porém, não se restringiam ao curso de Medicina. Na verdade, diante de uma pandemia, se espalhavam por todos os aspectos da minha vida. Pesquisas verificaram que, durante esse período, houve aumento expressivo dos níveis de ansiedade e estresse em todo o mundo. O medo relacionado ao contágio próprio e de pessoas queridas, o impacto econômico da pandemia, as incertezas sobre o futuro, o desconhecimento sobre a doença e outros inúmeros fatores fizeram com que a pandemia agisse como um grande acelerador do sofrimento mental (GOMES, 2024).

Invariavelmente, em meu íntimo, essas incertezas e medos foram geradores de angústias e novamente, a importância do cuidado em saúde mental se tornou, para mim, um tema de interesse. Nesse contexto, paralelamente aos estudos curriculares passei a me envolver com atividades extracurriculares, muitas delas voltadas à temática de Saúde Mental.

Minha primeira atividade extracurricular foi como membro da equipe técnica do projeto de Extensão “Comunicação Social no Contexto da Covid-19” (InformaSUS-UFSCar) do qual fiz parte ao longo dos meus dois primeiros anos de graduação. O objetivo dessa atividade era produzir e propagar, através das redes sociais, informações científicas sobre a pandemia e assuntos relacionados.

Por meio dessa atividade tive minha primeira experiência com a prática médica - ainda que de forma modificada. Pela primeira vez, me senti verdadeiramente contribuindo com a sociedade no âmbito da saúde, ao participar do desenvolvimento de conteúdos científicos que poderiam impactar verdadeiramente a saúde da população. Voltei a ter confiança, no meio de tantas dúvidas, quanto ao caminho que estava começando a trilhar.

Também foi por meio dessa atividade que tive meu primeiro contato como

estudante com a área da Saúde Mental, uma vez que passei a participar da edição de diversos conteúdos sobre essa temática - muito frequente e atual, no momento vivido, em que os transtornos mentais eram cada vez mais expressivos (WHO, 2022).

Foi nesse contexto que conheci o trabalho da Liga Acadêmica de Saúde Mental (LASM), uma liga interprofissional da UFSCar, que propõe debates em Saúde Mental e pela qual prontamente me interessei. Assim, no ano seguinte, ainda no primeiro ciclo, passei a participar das reuniões da Liga como ouvinte.

A experiência como ligante me trouxe contribuições incontáveis. Para além do mais óbvio - conhecimentos e estudos em Saúde Mental - me trouxe vivências que a pandemia parecia ter arrancado por completo: a integração entre teoria e prática, um conceito tão inerente ao curso de Medicina da UFSCar (UFSCar, 2007), mas que parecia tão distante diante da obrigatoriedade do afastamento social.

Como ligante, ao mesmo tempo que aprendia sobre o Sistema Único de Saúde (SUS) e a importância do cuidado integrado nas Situações Problema, vivia na Liga a oportunidade de praticar esses conceitos através das discussões de casos com estudantes e profissionais das mais diversas áreas da saúde. Assim, desde cedo e apesar das dificuldades impostas pela pandemia, pude experimentar de forma clara o que seria a minha prática profissional nos próximos anos.

No meio de todo esse processo e entre altos e baixos vividos naquele contexto - no curso de Medicina e na vida - vivenciei da forma mais dura o significado da pandemia. As adversidades do curso se tornaram pequenas diante das - até hoje sentidas - perdas pessoais que vivi naqueles anos: o falecimento do meu pai e dos meus avós paternos. Mais do que nunca, a necessidade de falar e conhecer sobre saúde mental se fez escancarada em minha vida.

4.3 SEGUNDO CICLO: RETOMANDO AS RÉDEAS

Por motivos claros, o início da minha vivência enquanto estudante de Medicina foi dramático. A minha transição do primeiro para o segundo Ciclo, entretanto, marcou também uma transição pessoal, em que o drama abriu espaço para o recomeço. A vacina havia chegado. A pandemia começava a “esfriar”. A rotina, aos

poucos, voltava ao normal. As atividades presenciais foram retomadas. E as perdas, apesar de duramente sentidas, já começavam a ser digeridas.

