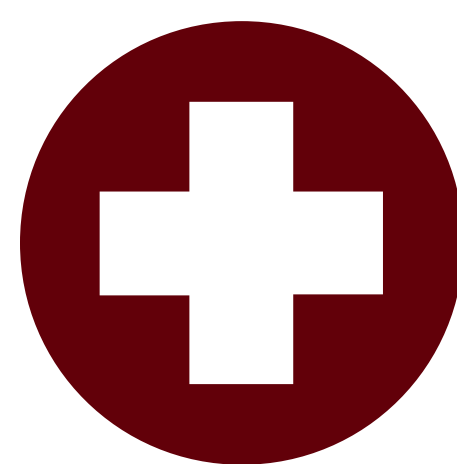
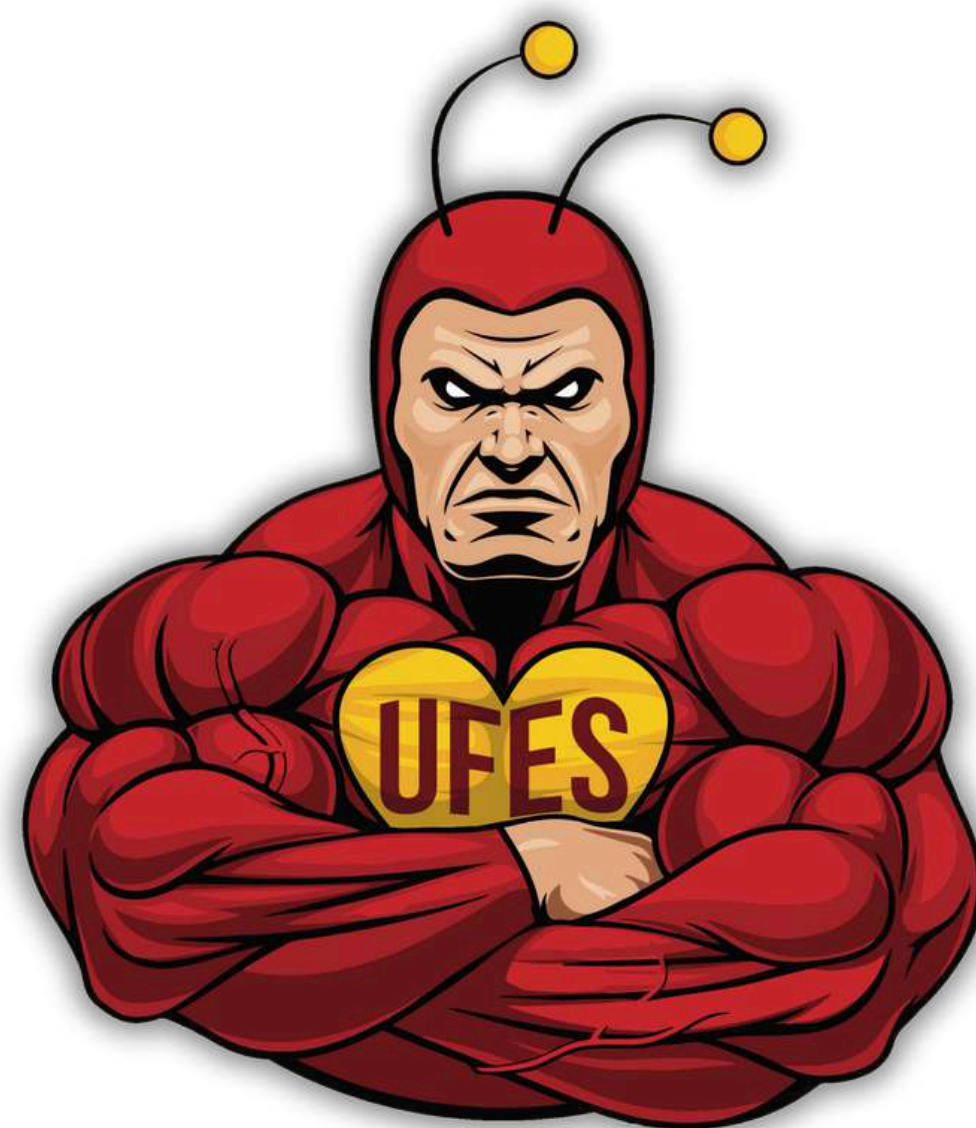
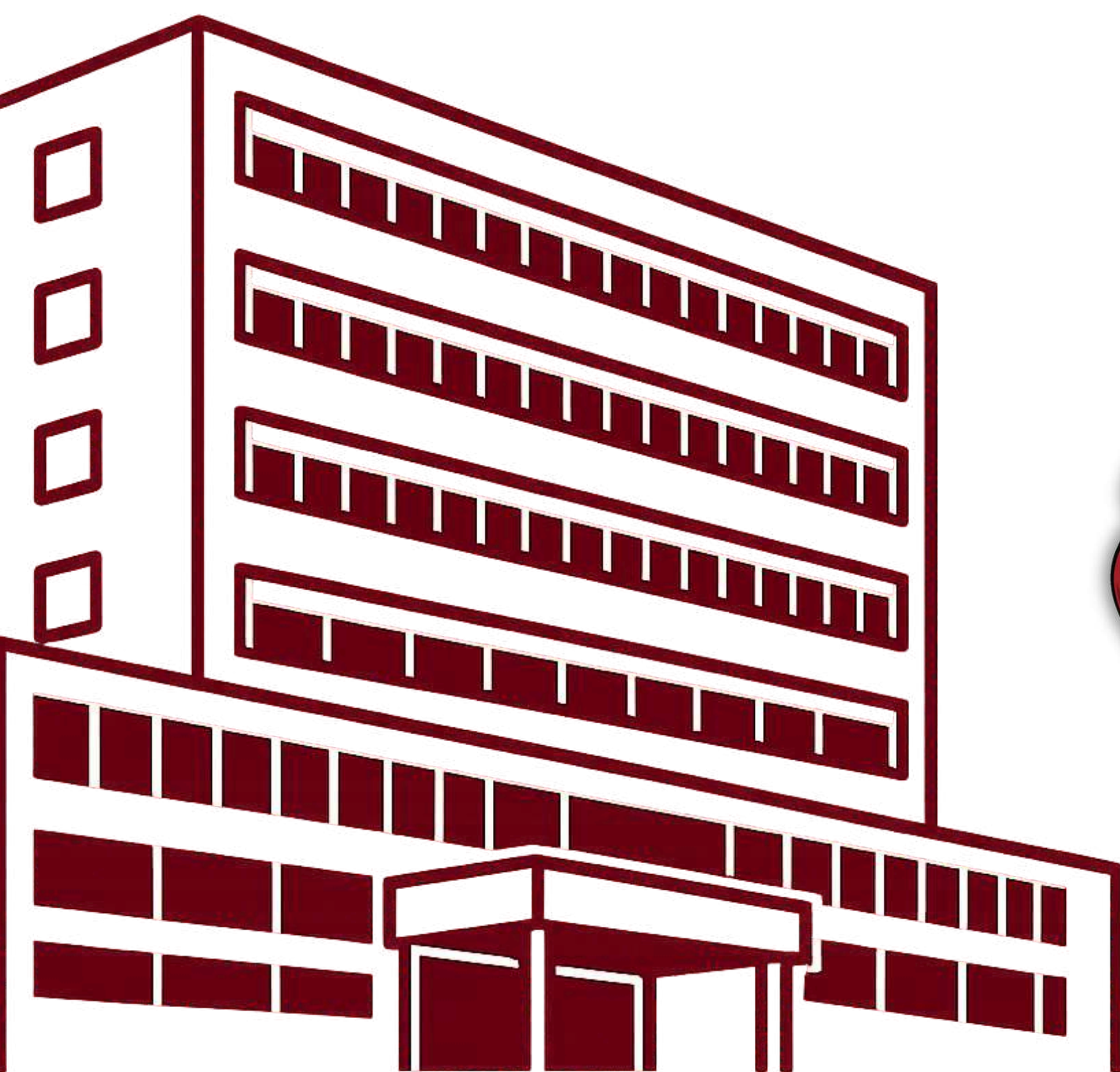


CARTILHA 116+117



HUCAM



MEDICINA UFES 2025



SUMÁRIO

• Introdução	3
• Vagas e Pesos	4
• Notas	5
• Estatísticas	17
• Redações	19 - 23
• Lazer em VIX	24 - 26
• Sobre o Campus	27
• Auxílios	28
• Órgãos	29 - 30
• Ligas	31
• Sites da UFES	32 - 33
• HUCAM	34
• Atlética	35 - 38
• Transporte em VIX	39 - 46
• Depoimentos	47 - 52
• Agradecimento	53
• Equipe	54 - 55



INTRODUÇÃO

Primeiramente, sejam bem-vindos à cartilha **MED UFES**, futuros calourinhos e calourinhas!

Nós, alunos das turmas **116** e **117**, criamos esta cartilha com o intuito de apresentar o curso, a universidade e a cidade a vocês, além de trazer informações cruciais sobre as notas de corte reais, redações e as estatísticas dos aprovados.

