

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

GABRIEL YUJI SADAKANE NAKAGAVA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:
AUTOUIDADO E ESPIRITUALIDADE NA
GRADUAÇÃO EM MEDICINA

SÃO CARLOS-SP
2023

GABRIEL YUJI SADAKANE NAKAGAVA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:
AUTOCUIDADO E ESPIRITUALIDADE NA GRADUAÇÃO EM MEDICINA

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

Orientador: Prof.^o Dr. Ubiratan Cardinalli Adler

São Carlos-SP
2023

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a todos aqueles que me firmaram em minha jornada e que agora, presentes ou não, fazem parte da minha vida.

AGRADECIMENTO

Aos meus pais, Rosana e Marcio, cuja firmeza e determinação direcionaram-me para cursar Medicina.

À minha irmã, Mie, cuja morte fora a raiz de tanta luz em minha vida.

Ao meu irmão, Kenzou, que mesmo distante, é motivo de orgulho e força.

Aos meus amigos em São Carlos, Pedro e Maria, que sem eles não teria chegado até aqui.

Aos meus amigos em outros lugares, Arthur, Mateus, Luiz, João, Gabriel, Gustavo, Danilo e Higor que nunca deixaram esquecer de meu valor.

À minha parceira, Yara, que esteve sempre presente, cuja força me manteve em pé e me trouxe clareza nos momentos mais difíceis.

A todos os pacientes, que permitiram que eu aprendesse com suas angústias.

A todos os preceptores, professores e equipes que participaram em meu desenvolvimento.

À toda Espiritualidade, que me acolhe, fortalece, orienta e eleva.

Ao Amor, que me mantém em meu caminho.

À Deus, Força Maior.

“Que o silêncio seja meu escudo, e meu coração ouça a voz de Deus.”

- Rumi

SUMÁRIO

1. Resumo.....	7
2. Introdução.....	7
3. A Chegada (2015-2017).....	8
4. O Pré-Internato (2017-2020).....	9
5. A Pandemia (2020-2021).....	13
6. O Internato (2021-2023).....	16
7. Conclusão.....	20
8. Referências.....	22

1. Resumo

Este trabalho trata de minha formação médica em forma de narrativa. Engloba todos os principais eventos que marcaram minha vida e graduação. Pretende refletir, pela minha perspectiva, a importância que o desenvolvimento do autocuidado e da espiritualidade impactou em meu percurso. Ademais, contém reflexões sobre a Universidade Federal de São Carlos e algumas das instituições de saúde que tive oportunidade de estagiar. Finalmente, a meditação sobre minha trajetória permitiu que eu compreendesse com maior clareza meu amadurecimento pessoal e profissional.

Palavras-chave: Educação continuada. Aprendizagem Baseada em Problemas. Autocuidado. Espiritualidade. Meditação.

Abstract

This work deals with my medical formation in narrative form. Encompass all the main events that marked my life and graduation. It intends to reflect, from my perspective, the importance of developing self-care and spirituality on my path. In addition, it contains reflections about the Federal University of São Carlos and some health institutions I had the opportunity to intern. Finally, the meditation about my trajectory allowed me to understand my personal and professional maturation with more extensive clarity.

Keywords: Education, continuing. Problem Based Learning. Self-care. Spirituality. Meditation.

2. Introdução

No curso de medicina da Universidade Federal de São Carlos, é solicitado a todos os estudantes que realizem uma análise reflexiva em forma de narrativa sobre a trajetória na graduação. Neste trabalho, organizei em forma cronológica os principais períodos que marcaram minha vida no curso de Medicina.

3. A Chegada

Terminei o ensino médio muito jovem e imaturo. Aos 17 anos, tinha poucas ambições factíveis e muitas imaginárias. Era inconsequente, bebia garrafas de destilados aos finais de semana pois era minha “diversão”. Apesar disso, uma coisa eu sabia fazer bem: estudar. Passava o dia assistindo vídeos no *YouTube* sobre ciências e astronomia, além de jogar videogames e ler romances.

Meus pais sempre tiveram o sonho de ter um filho médico, e eu era o escolhido. Já que meu irmão, naquela época, não gostava de estudar e minha irmã, ainda era pré-púbere. Mas eu, rebelde e com minhas próprias leis, recusava seguir um destino definido por outrem; queria ser cientista! O maior do mundo! Meu anseio por conhecimento me levou a diversos lugares, mas também trouxe algumas ideias fora do baralho. De fato, era muito difícil visualizar que um dia estaria na faculdade, questão que afastava da minha cabeça sempre que podia.