A sensação de paralisia, que por alguns momentos tomava conta nos primeiros anos, em meio a tantas adversidades, era progressivamente substituída pelo desejo de movimento e evolução. Estava cada vez mais motivada a “fazer valer” aquele sonho que havia sido tão sonhado não só por mim, mas por todos aqueles que haviam partido.

É justo que houvesse dificuldades no processo de adaptação à nova realidade. Novamente, me mudei para São Carlos e senti o frio na barriga de estar sozinha e longe da minha família. Mais uma vez, teria que me adaptar ao novo. Teria aulas na Universidade e práticas nas Unidades de Saúde pela primeira vez. Atenderia o meu primeiro paciente. Mas dessa vez mais consciente, empática e preocupada com o impacto que poderia causar nas vidas que cruzasse como profissional da saúde.

A empatia no cuidado em saúde vem sendo extensamente estudada e tem sido frequentemente associada à melhora da qualidade na assistência à saúde. Essa relação ficou ainda mais evidente ao longo do curso da pandemia, quando os transtornos mentais se tornaram ainda mais prevalentes e o cuidado em saúde se tornou progressivamente mais difícil (NEMBHARD, 2022).

Por isso, segui aprimorando meus conhecimentos na área que, mais do que nunca, tinha se mostrado tão importante para mim. De ligante, passei a membro da gestão da LASM e, em alguns meses, consegui uma bolsa pelas atividades desenvolvidas nesse cargo. Particpei do desenvolvimento das atividades práticas e teóricas propostas pela Liga, conheci ainda mais pessoas de diferentes cursos da área saúde e dei seguimento a diversos projetos iniciados pela LASM.

Em pouco tempo, pelas diversas experiências anteriores na área tive a oportunidade de iniciar como bolsista Treinamento Técnico 1 em um projeto financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), também nessa temática, sob o título “Acolhimento e ações de promoção e prevenção em saúde mental para profissionais que atuam na Atenção Primária à Saúde da Região da Vila Isabel, do município de São Carlos, inseridos em uma intervenção de

saúde digital”.

Novamente, a experiência extracurricular na área da Saúde Mental me proporcionou novas vivências teóricas e práticas. Primeiramente, essas atividades me colocaram em contato com estudos e discussões sobre diversos temas em Saúde Mental, os quais foram extensamente aproveitados e aplicados nas atividades práticas desenvolvidas ao longo do segundo ciclo: prática em Saúde do Adulto e Idoso, Saúde da Família e Comunidade, Saúde da Mulher e Saúde da Criança. Além disso, também foi através desse trabalho que tive meu primeiro contato com metodologias científicas de pesquisa, um passo à frente nas atividades de pesquisa que viria a desenvolver no ciclo seguinte.

Cada vez mais me via retomando o curso da minha vida pessoal e da minha formação. Cada oportunidade parecia me deixar um passo mais perto de alcançar os meus objetivos. Concluí o segundo ciclo com desejo de mais e muito determinada em viver com qualidade as próximas etapas em direção ao meu sonho.

4.4 TERCEIRO CICLO: DEVER CUMPRIDO

Finalmente chegamos ao final da história. Apesar de ser apenas o começo dos próximos capítulos da minha vida, é o final da trajetória que relato neste trabalho. Ainda na linha das experiências em saúde mental, foi no internato que tivemos um contato mais organizado e consistente com a área da Psiquiatria e da Saúde Mental dentro das propostas curriculares da graduação. No estágio de Saúde da Família e Comunidade tivemos práticas semanais na especialidade em diferentes cenários: hospitalar, ambulatorial e na Atenção Básica (em especial nos Centros de Atenção Psicossocial - CAPS).