Sabemos o quão importantes esses dados foram na nossa preparação. Esperamos ajudá-los na sua decisão final.

Aos que ingressarem, contem conosco para esclarecer qualquer dúvida sobre a universidade. Estamos ansiosos para recebê-los.



VAGAS E PESOS

PESOS

REDAÇÃO	CN	CH	MATEMÁTICA	LINGUAGENS
4	4	2	2	3

VAGAS

A UFES oferta anualmente 80 vagas para o curso de Medicina, sendo distribuídas igualmente entre os dois semestres. O quadro abaixo representa a oferta anual dividida pelo sistema de cotas.

AC	LI-EP	LB-EP	LI-PPI	LB-PPI	LI-Q	LB-Q	LI-PCD	LB-PCD	TOTAL
40	5	4	13	13	0	1	2	2	80

AC - Ampla concorrência

LB_PPI – Candidatos autodeclarados pretos, pardos ou indígenas, com renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo e que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023);

LB_Q – Candidatos autodeclarados quilombolas, com renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo e que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023);

LB_PCD – Candidatos com deficiência, que tenham renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo e que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023);

LB_EP – Candidatos com renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023);

LI_PPI – Candidatos autodeclarados pretos, pardos ou indígenas, independentemente da renda, que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023);

LI_Q – Candidatos autodeclarados quilombolas, independentemente da renda, tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023);

LI_PCD – Candidatos com deficiência, independentemente da renda, que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023);

LI_EP – Candidatos que, independentemente da renda, tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas (Lei n. 14723/2023).



NOTAS

AMPLA CONCORRÊNCIA - 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
1°	40 - 690	42 - 761,3	39 - 766,5	43 - 920,1	980	164	827,92
2°	40 - 691,1	41 - 742,1	42/44 - 824,3	42 - 898,9	940	165/179	827,5
3°	35 - 637,0	43 - 785,4	40 - 789,6	42 - 922,4	960	160	821,67
4°	39 - 659,9	43 - 808,2	39 - 743,9	43 - 915,1	980	164	821,46
5°	39 - 673,7	42 - 762,6	40 - 771,6	40 - 881,3	980	161	821,02
6°	38 - 662,4	40 - 749,5	43 - 836,1	41 - 898,4	920	162	820,49
7°	41 - 682,3	44 - 791	38 - 756,7	44 - 945,1	940	167	820,39
9°	41 - 675	41 - 725,2	41 - 797,7	43 - 935,8	940	166	819,85
10°	38 - 657,9	40 - 728,4	42 - 809,5	43 - 929,2	940	163	819,13
11°	39 - 688,5	43 - 776,9	38 - 738,8	44 - 925,9	960	164	817,96
12°	40 - 680	43 - 770	40 - 780	41 - 900	940	164	817
13°	43 - 711	41 - 734	36 - 724	42 - 916,8	980	162	816,79

*Algumas pessoas consideraram a questão anulada de naturezas como acerto e outras não



NOTAS

AMPLA CONCORRÊNCIA - 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
15°	43 - 714,3	42 - 774,9	39 - 755	43 - 923	920	167	817
16°	40 - 669,7	41 - 732,8	38 - 758,7	42 - 888,3	980	161	814,01
17°	38 - 683,8	42 - 753,2	39 - 746,1	44 - 945,9	940	163	813
18°	43 - 750	42 - 770,3	39 - 782,4	39 - 834,5	900	163	812,61
19°	40 - 660,4	42 / 735,7	42 - 775,7	43 - 932,6	940	167	812,00
20°	42 - 708,6	41 - 755,6	39 - 753,5	39 - 882,2	940	161	811,69
21°	38 - 633,5	42 - 743,8	42 - 791,2	43 - 926,2	940	165	811,02
22°	43 - 745,5	40 - 738,7	35 - 717,0	43 - 911,4	940	161	810,98



NOTAS

AMPLA CONCORRÊNCIA - 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redaçã o	Acertos	Média Ufes
23°	41 - 723,3	42 - 743	41 - 780,3	43 - 932,1	880	167	810,88
24°	39 - 678,5	36 - 687,4	39 - 757,2	44 - 941,1	960	158	810,75
25°	41	40	40	41	960	162	810,58
26°	674	746	782	918	920	-	810,53
30°	43 - 734,9	44 - 775,9	37 - 730,2	42 - 895,5	920	166	809,89
31°	-	-	-	-	-	-	809,87
32°	39 - 678,5	41 - 749,3	39 - 763,5	38 - 857,4	960	157	809,53
33°	43 - 719	37 - 703,5	37 - 750,7	42 - 907,9	940	159	809,47
34°	37 - 652	43 - 808,2	39 - 762,5	38 - 837,9	960	157	809,21
35°	41 - 689,5	41 - 757	39 - 765,7	41 - 863,8	940	162	808,86
36°	34 - 631,8	40 - 714,0	41 - 780,0	45 - 961,9	940	160	808,48
38°	-	-	-	-	-	-	807,76

*Algumas pessoas consideraram a questão anulada de naturezas como acerto e outras não



NOTAS

AMPLA CONCORRÊNCIA - 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
39°	40 - 678,3	44 - 777,7	38 - 746,6	41 - 885,6	940	163	807,19
40°	657,6	762,1	752,8	919,5	940	165	807,15
*Lista de espera 1°	38 - 668,1	40 - 702,8	40 - 770,4	40 - 882,7	960	158	806,46
2°	42 - 730,2	38 - 692,8	36/44 - 712,9	43 - 912,2	960	159/179	806,15
3°	41 - 723,3	43 - 731,3	38 - 733,2	39 - 839,2	960	161	805,58
4°	-	-	-	-	-	-	802,00
6°	38 - 643,3	43 - 788,1	34 - 703,5	41 - 872,9	980	156	799,06
7°	42 - 680,2	37 - 682,7	36/44 - 730,1	39 - 866	980	154/179	798,56



NOTAS

LI EP - 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
1°	40 - 682,9	43 - 790,7	37/44 - 740,7	38 - 851,3	940	158/179	803,7
2°	-	-	-	-	-	-	803,58
3°	39 - 685,9	43 - 788,1	33 - 703,5	43 - 911	940	158	801,99

LI EP - 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
4°	38 - 654,1	43 - 782,7	38 - 746,8	41 - 875,8	940	160	801,77
*Lista de espera 2°	38 - 657,1	37 - 694,7	35 - 716,6	44 - 941,1	960	154	796,62



NOTAS

LB EP- 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
4°	40	45	40	28	920	153	781,47
*Lista de espera 1°	37 - 643,9	40 - 706,9	37 - 712,7	40 - 833,8	960	154	780,26

LB EP - 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
3°	39 - 648,9	39 - 694,5	36/44 - 736,4	29 - 748,8	960	143	774,59
4°	40 - 683,5	43 - 808,2	29 /44 - 653,6	29 - 727,1	960	141	771,7



NOTAS

LI PPI- 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
2°	38 - 662,5	39 - 721,7	38 - 738,4	40 - 875,1	940	155	792,98
5°	36 - 644,2	40 - 714,6	35 - 712,8	35 - 827,3	980	146	785,84
6°	38	37	37	37	960	149	784,45
9°	33 - 611,3	41 - 762,1	32 - 687,7	35 - 812,9	960	141	771,65
10°	41 - 682,7	43 - 712,8	37 - 723,9	37 - 840,3	880	158	771,33
12°	39 - 671,7	42 - 771,4	30 - 678,4	29 - 756,9	940	140	769,69
*Lista de espera 2°	35 - 647,6	36 - 691,2	39 - 752,1	27 - 738,8	920	137	766,08



NOTAS

LI PPI- 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
3°	35 - 627,7	36 - 657,9	35/44 - 692,4	33 - 799	960	139/179	760,43
4°	40 - 664,6	39 - 690,8	27 - 660,9	34 - 822,9	920	140	756,32
6°	-	-	-	-	-	-	754,53
8°	32 - 610,7	39 - 711,8	27 - 639	32 - 779,2	980	130	752,67
10°	33 - 624	40 - 697,7	34 - 696,3	28 - 742,8	920	135	747,88
13°	36 - 622,1	36 - 676,9	612,8	792,9	960	-	739,81



NOTAS

LB PPI- 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
8°	38 - 636,8	39 - 695,3	27 - 654,3	23 - 729,1	940	127	742,43
*Lista de espera 3°	31 - 593	38 - 682,1	21 - 634,3	25 - 694,3	980	115	732,60
5°	31 - 605,9	39 - 706	32 - 686,4	22 - 691,1	900	124	730,50
6°	35	40	26	26	920	127	729,27
7°	34 - 639,2	36 - 668,7	20 - 623,4	32 - 751,4	920	122	728,76
13°	-	-	-	-	-	-	724,14



NOTAS

LB PPI- 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
14°	36 - 641	33 - 634,4	32 - 678,1	26 - 717,4	880	127	723,93
16°	-	-	-	-	-	-	722,99
19°	34 - 609,2	35 - 639,3	30 - 672,6	29 - 765	860	128	717,77
20°	629,5	657,2	615,7	702,7	920	-	716,74
30°	34 - 598,5	37 - 661,7	647	703,9	880	-	708,98
41°	29 - 600	30 - 680	25 - 640	35 - 720	900	119	697,63
48°	-	-	-	-	-	-	682,37