Desta forma iniciei minha jornada em direção à graduação, sem pé nem cabeça, e sob muita pressão. Ingressei no cursinho Etapa, na Vergueiro, em São Paulo, junto com alguns amigos da escola, com determinação de que estudaria para passar em medicina, mas se fosse biomedicina, estava ótimo. Foi um ano intenso, sem tempo para nada além dos estudos, mas, claro, com algumas escapadas cheias de ressaca moral. Logo chegaram as provas e a ansiedade era sufocante. Me inscrevi em todos os grandes concursos, UNESP, Unicamp, Enem e FUVEST. Após três cansativas provas, chegou a tão temida USP, com testes que prometiam ser os mais complexos, e com concorrentes mais assustadores ainda. Nesse dia, disse à minha mãe que iria ao concurso, mas

vaguei sem rumo pelo metrô de São Paulo até dar o horário de voltar pra casa. O tempo foi passando e eu passei para a segunda fase das provas que prestei, mas sequer compareci, pois tinha a convicção de que não passaria. Todas as minhas fichas estavam no Sisu. Coloquei na primeira opção medicina UFSCar, pois era a que julguei com mais possibilidade de passar, e na segunda, biomedicina na USP. E na segunda opção foi a que passei num primeiro momento.

Foi com grande alegria que fui à USP me matricular, pois todos os meus amigos também passaram lá - participei do trote solidário, conheci meus veteranos e colegas de classe. Me diverti bastante, pensei em estar no lugar certo. Nada podia melhorar, o inferno havia acabado. No entanto, algumas semanas depois, deitado no sofá de casa, meu pai liga em meu celular em tom festivo: “Você passou em medicina em São Carlos, parabéns”. Ao desligar a ligação, um tornado de emoções toma conta de mim, corro para a cozinha e conto, aos berros, à minha mãe do acontecido. Meu coração disparava e eu saltitava em um poço de sentimentos conflitantes. Assim, minha mãe lança o decisivo questionamento: “Parabéns! Você vai, né?”.

Após algumas discussões e reflexões malfeitas, me encontro no carro, que ganhara de meus avós como presente de admissão, junto à minha mãe, vindo para São Carlos. Foi uma viagem longa, regada de dramas e confusão mental de minha parte. O tempo todo tentava convencer minha mãe de que vir à uma cidade estranha não era uma boa ideia, que eu estava feliz em São Paulo. Além de tudo, eu detestava lidar e conversar com pessoas, parecia lógica minha aversão à medicina. Ela se manteve firme em sua decisão de que era a melhor escolha para mim, fato que me feriu bastante. Deste modo foi minha chegada na medicina UFSCar, repleta de prantos e desilusões.

4. O Pré-Internato

Enfim, cheguei ao AT-9, na UFSCar, onde tinham algumas tendas permeadas por veteranos com os corpos inteiramente pintados de vermelho e verde, animados com a chegada dos “bixos”. Eu, costumeiramente antissocial, me esgueirei pelos cantos e consegui entrar no prédio sem chamar muita atenção, fato que me trouxe alívio. Aguardei pela minha vez de realizar a

matrícula com grande aperto no coração, e assim a fiz.

Saindo, dei de cara com um grupo de homens coloridos agitados e, talvez, felizes, quase ébrios. Perguntaram meu nome cerca de três vezes e acharam difícil demais pronunciar. Logo, um dos veteranos, cujo nome pouparei para evitar conflitos, tomou a dianteira e aprontou o tradicional batismo, ao pintar meu rosto com tinta guache verde, bradou meu novo apelido: “nano-vara”. Já era acostumado ao racismo, mas fora a primeira vez em que havia acontecido em frente a tanta gente. Com certa firmeza, sorri, ri e segui com a brincadeira. Ao longo do dia, fingi diversão ao escorregar de barriga na grande lona com água, lama e tinta que prepararam.

No fim da tarde, conheci um veterano, Higor, muito amigável e vestido, que sugeriu que eu morasse junto a ele em sua república. Era uma casa grande, com uma pequena piscina redonda, seis quartos, churrasqueira e onze moradores. Todos os outros integrantes eram das engenharias da Federal. O clima entre eles era bom, todos amigos e receptivos. Assim, aceitei que fosse minha nova casa. Fui conhecendo-os melhor, compareci em festas e bares e me diverti verdadeiramente. Meu vínculo com o Higor foi se estreitando e em breve ele se tornou meu padrinho na Medicina, mas dessa vez sem a parte do constrangimento.