Nessa altura da graduação, já sabia que não iria me especializar em Psiquiatria. Apesar do grande interesse pela área, minhas experiências pessoais com o sofrimento mental me fizeram perceber que não seria capaz de lidar com esses sentimentos diariamente e de forma tão prolongada. Apesar disso, sempre tive a certeza de que aplicaria os conhecimentos nessa área em qualquer especialidade que decidisse seguir e, ao longo do curso, colocando esse compromisso em prática,

ouvi diversas vezes de pacientes: “Doutora, nunca ninguém me perguntou isso” e “Nunca nenhum médico quis saber como eu me sentia”.

Apesar da importância dessa temática na área médica e na satisfação dos pacientes com o cuidado (NEMBHARD, 2022), trabalhos demonstram a fragilidade na oferta de estudos em Saúde Mental nas faculdades de medicina (DALTRO, 2025). Apesar das experiências proporcionadas pelo curso, a construção e consolidação de diversos conceitos, se deu através de experiências extracurriculares, ressaltando o quanto a Saúde Mental ainda é uma área vulnerável na formação médica. Os relatos de pacientes acima narrados demonstram justamente o impacto dessas limitações no cuidado em saúde.

Decidi no início do quinto ano letivo que seguiria na área de Ginecologia e Obstetrícia e passei a realizar meus estágios eletivos nesta especialidade. Ainda assim, mantive meus estudos em Saúde Mental. No último ciclo da graduação, iniciei minha Iniciação Científica, também nessa linha, intitulada: “Avaliação de Sintomas de Ansiedade em Profissionais da Atenção Primária à Saúde Utilizando um Aplicativo de Rastreamento e Cuidados em Saúde Mental”.

Esse projeto me permitiu realizar a última experiência que desejava viver enquanto estudante: desenvolver uma Iniciação Científica. Conforme as Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), o ensino superior tem como objetivo preparar os estudantes não só para o trabalho, mas para o exercício da cidadania, para o desenvolvimento do pensamento reflexivo, e para a pesquisa e investigação científica. Assim, finalmente, me vi “pronta” e com a satisfatória sensação de dever cumprido.

Por fim, nos últimos dias antes da finalização deste trabalho e passando pelo último estágio da minha graduação - coincidentemente, na área que decidi seguir, a Ginecologia - vivi uma das experiências mais significativas da minha jornada enquanto estudante: o ambulatório de Sexualidade. Tive contato com histórias intensas e que - quando imaginava que já havia vivido tudo o que podia como estudante - me marcaram profundamente e me ensinaram muito. Com certeza, lembrarei de cada uma delas durante a minha vida e profissão.

De forma muito gratificante, pude colocar em prática, na área que desejo

trabalhar, tudo o que aprendi na Saúde Mental e relatei neste trabalho. Com a agradável sensação de um ciclo se fechando, vivi, como uma das experiências finais no curso, o encontro entre as duas especialidades pelas quais me encantei ao longo da minha formação. Uma estranha - mas feliz - coincidência, que precisava deixar registrada.

Agora, tenho um novo propósito que é ingressar na residência. Novamente, me vejo como a Milena de 2020, no seu ano de cursinho, estudando com um objetivo claro, mas sem saber como será o futuro. Dessa vez, por outro lado, não me sinto angustiada, e sim agradecida por tudo o que já alcancei, pelas escolhas que realizei ao longo da minha graduação e pela forma como todo esse caminho foi trilhado. Sem dúvidas, a linha temática deste trabalho representa um grande norteador da minha trajetória pessoal e profissional. E fico feliz que tenha sido assim.

5 CONCLUSÃO

Ao longo da confecção desta narrativa, pude revisitar os documentos reflexivos desenvolvidos ao longo desses 6 anos de curso e relembrar das vivências e sentimentos experimentados durante esse caminho.