NOTAS

LB Q - 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
1°	30	35	29	28	940	122	703,23

LI PCD - 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
1°	35 - 635,7	41 - 734,8	38 - 748,7	38 - 846,3	940	152	788,27

LI PCD - 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
1°	662,6	706,9	689,2	791,2	960	-	772,05



NOTAS

LB PCD - 116

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
1°	-	-	-	-	-	-	769,91

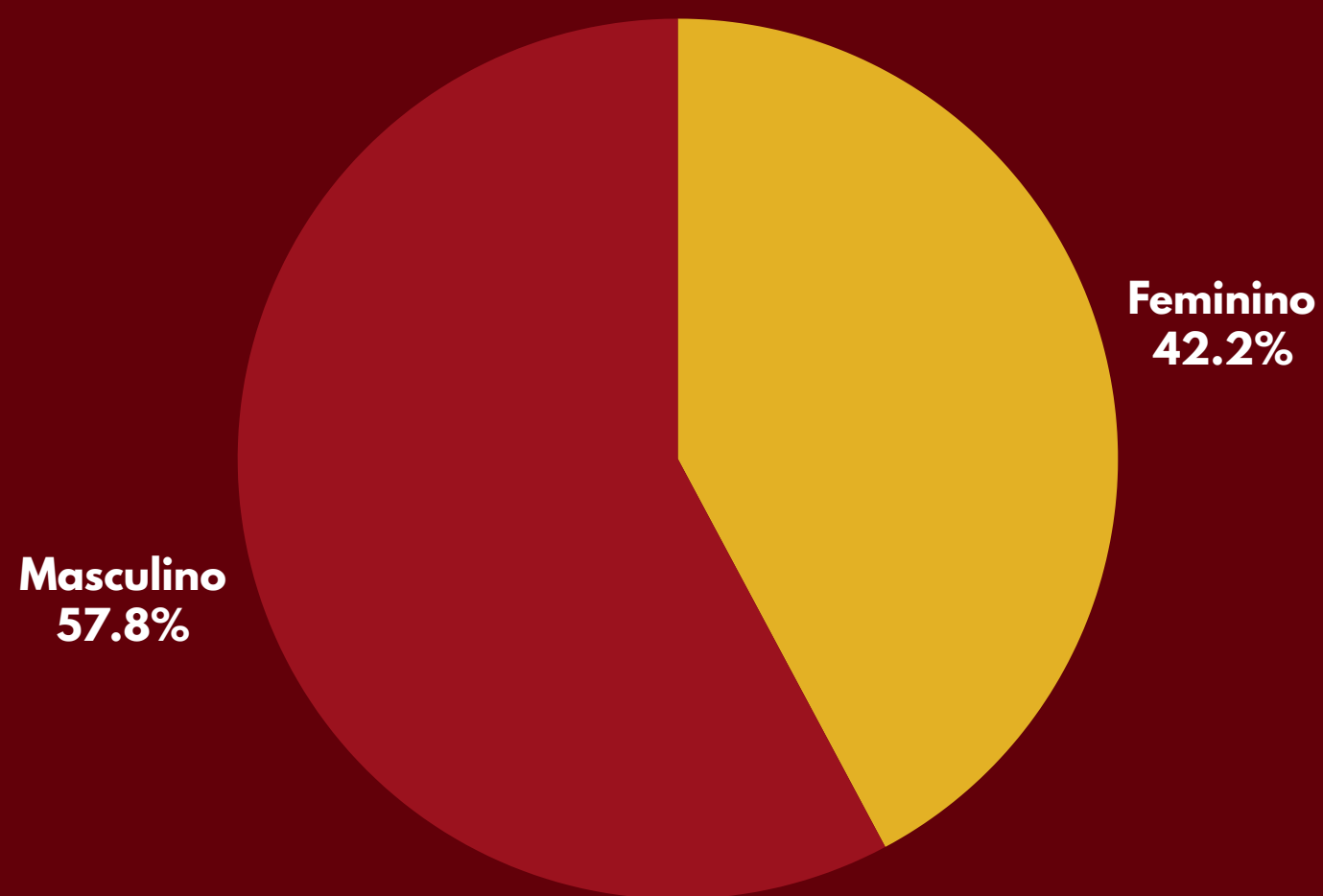
LB PCD - 117

Classificação	Linguagens	CH	CN	Matemática	Redação	Acertos	Média Ufes
1°	36 - 639,7	34 - 650,1	25/44 - 633,9	27 - 716,2	900	122/179	719,15