Os meses foram passando e a cada dia ficava mais difícil de estudar naquele ambiente. A sala destinada aos estudos era dividida entre todos os integrantes da casa e eu, com grande dificuldade em me concentrar, senti a ansiedade crescer proporcionalmente à quantidade de matérias atrasadas. Tínhamos visitantes e música alta na sala de estar praticamente em dias alternados, até mesmo com fones de ouvido era complicado dormir em paz. Os problemas de se conviver lá foram se pronunciando, higiene do banheiro precária, uso rotineiro de cannabis e tabaco, comidas desaparecendo do armário e amigos dormindo em minha cama sem ao menos tomar um banho antes. Até que, ao final do sexto mês, senti a necessidade de morar sozinho.

Meus pais não queriam que eu fosse, pois, segundo eles, era importante que eu permanecesse lá para amadurecer. Ao longo de algumas semanas, discuti com eles, argumentei e supliquei em vão. Toda saliva gasta levou apenas a um distanciamento maior de minha família. A única solução que me restava era meus avós paternos, eles que me ouviram e se sensibilizaram com a minha

situação, dispuseram a auxiliar na minha mudança. Com o aval e o financiamento deles, recebi um apartamento e uma mesada farta. Meus pais se juntaram a eles e forneceram diversos eletrodomésticos e outros itens essenciais que eu jamais imaginaria que iria precisar. Fizeram por amor, mas deixando claro que não concordavam e que eu me arrependeria mais cedo ou mais tarde.

Os primeiros meses na nova casa foram maravilhosos, recheados de liberdade e solidão. Foi o tempo e o espaço que precisava para perceber o elefante na sala: odeio esse lugar e esse curso. O primeiro ano do curso de Medicina na UFSCar é de certa forma introdutório à metodologia ativa, PBL (*Problem Based Learning*), com a intenção de que nos adaptemos a estudar e buscar conteúdo por conta própria, sem aulas ou direcionamentos claros. É marcado por inseguranças e incertezas quanto ao material estudado, em questão de quantidade e qualidade. Segundo BorochoVICIUS (2014), o objetivo principal da prática educativa baseada em problemas, é criar condições de aprendizado ao indivíduo enquanto ele é mediado por outro mais experiente, culminando em uma expansão da consciência, como sujeito e cidadão. Analisando retrospectivamente, vejo que não podia ter uma abordagem melhor para minha formação. Entretanto, na época, a grande quantidade de horas vagas era um desafio para minha mente imediatista e insatisfeita. Passava a maior parte do tempo vagando sem rumo pela internet e me aprofundando em temas que variavam desde vaporizadores de ervas até medicina não coloniais ancestrais. Dessa forma, minha motivação foi se esvaindo e a solidão foi crescendo. Comecei a perder a vontade de sair de casa e muito menos de ir à faculdade, período em que me ausentei até o limite máximo necessário para passar de ano.

E segui assim até meados de 2018, quando, ao participar de uma Estação de Simulação com a Prof^a Sheyla Ribeiro, pela primeira vez tive o vislumbre do que significava ser médico. A Dr^a, com imensa sensibilidade, respondeu à uma avaliação minha, feita ao final de toda atividade, refletindo sobre como eu teria uma das habilidades emocionais essenciais na Arte Médica, a empatia. Ao final da simulação, meu peito estava repleto de esperança, alegria e orgulho, cheguei em casa e pesquisei sobre o tema. Segundo BlasCO (2013), solidariedade é uma virtude imprescindível que o médico deve aprender a ter. Nesse instante, percebi

que talvez possa gostar do curso em que me matriculei. Foi nesse ano em que fiz minha eletiva em acupuntura na Unidade Saúde Escola (USE), que tive minhas primeiras experiências com uma anamnese direcionada. Descobri que medicina é muito mais do que propor uma solução adequada para o problema; é cuidar, escutar e acolher.

Mantive minha motivação até por volta do final deste mesmo ano, quando, em uma festa universitária, meu amigo, Higor, faleceu por embolia pulmonar. Foi minha primeira experiência com o luto, intensa e desoladora. A confusão mental me atingiu novamente e mais uma vez a depressão tomou conta do meu humor. Passei a me retrair novamente, longe de qualquer afeto pelo medo da perda. E o tempo foi passando, a dor diminuindo, como um esquecimento, até que fui sendo capaz de socializar mais uma vez.

Assim, quanto às atividades acadêmicas, foi ficando cada vez mais difícil de acompanhar. Os temas iam sendo apresentados e eu raramente conseguia desenvolver uma quantidade mínima de estudo para uma discussão satisfatória de minha parte. Não tinha com quem contar e me sentia excruciantemente abandonado. Passei a consumir maconha quase todos os dias, mesmo para ir à faculdade, porque o peso da sobriedade e dos pensamentos traziam dor demais. Minha atenção e memória foram se degradando ao longo dos meses, embora conseguisse atingir o mínimo necessário para tirar “satisfatório” em minhas avaliações finais. Nesse tempo, o que me ajudou mais a desenvolver um conhecimento básico dos assuntos foi o sistema de planos de melhoria, que promoviam o aprendizado direcionado aos erros tidos nas provas.

