



QUE LUTEMOS, JUNTOS, A LUTA DE CADA UM.

# CARTA ABERTA

SETEMBRO AMARELO



# CARTA ABERTA



AOS NOSSOS COLEGAS ESTUDANTES DE MEDICINA DA UNB.  
BRASÍLIA - DF, 24 DE SETEMBRO DE 2024.

Queridos companheiros de curso,

Neste mês, somos convidados a parar e **refletir** sobre os nossos sentimentos, nossos comportamentos e quanto a como está a nossa saúde mental. Especialmente neste momento, ao final de um semestre marcado por uma série de desafios, batalhas e inseguranças, pessoais e coletivas, queremos conversar com cada um de vocês, **de coração aberto**.

Sabemos do elevado nível de exigência a que somos submetidos em nossa graduação e entendemos que, muitas vezes, essa pressão pode nos adoecer. Conhecemos a exaustão, as responsabilidades e os medos que nos afligem nesse **caminho**. Só que também conhecemos o valor da compaixão, do cuidado, da solidariedade.

Por isso, o CAMed quer ser um ponto de apoio e acolhimento, estimulando, hoje e sempre, que nós possamos buscar rede de ajuda, auxílio especializado quando necessário, e que construamos, **juntos**, relações edificantes durante esse nosso processo inicial de formação.



# CARTA ABERTA



**Acreditamos** que viver o curso será uma experiência mais fácil e prazerosa se cultivarmos a união, o respeito, a colaboração e o acolhimento entre nós mesmos, os próprios acadêmicos. Por várias vezes, priorizamos o bem-estar dos outros e esquecemos de olhar para nós mesmos, o Eu pessoal e o Eu dos nossos parceiros de cada dia, deixamos de cuidar dos amigos que estão ao nosso lado diariamente.

Acreditamos que, mesmo em um ambiente de enorme cobrança e de constante competição, no qual, por muitas vezes, sentimentos como solidão ou mesmo a sensação da falta de representatividade nos dominem com tanto vigor, é possível ainda haver fé de que existe uma luta consciente interna - daqueles que buscam superar suas próprias dores e dificuldades -, e uma luta consciente externa - daqueles que se veem e se percebem na dor alheia, como alguém no mesmo estado, como alguém que possui os mesmos anseios - que querem mais compreensão e parceria.

Tanto na superação dos nossos próprios desafios quanto no reconhecimento das dificuldades dos colegas, **nós queremos que vocês saibam que a sua dor é nossa dor também.**



# CARTA ABERTA



Então,

que também cresça a **solidariedade** de não se ausentar do papel de acolher o outro, assim como gostaríamos de ser acolhidos em nossos próprios desafios; que também cresça a **sensibilidade** em conseguir ver para além dos nossos próprios limites, das nossas próprias dores, dos nossos próprios egos, para Acolher o Outro.

É importante reforçar que tudo o que nós sentimos é mais que real e válido, não pode ser desprezado. Se o peso for grande demais, conversem: busquem quem possa ouvir, um amigo, um familiar, um professor, um profissional. **Ninguém deve passar por momentos difíceis sozinho.** Cuidar de si mesmo é um ato de amor e, mais do que nunca, precisamos cultivar esse cuidado entre nós. Sempre há alguém ao seu lado a quem você sabe que pode pedir um **abraço**, ou alguém a quem você possa oferecê-lo.

Não se esqueça de que "A física já comprovou/Não existem limites pro amor", como nos lembram Detonautas e Pelé Milflows na canção Ilumina o Mundo.



# CARTA ABERTA



A dedicação para a medicina é uma **escolha** honrosa e bela, mas não pode ser feita às custas de nossa própria saúde. Logo, neste Setembro Amarelo, queremos lembrar que sua vida, seus sentimentos, seus sonhos e seus amores importam imensamente. O cansaço pode parecer imenso agora, mas há sempre um novo amanhecer - sempre há uma nova chance para recomeçar.

Como instrumento de representação, nós do CAMed somos pessoas que entendem o lugar das vozes que precisam ser escutadas e que por muitas vezes são ocultadas. **Não importam** os "rótulos" de cor, raça, cultura, etnia, origem, gênero, orientação sexual, espiritualidade, deficiência, condições socioeconômicas ou quaisquer outras "caixinhas": todos somos seres humanos que são amados e que amam, todos somos dignos de amor e cuidado.

**Todos somos muito mais do que estudantes de medicina.**

Com isso, desejamos entre nós o **protagonismo** daquilo que somos ensinados a conservar e a pregar como nossa vocação: a saúde e o acolhimento. Estamos lutando diariamente, para nos tornarmos não apenas bons profissionais, mas, sobretudo, **pessoas** melhores, sensíveis às demandas psíquicas, emocionais e espirituais daqueles com quem cruzamos em nossa jornada.