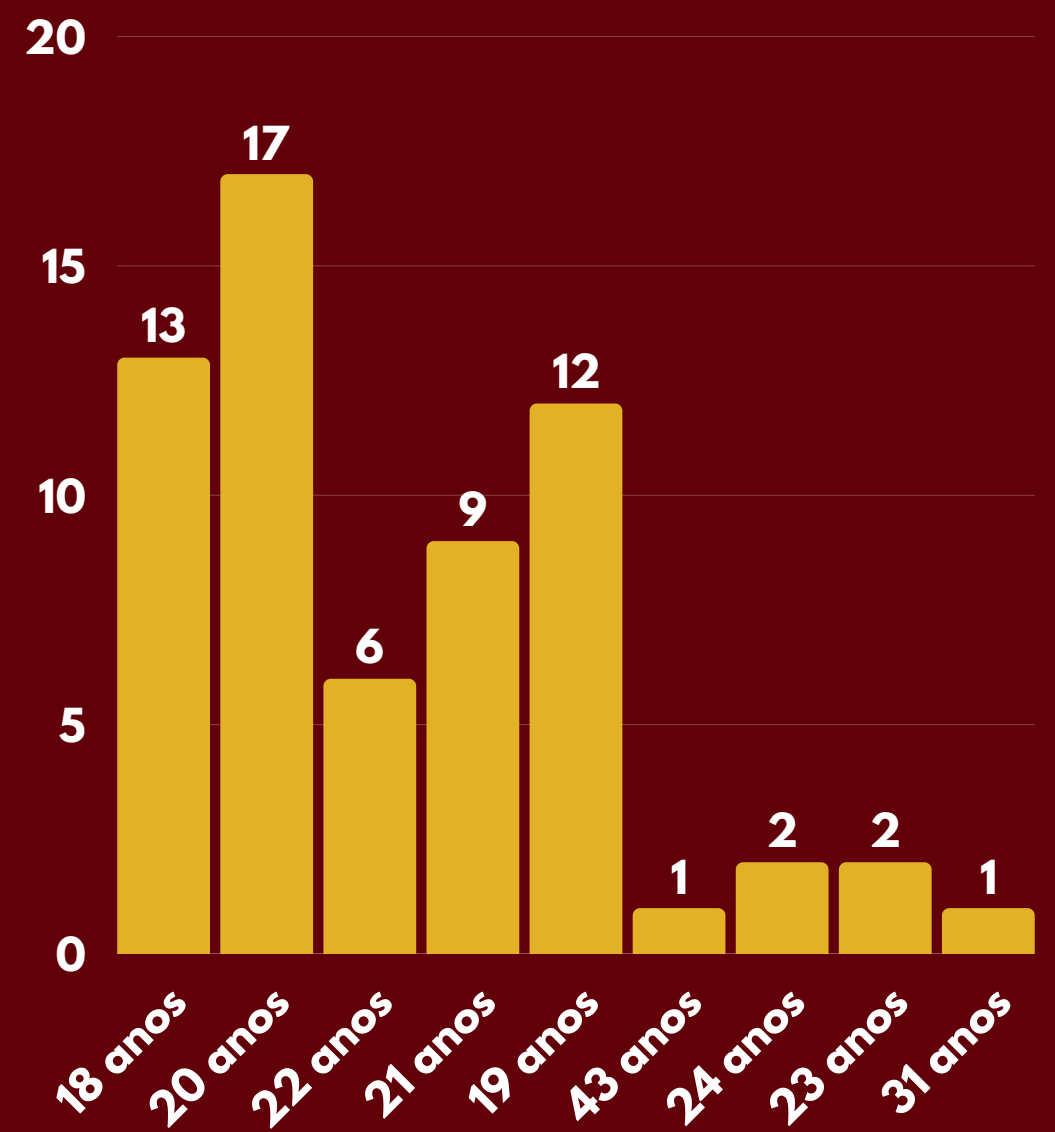


ESTATÍSTICAS

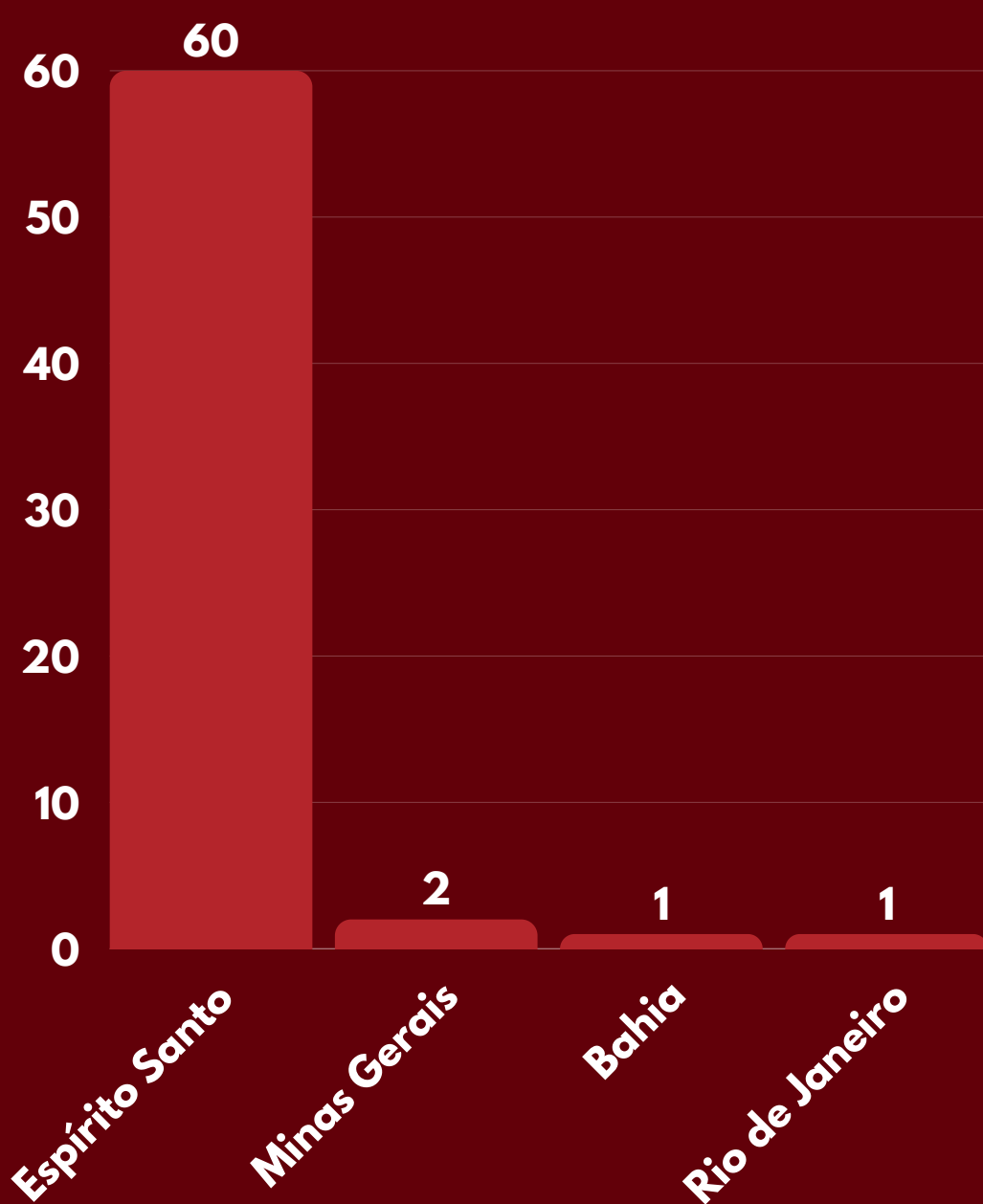
GÊNERO



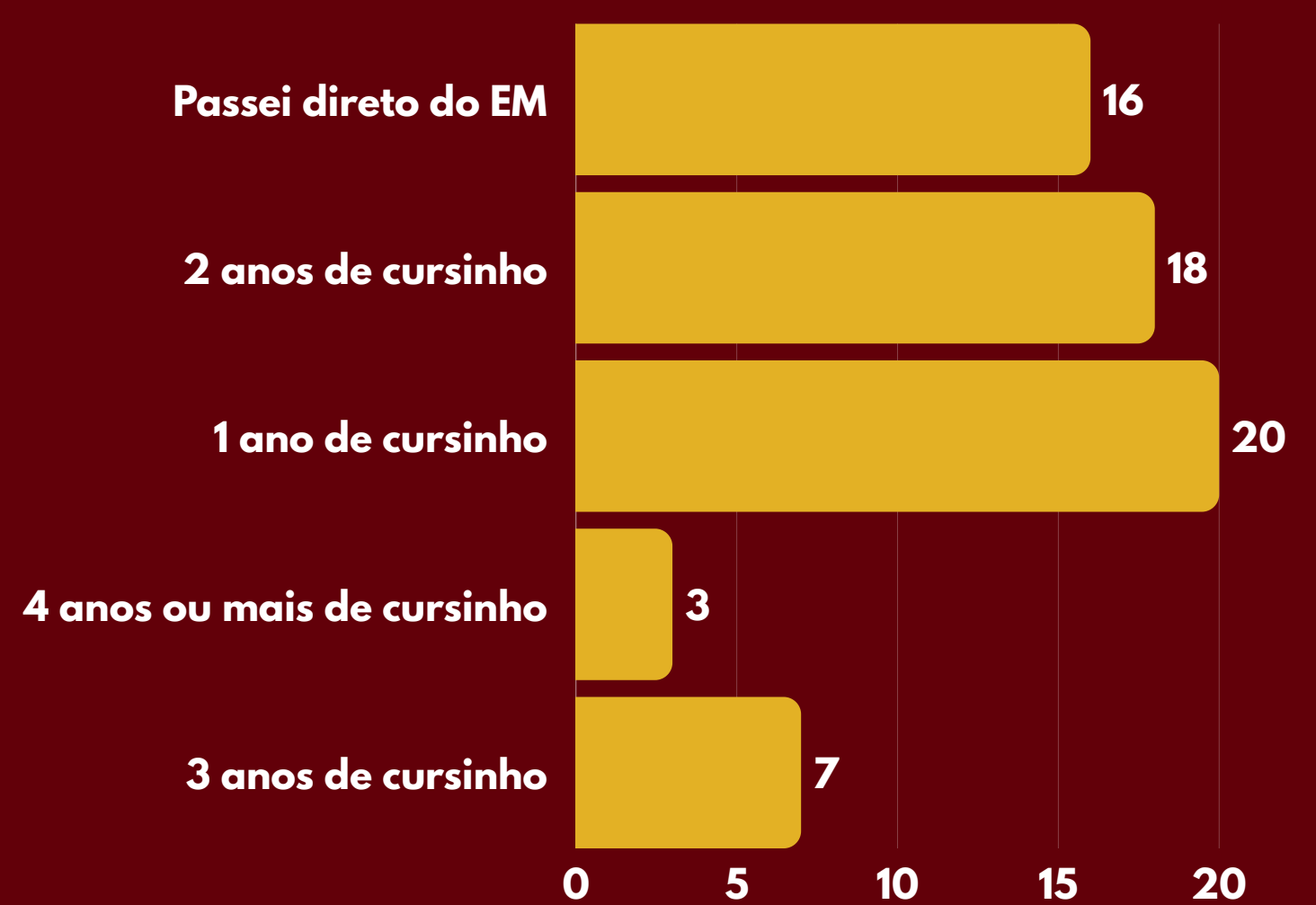
IDADE



ESTADO



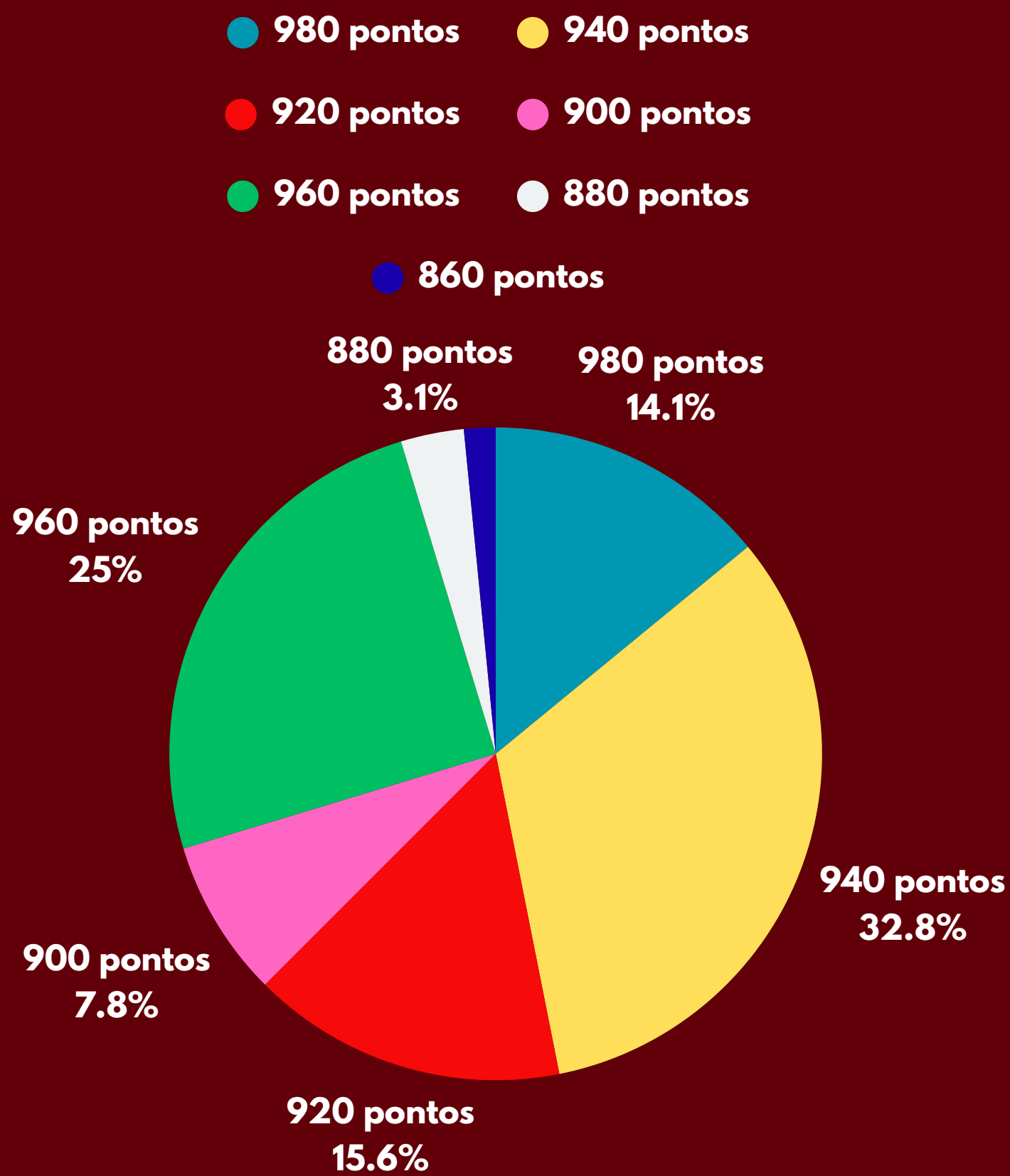
TEMPO DE PREPARAÇÃO



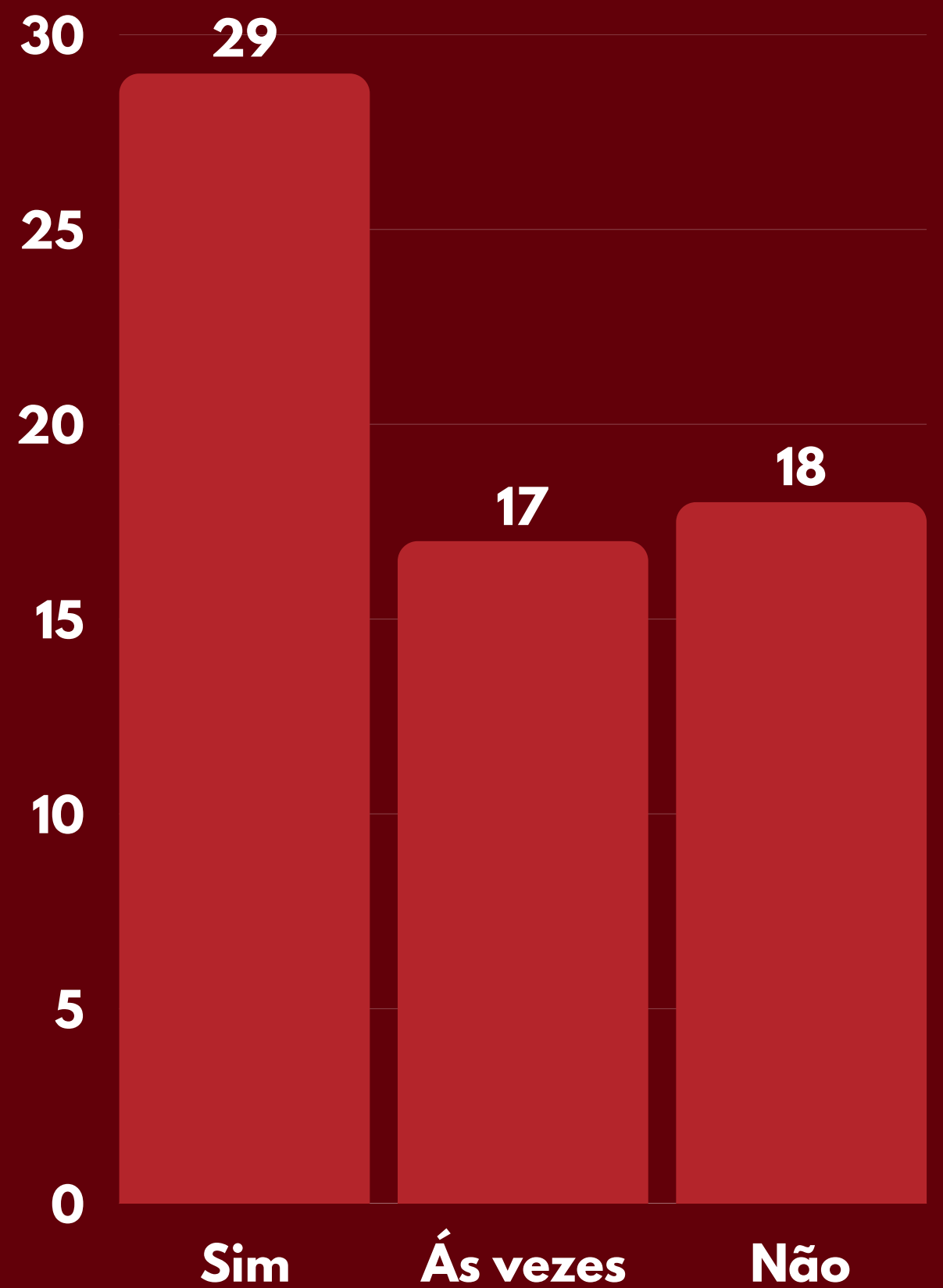


ESTATÍSTICAS

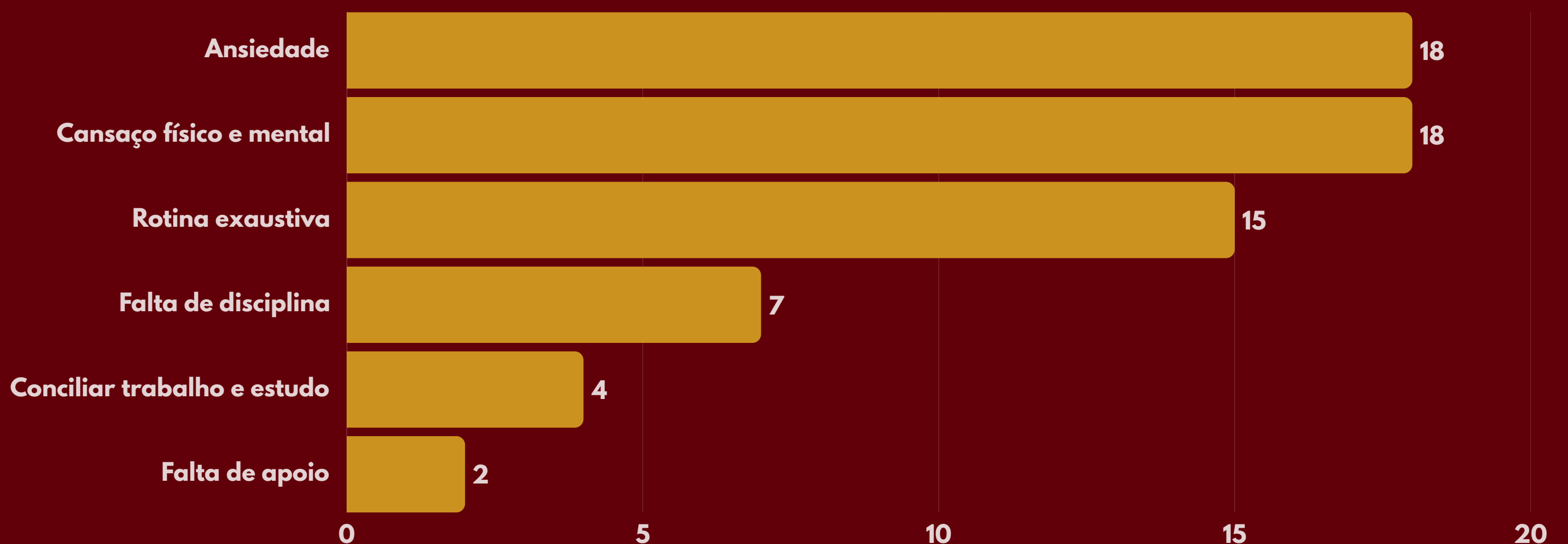
NOTA DA REDAÇÃO



FEZ ATIVIDADE FÍSICA?



MAIOR DIFICULDADE





REDAÇÕES

Mateus Carneiro Ribeiro (117) - 980
(desconto na C1)

Com o advento das Grandes Navegações e por causa do imperialismo português, houve, entre os séculos XVI e XIX, um enorme fluxo de escravos africanos para o Brasil, o que permitiu que eles participassem da formação da sociedade brasileira, contribuindo com formas de dança, com comidas típicas e com suas religiões. No entanto, apesar da contribuição supracitada, nota-se que não há, no Brasil contemporâneo, uma verdadeira valorização da herança africana no país, o que constitui gravíssima mazela. Dessa forma, torna-se necessário analisar os desafios que impedem a superação dessa problemática: o preconceito enraizado e a falha escolar.