Logo, entrei no ciclo clínico, o terceiro ano, que renovou as expectativas. Agora tínhamos mais atividades práticas e um embasamento teórico para termos mais autonomia. Ainda não tinha disciplina e responsabilidade com os estudos, mas aprendi mais como lidar com os pacientes e suas enfermidades e, principalmente, a me comunicar em um ambiente ambulatorial. Sem a ajuda do Pedro e da Maria, amigos de turma, que passaram horas me ensinando os temas da melhor forma que podiam, não poderia ter passado com tanta tranquilidade. Foi um ano academicamente tranquilo, apesar das crises de ansiedade e brigas familiares.

Eventualmente, em novembro de 2019, perto do meu aniversário, surgiu a notícia do primeiro caso de COVID-19 na China. Começaram a surgir boatos

na faculdade e nos noticiários sobre a nova infecção viral, sobre seu potencial pandêmico, mas ainda achávamos que não seria nada demais. Iniciamos nosso quarto ano normalmente, e chegamos a fazer quatro situações-problema até a eclosão. Os casos foram aumentando progressivamente e, em 15 de março de 2020, a reitoria decretou o isolamento social visto a gravidade epidemiológica e a dimensão do risco representado por este agravo (Portaria GR N° 4371, 2020).

5. A Pandemia

Iniciou-se o isolamento social. Restaurantes, eventos, universidades, shoppings e qualquer forma de entretenimento que envolvesse contato humano tornaram-se expressamente proibidos pelas grandes organizações de saúde. Fato que pra mim era proveitoso, uma vez que preferia ficar em casa do que socializar - estive nas primeiras semanas plenamente tranquilo. Passava os dias jogando no computador e assistindo filmes, *animes* e séries com o Pedro e o Danilo, meus melhores amigos na época. As madrugadas eram repletas de discussões filosóficas e cannabis recreativa. Foi um tempo essencial para que eu fizesse uma pausa à extenuante rotina do curso, e iniciasse meu processo de autorreflexão. Afinal, já estava no quarto ano e, apesar de não saber muita coisa sobre medicina, já havia decidido que iria conseguir meu diploma.

Foi um ano conturbado academicamente. Supostamente, era para ser o período em que seríamos preparados para o internato, mas, infelizmente, com a pandemia, estivemos afastados. Houve pouca movimentação por parte da administração do curso e da Universidade para fazermos a transição para o modelo de educação à distância.

Os meses foram passando e o tempo livre me proporcionou minhas primeiras experiências com psicodélicos (LSD) e enteógenos (*Psilocybe cubensis*). As sessões eram todas realizadas na segurança do meu apartamento, planejadas com mídias digitais que prometiam trazer grandes *insights*. Eu e meus amigos assistimos desde documentários, até animações, algumas me marcaram profundamente: *The Midnight Gospel* (2020) é uma série lançada na Netflix que traz discussões filosóficas e existenciais no formato de *podcast* animado. O protagonista da série é Clancy, dublado por Duncan

Trussel, entrevistador do *podcast* Duncan Trussel Family Hour. Clancy viaja por diversas dimensões em seu simulador de universo interagindo com mundos prestes a ter seus apocalipses, e entrevistando seus residentes, pessoas reais com histórias interessantes a contar. A ambientação é repleta de cores e detalhes simbólicos, que enriquecem enormemente os diálogos. Tratam de assuntos como a morte, o nascimento, maternidade, espiritualidade, religião, fé, meditação e ocultismo. Foram conteúdos essenciais para que eu fosse iniciado em minhas práticas de autocuidado diárias. Eu já havia praticado *Kundalini Yoga* alguns anos antes, mas de forma totalmente experimental e abstrata. Minha afinidade por práticas integrativas e complementares vem desde a infância, quando minha mãe praticava simpatias, magias e macumbas para os mais diversos fins.