A trajetória foi marcada por desafios que ultrapassaram aqueles que, naturalmente, seriam enfrentados ao longo de um processo de graduação: a experiência foi vivida em meio a um momento atípico e cheio de novos obstáculos. Reviver esses momentos me faz perceber o quanto os saberes técnicos e as vivências pessoais devem andar juntos na construção do conhecimento. Não só porque o conhecimento técnico pode impactar na forma como lidamos com as nossas experiências, mas porque nossas próprias vivências moldam nossa forma de aprender.

No âmbito da Saúde Mental, isso ficou especialmente claro ao relembrar dos meus passos. Minhas experiências pessoais certamente impactaram no meu interesse pela área em questão. Os obstáculos vividos moldaram meu caminho enquanto estudante e foram responsáveis, em grande parte, pelos meus direcionamentos dentro da faculdade. Como profissional, impactaram - e seguirão repercutindo - na minha prática, trazendo motivação para ser médica mais forte e empática. Porém, o contrário também foi verdadeiro e meus estudos - que a princípio eram direcionados para minha formação profissional - também me trouxeram ganhos pessoais e estratégias para lidar com questões individuais.

Assim, a graduação foi para mim um processo de evolução tanto técnica, quanto pessoal. Hoje, com uma tranquilidade que eu não tinha quando iniciei meu caminho na formação como médica, me sinto confiante em que apesar das adversidades, com empenho, sou capaz de alcançar meus objetivos. Isso me motiva a continuar, com persistência, atrás dos meus próximos sonhos.

6 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Tânia Maria; TORRENTÉ, Monica de Oliveira Nunes; Saúde Mental no Brasil: desafios para a construção de políticas de atenção e de monitoramento de seus determinantes. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v32, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/sHG86NSQNyMdLY5CxdBc3gN/?format=pdf&lang=pt>

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm

BRETON, Hervé. Pesquisa narrativa: entre descrição da experiência vivida e configuração biográfica. **Cadernos de Pesquisa**, v. 50, n. 178, p. 1138-1158, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053147185>

COELHO, Bianca Mendes. *et al.* O impacto da pandemia da COVID-19 na formação médica: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.7. n.12. 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3363/1351>

DALTRO, Mônica Ramos. *et al.* Ensino da psicologia em cursos de medicina no Brasil. **Arquivos brasileiros de psicologia**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 38-48, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-5267201800020004&lng=pt&nrm=iso.

GOMES, Luara Bela Rocha. *et al.* Efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população: uma Revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v.7. n.2. p. 01-15, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68650/48694>

NEMBHARD, Ingrid. *et al.* A systematic review of research on empathy in health care. **Health Services Research**, v58. p. 2023 250-263. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10012244/>

OLIVEIRA, Sidinei Rocha. Validade e reflexividade na pesquisa qualitativa. **Cadernos**

EBAPE, v.7. p. 88–98, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-39512009000100007>

PEREIRA, Alexandre de Araújo; ANDRADE, Daniela Correia Leite; Estratégia Educacional em Saúde Mental para Médicos da Atenção Básica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.42. p. 6-14, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160021>

SILVEIRA, Jéssica Barreto. *et al.* A pandemia de COVID-19 e as mudanças no cenário educacional: os desafios docente e discente na formação médica. **Revista Acervo Saúde**. v23. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e12577.2023>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS. **Projeto político-pedagógico**. Projeto apresentado ao CCBS e Câmara de Graduação. São Carlos, 2007. Disponível em: <https://www.dmed.ufscar.br/arquivos/projeto-pedagogico-2007>

VITAL STRATEGIES BRASIL. **Inquérito telefônico de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em tempos de pandemia** – Covitel. São Paulo, 2023. Disponível em: https://observatoriodaaps.com.br/static/frontend/data/covitel/relatorio_covitel_2023.pdf

WHO. **Depression and Other Common Mental Disorders** - Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>

WHO. **World mental health report: Transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization; 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>