Sob essa perspectiva, demonstra-se lícito afirmar o preconceito estrutural como força motriz do problema em questão. Sobre isso, a série televisiva “Todo Mundo Odeia o Chris” ilustra, por meio de episódios de violência sistemática contra o protagonista negro, um reflexo da sociedade atual que, de forma análoga à série, evidencia cotidianamente atos de racismo, como pelo uso do termo “macaco” para ofender pessoas pretas, por exemplo. Nesse sentido, esse cenário preconceituoso propicia a permanência de uma corrente de pensamento que invisibiliza essas vítimas, ao passo que, por serem vistas como inferiores, têm suas histórias silenciadas, o que causa um apagamento do legado histórico e da cultura desse povo. Por conseguinte, essa desvalorização da herança africana é um fato central que provoca o enfraquecimento da identidade histórica dos negros e, dessa maneira, leva à aculturação. Logo, conclui-se que o racismo precisa ser combatido para amenizar esse impasse.

Ademais, é factual que a negligência no setor educacional também serve de sustentáculo para a perpetuação dessa problemática. A respeito disso, Paulo Freire - especialista em educação - defende que, para além da grade curricular comum, as escolas têm o dever de incentivar o levantamento de questões sociais importantes, como a relevância da valorização da herança africana no Brasil, a fim de formar indivíduos críticos e capazes de atuar na resolução de problemas da sociedade. Entretanto, apesar da recomendação do sociólogo, percebe-se que esse preceito não é plenamente cumprido nas escolas brasileiras, uma vez que, por conta do conteudismo, a importância dos africanos na construção da identidade brasileira não é frequentemente discutida. Consequentemente, o imaginário popular é construído desde a base com estereótipos que reduzem a população africana à condição de ex-escravos. Desse modo, percebe-se a necessidade de uma mudança no sistema educacional que promova a história afro-brasileira.

Portanto, urge combater o preconceito enraizado e a falha escolar associados à valorização da herança africana no Brasil. Para isso, cabe à mídia, principal influenciadora da contemporaneidade, promover campanhas de conscientização acerca do racismo, por meio da exibição de documentários que abordem a origem desse preconceito estrutural, bem como as consequências que perpassam a história brasileira, a fim de sensibilizar a população e, assim, diminuir a invisibilização dos negros e de sua cultura. Concomitantemente, é papel do Ministério da Educação, responsável por políticas públicas no sistema educacional, incentivar a valorização da cultura africana nas salas de aula, por intermédio de palestras nas escolas com historiadores e sociólogos, com o fito de evitar os estereótipos.



REDAÇÕES

**Gabriel Murad (116) - 980
(desconto na C1)**

O "Mito da Caverna", narrado por Platão, filósofo grego da Antiguidade, representa legítimo simulacro da sociedade hodierna: a condição de ignorância em que vive o sujeito pós-moderno distancia-o da consciência social plena, na medida em que não consegue ultrapassar hábitos nocivos banalizados culturalmente. A metáfora da filosofia se concretiza, no cenário contemporâneo, quando se discute acerca dos entraves ao reconhecimento da importância da cultura africana no Brasil, uma vez que a sociedade se mantém apática aos seus reveses. Destarte, o entendimento ampliado desse tema reclama atenção no que se refere à negligência escolar e à sua raiz histórica.

No âmbito desse imbróglio, é preciso considerar que transpor a alegoria platoniana, em termos de promover a valorização da herança afro-brasileira, implica compreender melhor o descaso de muitos colégios como dificultador desse processo. Sob essa ótica, cabe citar o termo "educação bancária", cunhado pelo filósofo brasileiro Paulo Freire, que se refere à metodologia de ensino conteudista predominante no país, isto é, focada apenas na passagem de informações relacionadas às matérias escolares tradicionais aos alunos, em detrimento da construção de saberes voltados, por exemplo, às crenças e aos costumes trazidos ou desenvolvidos pelos africanos no Brasil. Nesse viés, entende-se que, em geral, as escolas brasileiras, ao priorizarem uma abordagem antiquada da história da população negra, baseada na escravidão e na opressão desse grupo, negligenciam a difusão de conhecimentos acerca de sua cultura, o que prejudica a sua conservação, pois a desinformação pode gerar o desrespeito por parte dos cidadãos.

Ainda nessa perspectiva, cumpre destacar a origem histórica dessa desvalorização na configuração dessa problemática. Nessa lógica, vale mencionar que, durante o período colonial e imperial do Brasil, os pretos estavam submetidos a uma sociedade escravocrata, ou seja, eram tratados como mercadorias e como meios de produção e as suas traduções eram inferiorizadas e associadas a figuras demoníacas pela elite branca e cristã da época. Desse modo, entende-se que a discriminação contra a cultura afro-brasileira herdada de tempos idos permanece, na contemporaneidade, sendo possível citar, a título de exemplo, o caso emblemático que ocorreu com a cantora brasileira Anitta, a qual, após publicar a música "Aceita", que faz alusão ao Candomblé – religião de matriz africana –, foi duramente criticada e acusada de satanismo. Portanto, cabe à mídia como responsável pela modelagem da consciência social, combater esse preconceito e, assim, auxiliar na valorização dessa herança.

Diante do exposto, evidencia-se a necessidade de remodelagem desse quadro. Para tanto, o Ministério da Educação, órgão responsável por formular as diretrizes curriculares das escolas do país, deve promover a construção de conhecimentos acerca da cultura africana pelos alunos, por meio do oferecimento de palestras e de materiais didáticos que focalizem o tema, a fim de garantir a valorização dessa tradição e o combate à desinformação, que leva ao preconceito. Com objetivo similar, os meios de comunicação devem difundir materiais audiovisuais que sensibilizem a população acerca dos malefícios de perpetuar a discriminação contra essa herança. Dessa forma, será possível superar a alienação platoniana.



REDAÇÕES

**Paulo Vitor (116) - 960
(desconto na C1)**

A Constituição Cidadã, no artigo 215°, estabelece o Estado como responsável por incentivar e garantir as diversas manifestações culturais formadoras da identidade nacional. Todavia, no Brasil hodierno, tal panorama não atinge sua totalidade, haja vista os entraves da valorização cultural de origem africana no país. Desse modo, cabe salientar o preconceito étnico e a omissão estatal como perpetuadores dessa problemática.

Diante desse cenário, é lícito postular que a prática do racismo na sociedade brasileira, contribui para a desvalorização das heranças africanas no país. Acerca disso, o filósofo Voltaire afirma que o preconceito é opinião sem conhecimento, o que demonstra, assim, uma mácula intelectual por parte do povo no que tange às relações sociais de respeito e cultura. Nesse sentido, essa realidade é exemplificada pelos casos de discriminação racial e religiosa sofrida por pessoas afro-brasileiras no cotidiano, como o caso do goleiro “Arana”, em que no estádio de futebol foi chamado de “macaco” por torcedores por causa de sua cor negra. Dessa forma, enquanto o preconceito se mantiver, a plena valorização da cultura africana no Brasil será reduzida.

Ademais, é nítida a negligência do Estado em fomentar a valorização histórico-cultural no território nacional. Nesse contexto, essa perspectiva é expressa pela falta de investimentos na área da educação no que se refere a implementação em colégios e universidades o ensino da cultura africana e suas heranças como, por exemplo, a capoeira – esporte nacional -, o que propiciaria a difusão sociocultural na população. Diante disso, essa situação denuncia um Estado denominado pelo sociólogo Zygmunt Bauman de “zumbi”, pois, para ele embora a instituição esteja presente, suas ações são insuficientes na resolução das mazelas sociais. Logo, são necessárias medidas públicas capazes de mudar esse quadro problemático.

Portanto, cabe ao Governo Federal – esfera máxima do Poder Executivo -, promover campanhas de conscientização acerca da valorização das heranças africanas, por meio de palestras educacionais em escolas, faculdades e mídias - TV e Instagram -, a fim de erradicar o preconceito e, conseqüentemente, revitalizar a importância africana no país. Além disso, é dever do Estado implementar na grade curricular de educação matérias sobre a cultura africana, com o intuito de disseminar o conhecimento da origem nacional para todos os cidadãos.



REDAÇÕES

**Luísa Nascimento Oliveira (117) - 960
(desconto na C1)**

Durante o Imperialismo, o continente Africano foi repartido de acordo com os interesses das nações, em especial os países Europeus, de modo que a pluralidade de crenças, de hábitos e de técnicas dos povos africanos não foi respeitada. Esse contexto relaciona-se com a realidade brasileira ao apresentar, na contemporaneidade, desafios para a valorização das heranças africanas que, ao longo do tempo, contribuíram para a formação étnica e cultural da Pátria Verde-Amarela. Torna-se imprescindível, então, considerar o preconceito e a invisibilidade da sociedade com a cultura “afro” como fatores para análise da questão.