Dessa forma, comecei a pesquisar sobre budismo e taoísmo, frentes filosóficas e religiosas orientais, que propõem a abordagem da vida pelo caminho do meio, evitando tanto o asceticismo quanto o hedonismo. Trazem, resumidamente, que através da observação sem julgamentos do eu é possível livrar-se todo o sofrimento e atingir a iluminação, a ausência de apego terreno. Logo, somaram-se ao meu repertório vertentes do ocultismo ocidental de ordens previamente secretas, como a Aurora Dourada e a Rosa-Cruz, para que eu fosse capaz de invocar minha força e firmeza em prol do meu desenvolvimento e crescimento pessoal. Assim, gradualmente ao longo dos meses, com muita paciência e perseverança, fui sendo capaz de instituir um hábito diário de meditação, experimentando diversas modalidades, desde o *mindfulness* até a transcendental e devocional. Ao lapidar a faculdade de observar meus pensamentos e emoções e aprimorando meu autoconhecimento, meus sintomas ansiosos e depressivos foram se esvaindo, embora não completamente. As evidências atuais (UptoDate, 2021) apontam que existe alguma redução na ansiedade na utilização de práticas integrativas e complementares, devendo-se considerar que os estudos disponíveis estão relacionados a grandes dificuldades metodológicas. Ademais, é importante frisar que nenhuma dessas práticas (yoga, tai-chi, meditação) foram desenvolvidas para serem utilizadas como medicação no modelo biomédico, mas, sim, desenvolvidas como estilo de vida.

Em agosto de 2020 foi quando voltamos a ter atividades pelo ENPE (Ensino Não-Presencial Emergencial). Com um sistema bem desorganizado, a

sensação foi como se o Departamento de Medicina (DMed) não tivesse tido cinco meses para se organizar. Apesar disso, conseguimos dar algum seguimento nas atividades curriculares. Por volta dessa época, comecei a frequentar a academia, fazendo musculação, sendo meu segundo projeto de melhoramento pessoal. Pela ausência de atividades regulares, conseguia comparecer de seis a sete dias por semana, sendo essencial para que eu gerasse cada vez mais força mental. Isso só foi possível graças à presença do Pedro, meu amigo de turma, que firmemente esteve comigo todos os dias.

Então, no dia 15 de outubro de 2020 foi minha primeira grande provação. Foi o dia em que minha irmã, aos 18 anos, decidiu partir. Que, com sentimentos imensuráveis e indescritíveis, tirou a própria vida. Nunca havia sentido tamanha dor e desespero em minha vida. O meu peito estremecia e minha mente era um turbilhão de raiva, medo, descrença e indignação. Sentia vergonha por não estar presente ao lado dela, por não ter sido o irmão mais velho que ela precisava. Sentia raiva por ter passado tanto tempo preocupado com meu orgulho e bens materiais, enquanto ela sofria calada e sozinha. Era excruciante pensar o quanto meus pais tinham um papel importante na decisão dela. Brevemente, todos esses sentimentos levaram a um torpor emocional de forma que, mesmo ao ir reconhecer seu corpo no IML, encontrei-me incapaz de chorar. Enquanto ela era embalsamada, tive os momentos mais significativos e importantes da minha existência, ainda na minha antiga casa. Me aproximei novamente dos meus pais, podendo vivenciar suas dores e lamentações. E encontrei o acolhimento de tantos amigos e familiares que mal posso contar. Experimentei, presente, o amor verdadeiro, o amor que os textos haviam me prometido antes. Por alguns instantes, pude ser eterno e real. Paulatinamente, entendi que a verdade está nas nossas relações, na impermanência, no infinito e no inominável. Percebi que sou forte quando me permito sentir. E, hoje, cultivo a cada dia mais gratidão por toda a luz que a sua partida trouxe a mim e a todos os meus irmãos. Parafraseando as palavras de minha mãe: “Existem lugares que somente a tristeza nos leva. Novas portas se abrem a partir da dor. Falar sobre a morte é aprender a lidar com a vida. Só se reconhece a importância da luz quando se reconhece a sombra (...)”.

Durante o tempo em que todos esses sentimentos ainda pertenciam ao lodo, estava tendo minhas provas do primeiro semestre do quarto ano, que,

surpreendentemente, foram as que fui melhor até então no curso. Tinha breves momentos de clareza mental que nunca havia tido antes, mas já eram suficientes para que eu conseguisse estudar pouco mais do mínimo necessário. Por conseguinte, terminamos o semestre por volta de janeiro de 2021 e iniciamos a segunda fase do caos.

A UFSCar, diferentemente das outras universidades, não permitia que continuássemos nosso quarto ano sem atividades presenciais ao mesmo tempo que colocava grandes empecilhos para que voltássemos a ter aulas práticas. Foram incessantes batalhas entre os representantes da nossa turma contra o DMed e a Universidade para que tivéssemos um ano digno de uma faculdade de medicina. A esta altura do campeonato, eu e meus colegas já estávamos imensamente inquietos com nosso atraso curricular que só aumentava a cada dia, sem sinais de preocupação das instâncias superiores. Só em julho de 2021 que fomos capazes de voltar ao sistema híbrido feito às pressas, apenas para que conseguíssemos mitigar minimamente os danos. Tivemos algumas atividades na USE de Saúde da Criança em que praticamente não havia pacientes ou discussões. Concomitantemente, fomos ao CEME para a Saúde do Adulto e do Idoso, o mais próximo que tivemos de aprendizado clínico na época. Dessa forma, fomos capazes de encerrar o quarto ano em setembro, tendo por volta de 12 meses totalmente sem programação curricular.