# CARTA ABERTA



Estamos buscando **construir** os caminhos para que a jornada acadêmica não seja um ambiente apenas de memórias amargas por aquilo que não foi compreendido ou por tudo o que foi frustrante, mas dando força à união, de sentimentos e pessoas, de dores e problemas, de acolhimentos e de resoluções, de pedidos e de respostas, daquilo que grita, por muitas vezes em um gesto silencioso: o pedido por ajuda.

Queremos fortalecer o laço entre acadêmicos, para que esse pedido por ajuda, ainda que silencioso, seja sempre ouvido. Afinal, conforme nos elucida João Cabral de Melo Neto, "Um galo sozinho não tece uma manhã: ele precisará sempre de outros galos."

Nunca se esqueçam de que a campanha no Setembro Amarelo nos lembra que a saúde mental precisa da nossa atenção e que buscar ajuda é, acima de tudo, um sinal de **coragem**.



# CARTA ABERTA



Nos unimos, neste mês especialmente, como também em todos os demais, àqueles que buscam por esse apoio que às vezes parece tão distante, mas que pode ainda ser encontrado, construído, cultivado. E, mesmo não sendo você, que sua atenção possa ser sutil, de modo a enxergar o outro como alguém, que assim como qualquer outro, inclusive, o EU, pode necessitar de um auxílio. Em tempos de incertezas, guerras, conflitos e medos, pensemos na "Aurora" de Carlos Drummond de Andrade, que nos lembra que

**"Havemos de amanhecer. O mundo se tingirá com as tintas de antemanhã".**

Esse FUTURO cheio de luz e cor é uma promessa de muito brilho e amor para a vida de cada um de nós.

Que esta mobilização seja mais que uma conscientização em massa daqueles que parecem não se sentir suficientemente capacitados, mas sim de cada indivíduo, em sua personalidade e informalidade, em ser, apenas, **Humano**.

Que seja uma jornada individual de humanidade em um mundo cheio de dores e vozes silenciadas.



# CARTA ABERTA



Que a humanidade brilhe dando-nos a personalidade e a possibilidade de exercer um ato de esperança em um mundo caótico e sucateado pelas dores. Desejamos aos que já estão de férias um ótimo recesso! Aproveitem esse tempo que teremos para viver e cultivar as múltiplas versões de vocês, que vão muito além do **papel** de estudantes de Medicina.

Continuaremos aqui, trabalhando remotamente, e prontos para atender às demandas de vocês - todas elas. Contem com a gente! Estamos aqui para apoiar, ouvir, acolher, caminhar juntos. Nosso CAMed é, acima de tudo, uma **casa** para todos vocês. Se precisam de ajuda, não hesitem em nos procurar. Juntos, vamos construir um ambiente onde cada pessoa se sinta cuidada e respeitada por completo, e desenvolver a União que todos buscamos e necessitamos.

**Que lutemos, juntos, a luta de cada um.**

Com profundo carinho,  
De seus Colegas do CAMed UnB.







# PORQUE O SUICÍDIO EXISTE E NÃO ESTÁ LONGE DE VOCÊ

Maria Carolina F. L. C. de Freitas

# CARTA ABERTA

1

Porque o suicídio existe e não está longe de você.  
É preciso falar sobre o que está dentro de nós.  
É preciso cuidar do que está dentro de nós.  
É preciso que o "você está bem?"  
Seja sincero  
e tenha uma resposta mais sincera ainda.  
É preciso se respeitar  
o mínimo que seja  
para não tolerar o autoflagelo.  
É preciso pedir ajuda.  
Sempre.  
Sem acanhamento.  
Às pessoas certas.

2

É preciso ser apoio  
ao invés de julgamento.  
É preciso ser análise  
ao invés de relance.  
É preciso ver os sinais.  
Suicídio não acontece do nada.  
Suicídio ocorre aos poucos.  
Na morte do riso,  
na morte do pranto,  
na morte da vontade,  
na morte do sonho.  
Suicídio é a beira da ponte  
percorrida dia após dia  
sem que os olhos tenham se atentado.  
Suicídio existe.  
Que o nosso olhar seja mais humano,  
não só em setembro, mas o ano todo.



CENTRO ACADÊMICO DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
PROFESSOR GILBERTO DE FREITAS



**QUE LUTEMOS, JUNTOS, A LUTA DE CADA UM.**



**GESTÃO  
UNIÃO**