Diante disso, é pertinente abordar o preconceito do corpo social como agente perpetuador dos desafios para a valorização da herança africana no Brasil. Sob esse viés, o educador Paulo Freire - conhecido como “pai da educação brasileira” - afirma que a educação é uma ferramenta eficaz na atenuação de mazelas sociais. De forma coesa ao pensador, as escolas ao valorizarem o ensino sobre a história africana no país e as heranças deixadas por esse povo no território brasileiro contribuem de maneira positiva no combate aos estigmas relacionados às heranças africanas na nação. Desse modo, a promoção do conhecimento acerca dos mecanismos de resistências desenvolvidos por esses grupos sociais durante o Período Colonial que, nos dias atuais fazem parte do inventário cultural brasileiro - como a capoeira -, auxiliam no combate as discriminações a esses bens culturais e fortalecem a preservação das contribuições africanas. Ademais, o uso da educação é promissor na erradicação da Intolerância Religiosa às religiões de matriz africana, tal qual o Candomblé e os Orixás.

Outrossim, é crucial apontar os recursos midiáticos como essenciais para promover visibilidade aos desafios para a valorização das heranças africanas. Sob essa ótica, a ativista negra e americana, Bell Hooks, diz que as mulheres e os homens negros em situação de segregação apresentam uma visão dupla da realidade: tanto de fora para dentro, tanto de dentro para fora. Com isso, ela propõe que a margem não deve ser vista apenas como espaço de marginalização e de ausência de visibilidade, mas, igualmente, como espaço de possibilidades. Em vista disso, uma vez que os veículos midiáticos possibilitam uma maior viralidade de conteúdos na Internet, a falta de debates nas mídias sociais sobre as diferentes obras de artistas negros e de origem africana, além do protagonismo e da representação de personalidades que tiveram grande papel na história africana, como o Zumbi dos Palmares, intensificam a invisibilidade dos povos africanos.

É necessário, portanto, elaborar medidas para promover a valorização da herança africana no país. Posto isso, é dever do Estado, de modo conjunto ao Ministério da Educação, criar políticas para inserir na grade curricular do ensino básico o estudo sobre a cultura e as heranças africanas, por meio da contratação de historiadores e da elaboração de palestras - que devem ser realizadas por personalidades negras e de origem “afro” - com o objetivo de desenvolver o conhecimento dos indivíduos sobre as contribuições africanas para a formação da cultura brasileira. Ademais, cabe também ao governo, de forma conjunta às Empresas de Tecnologia, a elaboração de “posts” e de cartazes que fomentem o diálogo sobre cultura africana. Espera-se que, assim, o preconceito e a invisibilidade sejam combatidos.



REDAÇÕES

**Eduardo Catelan Marques(117) - 960
(desconto na C1 e C3)**

Mikhail Bakhtin - linguista e filósofo russo - defendia, sob o enfoque dialógico, a percepção de que toda interação humana produtora de sentido é permeada pelo diálogo. Em contraponto, na sociedade hodierna, o pressuposto bakhtiniano encontra-se defasado, haja vista as exíguas discussões a respeito das adversidades presentes no processo de valorização da herança africana no Brasil. Diante disso, cabe apontar que o impasse é potencializado pelo legado histórico racista e pela postura omissa da mídia.

Em primeira análise, é válido salientar que o longo passado escravocrata brasileiro reverbera na conjuntura contemporânea. Consoante essa óptica, Albert Einstein afirmava que é mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito enraizado. Nesse sentido, a premissa do físico alemão se relaciona com a realidade nacional, uma vez que, por conta da persistente discriminação racial estruturada no período da escravidão, as manifestações culturais e sociais de matriz afro-brasileira são subjugadas e desvalorizadas como elemento de identidade ancestral e étnica. Desse modo, o descaso com o patrimônio de tradições e de costumes herdados da África resulta na invalidação do protagonismo negro na formação da cultura verde-amarela, o que acarreta sentimentos de não pertencimento dessa comunidade oprimida.

Ademais, vale destacar que a conduta de omissão dos veículos comunicacionais afeta a problemática, visto que os indivíduos são capazes de promover mudanças estruturais apenas se tiverem conhecimento dos imbróglios de seu meio. Nessa perspectiva, Karl Marx, em sua teoria do “Silenciamento dos Discursos”, sustenta que alguns temas são omitidos por motivações financeiras, com o intuito de ocultar as mazelas da sociedade. Nesse viés, o ideário marxista se verifica no contexto do Brasil, já que não há, no âmbito midiático, debates significativos acerca da importância de se valorizar a ancestralidade africana, pois a temática, por seu caráter social, não oferece o retorno monetário buscado pela mídia como instituição privada. Por conseguinte, os danos históricos causados pelo apagamento cultural não são plenamente expostos e, devido à lacuna informacional, o corpo social não se conscientiza em relação à necessidade de preservação das expressões coletivas para a afirmação humana.

Diante dos apontamentos delineados, atuações estratégicas fazem-se necessárias. Portanto, o Ministério da Cultura - principal órgão responsável pela manutenção das tradições originárias - deve, por meio das mídias de massa, criar e divulgar campanhas de conscientização que abordem a valorização da herança afro-brasileira. Esse projeto de divulgação irá se debruçar sobre como os costumes africanos herdados são fundamentais para a composição da identidade brasileira e como isso é prejudicado pelo racismo enraizado. Tais medidas têm por objetivo conscientizar a população e mitigar os impactos do legado histórico preconceituoso. Dessa forma, a concepção dialógica de Bakhtin poderá se tornar uma realidade mais próxima.



LAZER EM VIX

A grande Vitória é uma região rica em opções para o lazer, seja nas **montanhas** ou nas **praias**.

Praias para banhistas: Ilha do Frade, Ilha do Boi, Praia da Costa, Praia de Camburi, Curva da Jurema e muitas outras.



Ilha do Frade



Ilha do Boi



Curva da Jurema



Praia da Costa



LAZER EM VIX

Além disso, algumas opções acima do nível do mar são:



Convento da Penha

Santuário religioso em Vila Velha e ponto turístico tradicional. Fundado em 1558.

localizado na cidade de **Vila Velha**. Possibilita trilhas na natureza e belas vistas



Morro do Moreno



Mestre Álvaro

Morro localizado na **Serra**. Trilhas, cachoeiras e vistas panorâmicas.



LAZER EM VIX

Localizada em **Jardim da Penha**, é uma rua com diversos **bares**. Principal ponto de encontro dos universitários. Local onde ocorrem os **“isopores”** da medicina.



Rua da Lama



116 e 117 na Rua da Lama

Localizado na **Praia do Canto**, é um **polo gastronômico nobre** da cidade de Vitória e conta com diversos **bares** e **boates** que movimentam a noite capixaba



Triângulo das Bermudas



CAMPUS

O Campus do Centro de Ciências da Saúde localiza-se no bairro de Maruípe e é dividido, por uma rua, em duas partes: **alta e baixa**.

Parte Alta: composta principalmente pelo **HUCAM** (hospital universitário), pelo **Elefante Branco**, **Diretório Acadêmico** e a **Biblioteca**.

Parte Baixa: engloba os **prédios do Básico I e II**, **restaurante universitário** e a **lanchonete**.





AUXÍLIO

A UFES, por meio da Pró-Reitoria de Políticas Afirmativas e Assistência Estudantil (PROPAES), oferece os seguintes auxílios:

AUXÍLIO PADRÃO:

O auxílio varia de acordo com as faixas de prioridade:

Faixa 1 - R\$ 550,00 + X

Faixa 2 - R\$ 375,00 + X

Faixa 3 - R\$ 200,00 + X

Faixa 4 - Apenas X (Classificados que ficaram fora das outras faixas)

X = Acesso gratuito ao restaurante universitário + Empréstimo estendido de livros

AUXÍLIOS ESPECÍFICOS:

Auxílio Educação Infantil: 04 parcelas no valor de R\$ 400,00 para cada filho ou menor sob sua guarda de um estudante, com idade de até 6 anos incompletos;

Auxílio Acesso ao Estudo de Língua Estrangeira: Alunos com o auxílio padrão e inscritos participam de um sorteio de bolsas de estudo para curso de língua estrangeira no Núcleo de Línguas

Quem tem direito?

- Estudantes com renda comprovada per capita de até 1,5 salário mínimo e matriculados em cursos de graduação presencial da UFES
- Ingressantes da modalidades de renda NÃO precisaram comprovar renda novamente para solicitá-lo
- Os editais para solicitação dos auxílios são liberados no início de cada semestre. Para acompanhar a divulgação deles acesse: <https://proaeci.ufes.br/>



ORGÃOS

DAMUFES

O **Diretório Acadêmico de Medicina da UFES (DAMUFES)** - chamado rotineiramente de **DA** - é a entidade estudantil, a qual tem como integrantes os discentes do curso, que tem o papel de **representar os interesses e direitos dos estudantes da MEDUFES**, além de representar os estudantes de medicina perante a universidade e a sociedade em geral. Há um espaço físico no campus para os estudantes da MEDUFES, que conta com um sala de convivência e uma área aberta com um deck (onde acontecem alguns rocks!).

O primeiro contato dos calouros com o DA é provalmente na **Cerimônia do Jaleco**, pois é o diretório que organiza esse evento, no qual ocorre o momento tão esperado da entrega dos jalecos pelos familiares ou pelos professores para os novos alunos.