Entretanto, o sol nascia no horizonte, em 18 de outubro de 2021, iniciamos nosso tão sonhado internato.

6. O Internato

Já estávamos próximos do fim do ano quando começamos o quinto ano do curso de Medicina na UFSCar. Demos início pela pediatria e me recordo do quão importante foi ter atividades no HU-UFSCar, com preceptores que demonstram se importar com o nosso aprendizado. A enfermaria com frequência estava lotada e tínhamos cerca de 2 a 4 pacientes por estudante para evoluir. Pelo fato do nosso quarto ano ter sido extremamente defasado, ainda estávamos nos aquecendo ao voltar às atividades com um estágio academicamente intenso como a pediatria. Tínhamos cerca de duas a três discussões semanais com

temas inteiros a serem trabalhados, além dos plantões e das enfermarias pela manhã. Eu nunca tinha passado por uma rotina de trabalho tão intensa, questão que me levou a passar os dias usando toda minha força de vontade para não sucumbir ao cansaço.

Na época, eu estava me iniciando na espiritualidade prática, tentando aplicar as teorias de manifestação e compaixão no meu dia a dia. Meu maior desafio era acordar todos os dias e ter energia para gerar gratidão em minha rotina. Comecei com frases de afirmação que repetia todas as manhãs logo ao acordar, como: “Eu sou forte”, “Eu sou importante”, “Eu me amo e mereço carinho”; além da minha prática diária de meditação. Hoje, refletindo retrospectivamente, vejo o quão importante foi a constância da prática na construção da minha autoestima e força interna, uma vez que já fora tão frágil e fragmentada. E assim, aos poucos, fui sendo capaz de me reerguer a cada dia mais e mais firme e fundamentado.

Nesse período, eu conheci minha companheira, Yara, cuja firmeza me manteve em meu caminho e sempre me trouxe das nuvens para colocar os pés no chão. Ela que me introduziu ao mundo do xamanismo e da Sagrada Medicina Ayahuasca. A instrutora ancestral dos xamãs que me ensinou a ter disciplina e reconhecer com clareza a realidade, mesmo que dolorosa, permitindo que eu enxergasse tudo o que verdadeiramente importa. É com muita gratidão e honra que hoje digo que pude trabalhar meu luto com tamanha tecnologia espiritual, sabendo que aceitar a realidade é o primeiro passo para a mudança. Ao longo dos trabalhos, aprendi que não preciso de filosofias complexas para me encontrar, pois é no silêncio da mente que o Mistério sussurra as verdades da criação. Aprendi que a iluminação é inalcançável, e mesmo assim me comprometo a alcançá-la. E aprendi que no perdão encontro a compaixão e, nela, o amor. Todos ensinamentos que pra mim foram essenciais para que eu seguisse o internato com honestidade. Foi por meio deles que eu tive forças para encarar a prisão do meu amigo e confidente, Danilo, que em meio ao inferno de seus sofrimentos cometeu um atentado contra o próprio pai. Não estive presente por ele na época e não tive tempo de me despedir. Desta forma, fui compreendendo a grandiosidade de cada uma das minhas ações e decisões na vida, observando que cada segundo é uma oração, e que não há quantidade de esperança capaz de mudar o passado.

Os estágios foram passando e meu conhecimento de medicina interna aumentando. Quanto mais eu estudava, melhor ficava para encontrar e ler os conteúdos. Entretanto, o peso de passar os primeiros anos do curso sem foco ficava cada vez mais evidente. Dessa forma, percebendo o quanto eu ainda precisava correr atrás do prejuízo, fui descobrindo o equilíbrio entre a cobrança e o reconhecimento. Agora era capaz de passar horas estudando, ao mesmo tempo que tirava dias de descanso, conforme possível. Fui aprendendo a me respeitar e a receber críticas maldosas dos médicos sem me identificar com elas. Uma habilidade importante que desenvolvi foi a de filtrar os ensinamentos sem carregar o que não me serve.

O último estágio do quinto ano foi a Clínica Médica, tão temida e tão sonhada. Já estava cansado dos outros estágios, mas animado por ser a especialidade do internato que mais me identifico. Percebi que toda a correria experienciada até então não era comparável à rotina dessa etapa. Superei ainda mais meus limites, enquanto passava os dias estudando, com escassos momentos de sono. Identifiquei o quanto do meu emocional ainda precisava ser trabalhado, que não era o centro da razão e que mesmo sem motivos claros me encontrava explodindo de raiva. A privação de sono 'é cruel, induz aos sentimentos que antes estavam calmos nas sombras a surgirem exuberantes. Com essa mentalidade que me habilitei a não sentir raiva por dormir pouco ou levantar da cama na chuva e no frio, construindo serenidade pelas condições com as quais não posso mudar. Não posso colocar em palavras o quanto aprendi nesse estágio, em todas as discussões, procedimentos, aulas e conversas de corredor, apenas o quanto sou feliz por ter passado pelo que passei.

Enfim, chegaram as férias do meio de ano. O período designado para a realização das eletivas do sexto ano. Nesse nível, já entendia que meu lugar era na Saúde Mental, então escolhi os lugares onde poderia aprender um pouco mais sobre. Compareci ao Hospital Psiquiátrico Cairbar Schutel e no CAPS-AD de São Carlos para estagiar. Em ambos os lugares conheci pessoas, desde estagiárias à profissionais da saúde, com muito a oferecer em questão de experiência. Pude conversar, discutir e construir pensamentos com elas que me ajudaram a compreender melhor como é abordar a pessoa em sofrimento mental. Pela primeira vez, tive contato com a realidade de outras pessoas frente à luta pela sanidade, na perspectiva do médico, psicólogo e terapeuta

ocupacional. Encontrei as limitações do sistema de saúde e o sentimento de impotência daqueles que se importam com os pacientes. Me deparei com indivíduos marginalizados e fragilizados, ainda incompreendidos tanto pela ciência quanto pela política, mostrando um vislumbre do quanto ainda posso aprender com relação à terapêutica e aos cuidados.

Comecei o sexto ano com as energias renovadas e animado para o gás final da graduação. Dei início na Cirurgia, um estágio que, comparado ao do quinto ano, foi muito mais tranquilo com relação à carga de estudos. Em contrapartida, tínhamos a enfermagem na Santa Casa, duas semanas tendo que passar visita nos leitos começando às sete horas da manhã. Isso significava que tínhamos que chegar às quatro horas da manhã, às vezes às três, para evoluir nossos pacientes. Foi um grande estímulo de crescimento. Era impressionante vivenciar o sol nascer depois de evoluir quatro pacientes, a sensação era de plenitude e alegria. Após a primeira semana, quase não sofria ao acordar. Além disso, tinha tempo livre para descansar porque era apenas um tema por semana para estudar e muito mais aulas para assistir.

Agora mais maduro e consciente das minhas ações, meu novo desafio pessoal era quanto à ansiedade que sentia ao interagir com outras pessoas. Uma angústia que nascia desde minha infância, quando minha mãe me recompensava por não falar e não olhar para as outras pessoas. Desde pequeno fui muito tímido, característica reforçada pelos meus pais por “não dar trabalho”. Traço que escalonou em minha vida adulta como uma dificuldade intensa de olhar nos olhos de alguém sem me distrair ou sentir vergonha. Foram muitos dias de meditação, treino, exposição e trabalhos espirituais para que eu conseguisse levantar todas as barreiras colocadas por mim mesmo em minha comunicação. Até que fui aprendendo a escutar o próximo com o coração, sem julgamentos e observar, permitindo que as respostas viessem até mim. Tenho confiança de que minhas falas não serão mal interpretadas a todo momento e que posso me expressar livremente. É um processo contínuo em que neste momento ainda me encontro, mas a cada dia que passa, minha comunicação é mais clara e mais verdadeira.

Os demais estágios, clínica, ginecologia e obstetrícia e pediatria foram de suma importância para que eu consolidasse mais meu conhecimento médico. O sexto ano tem sido muito mais liberto do que o quinto, com diversos dias sendo

passados apenas com experiência de enfermagem. Em geral, me encontro nos plantões, na maioria deles, sem pacientes para atender ou sem preceptores para discutir, gerando um sentimento de divagação e inutilidade. Todavia, vejo que mesmo sem atividades planejadas, ainda sou capaz de aprender algo só de estar no ambiente médico. As discussões estão se tornando mais produtivas e profundas por conta do conhecimento acumulado do grupo como um todo. É divertido debater os casos clínicos de forma mais direcionada. Sinto que, apesar da insegurança, tenho conseguido me enxergar como médico. Sei que, ao dar o meu melhor, estou amparado e pronto para novos desafios.

7. Conclusão

O curso de Medicina na UFSCar é um grande desafio mental, físico e financeiro. Exige que tenhamos grande maturidade emocional desde o princípio para que possamos extrair o máximo possível da metodologia. Sendo essencial que desenvolvamos técnicas de estudos otimizadas, de administração de tempo, de comunicação e de habilidades psicomotoras. Em um primeiro momento, é difícil de enxergar que chegaremos em algum lugar com a metodologia ativa, tão diferente do que estamos acostumados no ensino tradicional. Entretanto, com paciência, vemos que ao longo do tempo vamos aprendendo aos poucos, acumulando no final.

A prática clínica, presente desde o início do curso, é fundamental no desenvolvimento da empatia e da compaixão com a equipe de saúde e os pacientes. Cada uma das pessoas que eu encontrei até agora fazem parte da minha história e me ensinaram algo relevante clinicamente. Não posso deixar de me sentir inseguro, já que a responsabilidade é imensa. Contudo, permito que minha fé me guie para o futuro.

Eu sou eternamente grato a todos os ensinamentos que a Universidade me proporcionou, principalmente ao me iniciar no ensino médico continuado. Hoje, sinto-me habilitado a estudar sozinho e pesquisar sobre qualquer tema. Isso é tão importante, pois entendo que é impossível que eu me gradue na faculdade sabendo de tudo. Por isso mantenho meus estudos permanentemente, expandindo cada vez mais meu conhecimento, com humildade e disciplina. Assim vejo que meu aprendizado está no dia a dia, nas

pequenas coisas, nas conversas e discussões com meus irmãos.

A espiritualidade, tão necessária na construção do meu autocuidado, permitiu que eu chegasse em paz até aqui. Com ela ao meu redor, pude trabalhar os mais diversos âmbitos da minha vida de forma que eu cultivasse clareza mental e memória. Ao abrir meu coração, pratico e exercito minha compaixão, impedindo que qualquer julgamento atinja meus pacientes ou meus pares. O trabalho espiritual é tão vasto e fascinante quanto o da Medicina. É um ofício árduo que demanda constância, me instruindo a cuidar, valorizar, respeitar, aceitar e acolher o Todo e eu mesmo como parte Dele. Com a tranquilidade e a calma que consagrei ao meu lado, não estou sozinho e sinto que tudo posso. No presente, eu sou Um e a cada dia aprendo mais a ser médico.

8. Referências

BLASCO, P. G. A Arte Médica (I): a formação e as virtudes do médico. RBM Especial Oncologia 4, p. 9-17. 2013.

BOROCHOVICIUS, E; TORTELLA, J. C. B. Aprendizagem Baseada em Problemas: um método de ensino-aprendizagem e suas práticas educativas. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.**, Rio de Janeiro, v.22, n. 83, abr./jun. 2014. p. 263-294. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ensaio/v22n83/a02v22n83.pdf>>. Acesso em 30/11/2022.

O que é o Budismo; Centro de Estudos Budistas Bodisatva. Disponível em: <<https://cebb.org.br/o-que-e-o-budismo/>>. Acesso em 15 de dezembro de 2022.

Caderno do curso de medicina / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde - Coordenação da Graduação em Medicina — São Carlos: UFSCar, 2008. 110 p.

THE Midnight Gospel (Temporada 1). Direção: Pendleton Ward. Elenco: Duncan Trussel, Phil Hendrie, Drew Pinsky, Joey Diaz, Natasha Leggero, Johnny Pemberton, Christina Pazsitzky, Anne Lamott, Damien Echols, Trudy Goodman, David Nichtern, Caitlin Doughty, Maria Bamford, Pauly Shore, Doug Lussenhop, Steve Little, Stephen Root. Estados Unidos: Netflix, 2020. 8 episódios (20-36min). Disponível em: <<https://www.netflix.com/search?q=midnight&jbv=80987903>>. Acesso em 15 de dezembro de 2022.

HAMILL, S. e SEATON, J. P. (org.). *Chuang Tzu: ensinamentos essenciais*. Tradução de Eduardo Pereira e Ferreira. São Paulo. Editora Cultrix. 2005. 179 p.

SÃO CARLOS. Portaria GR N° 4371 de 15 de março 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. Fundação Universidade Federal de São Carlos, Gabinete da Reitoria. São Carlos, SP, p. 7.

BYSTRITSKY, A. Complementary and alternative treatments for anxiety symptoms and disorders: Physical, cognitive, and spiritual interventions. In Stein, M. B. & Friedman, M. (Ed.), *UptoDate*. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/complementary-and-alternative-treatments-for-anxiety-symptoms-and-disorders-physical-cognitive-and-spiritual-interventions?search=medita%C3%A7%C3%A3o&source=search_result&selectedTitle=1~83&usage_type=default&display_rank=1#H5264310>. Acesso em 23 de dezembro de 2022.