@damufes





ORGÃOS

CLEV

A **CLEV UFES** (Coordenação Local de Estágios e Vivências da UFES) é a **Diretoria de Relações Internacionais do DAMUFES** e é responsável pelo contato com organizações nacionais e internacionais, como a **DENEM** (Direção Executiva Nacional dos Estudantes de Medicina), no intuito de proporcionar experiências de **intercâmbios aos alunos da MEDUFES**, além de promover eventos, como o **Café com Prosa**.

@clevufes

PROGRAD

A **Pró-Reitoria de Graduação (Prograd)** realiza o gerenciamento da vida acadêmica dos cursos de graduação presencial da UFES e a coordena a execução de políticas no que se refere ao suporte técnico-pedagógico às unidades acadêmicas. Além disso, a **PROGRAD** tem várias atribuições, como: **Registro** e o **controle acadêmico do ensino da graduação**, de acordo com o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão; **Coordenação de matrículas; Expedição de diplomas; Acompanhamento de currículo; Registro de estágios.**

@progradufes



LIGAS

Ligas Acadêmicas em atividade:

LAITE - Liga de Atendimento Integrado ao Trauma e à Emergência

LANNeC - Liga Acadêmica de Neurologia e Neurocirurgia

LANEMP - Liga Acadêmica de Anestesiologia e Medicina Perioperatória

LICIR - Liga Acadêmica de Cirurgia da UFES

LAOFES - Liga Acadêmica de Oftalmologia

LIPED - Liga Acadêmica de Pediatria

LAMFAC - Liga Acadêmica de Medicina de Família e Comunidade

LIGOES - Liga Acadêmica de Ginecologia e Obstetrícia da UFES

LANES - Liga Acadêmica de Nefrologia

LACLIM - Liga Acadêmica de Clínica Médica da UFES

LIGAHE - Liga Acadêmica de Gastroenterologia e Hepatologia

LAGEP - Liga Acadêmica de Geriatria e Cuidados Paliativos da UFES

LINFECTO - Liga Acadêmica de Infectologia do ES - UFES

LIRES - Liga Acadêmica de Reumatologia da UFES

LEPSIQ - Liga Espírito-Santense de Psiquiatria

LACONCC - Liga de Oncologia Clínica e Cirúrgica da UFES



SITES DA UFES

- Portal do aluno: aluno.ufes.br

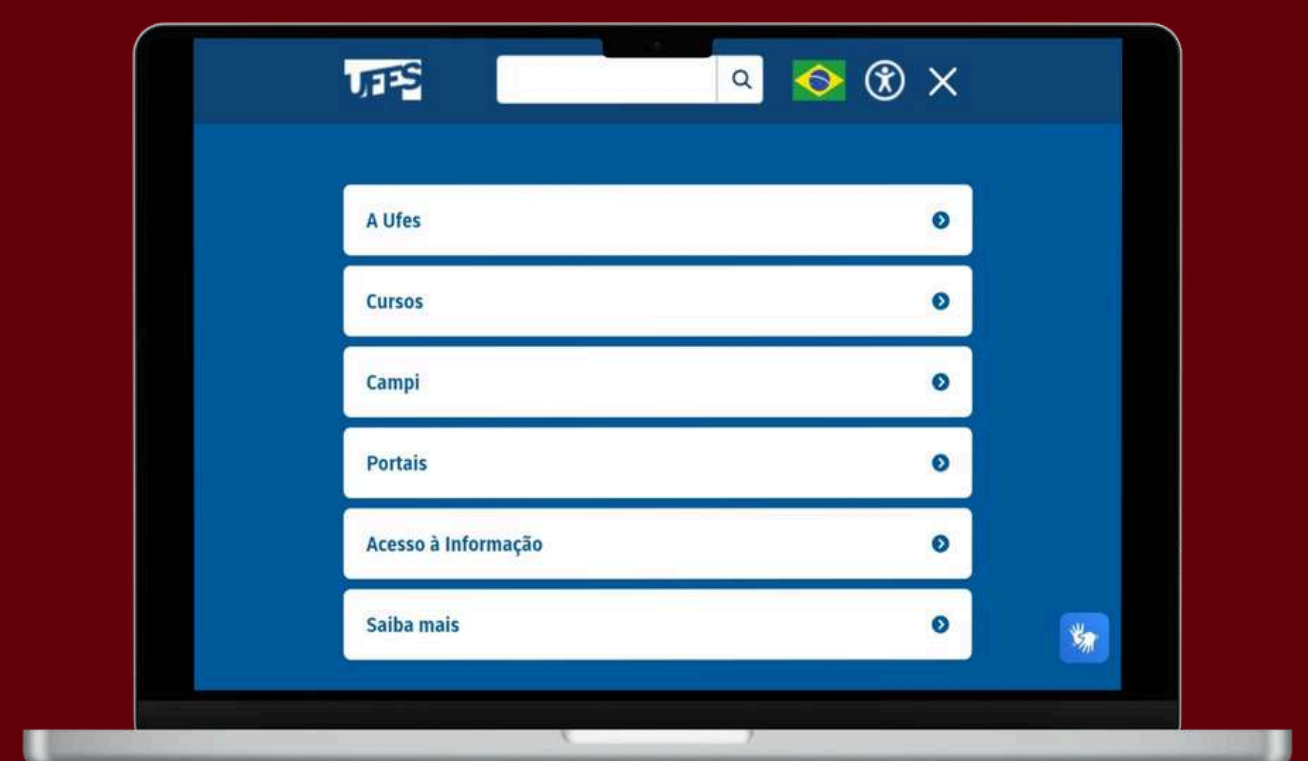


O portal do aluno é uma das principais ferramentas de comunicação da instituição com o aluno. Nele, estão contidas informações essenciais, como **dados cadastrais, histórico, situação de matrícula, diário de classe, número de matrícula, grade horária individual, a identidade UFES** ("carteirinha de estudante"), entre outras.

No primeiro período, a matrícula dos estudantes nas disciplinas é feita de forma automática pelo PROGRAD, mas a partir do segundo, o portal do aluno também serve para que o aluno se **matricular nas disciplinas**

- Site oficial da UFES: ufes.br

O site oficial da UFES é a plataforma oficial da universidade, na qual são veiculados **comunicados, informações, eventos**, links para outros sites, como SISU, Portal do aluno, Assistência estudantil, Prograd, etc. Além disso, disponibiliza informações sobre os cursos, processos seletivos e editais.





SITES DA UFES

• GOOGLE CLASSROOM



É importante destacar que o Google Classroom **não é uma plataforma oficial da UFES**. Contudo, essa plataforma é de grande importância para o aluno, uma vez que é nela em que há a **comunicação direta e cotidiana com a maioria dos professores**. Desse modo, no Google Classroom são criadas **salas virtuais** pelos professores, nas quais é possível enviar e receber comunicados e informações, entregar atividades propostas, realizar avaliações virtuais, verificar as notas de avaliações, e obter materiais, aulas gravadas e estudos dirigidos disponibilizados.

• MINHA BIBLIOTECA DIGITAL: bibliotecas-digitais.ufes.br

Por meio de convênios com outras bibliotecas virtuais, a UFES disponibiliza para seus alunos um **acervo de livros digitais**, que compreende áreas do conhecimento diversas. A biblioteca digital é muito importante para os alunos de Medicina, principalmente no ciclo básico, haja vista que promove um **acesso fácil e gratuito a livros acadêmicos**

• MEU PERGAMUM: aacervo.bc.ufes.br

Um dos sites da biblioteca da UFES, no qual se pode **reservar livros**; verificar a **disponibilidade de pendências, datas de devolução dos livros emprestados, renovação de empréstimos e de multas**.



HUCAM

O **Hospital Universitário Cassiano Antônio Moraes (HUCAM)** é o hospital universitário da UFES. Tal instituição abrange diversas áreas da saúde, como Medicina, Enfermagem, Odontologia, Farmácia, Nutrição, Fisioterapia, Terapia Ocupacional e Fonoaudiologia. O HUCAM **destaca-se como centro de referência** para diagnóstico e tratamento de Aids, tuberculose multirresistente, cirurgia geral e cardíaca, maternidade de alto risco, terapia intensiva neonatal e de adulto, hemodinâmica e outros atendimentos de elevada complexidade.



A exclusividade de um hospital escola público de alta qualidade é sinônimo de **orgulho** para todo estudante que passa por lá. O sentimento de pertencimento e **valorização dessa instituição** deve ser **perpetuada** e mantida para que, além da própria medicina UFES, o setor de saúde pública continue sendo **referência no estado do Espírito Santo**.



ATLÉTICA

Como uma diretoria do **Diretório Acadêmico**, a **Atlética Medicina UFES (Chapola)**, fundada em 2015, tem o objetivo de **promover a integração dos alunos** e de tratar de **questões relacionadas ao esporte no curso**.

A **Atlética** oferece **treinamentos** nas seguintes modalidades:

- Futsal
- Basquete
- Natação
- Vôlei
- Futebol
- Handebol



Além do treinamento nos esportes tradicionais, a **Chapola** também conta com ensaios de **bateria (Chapolodum)**, **cheerleaders**, torcida organizada, confecção de produtos e organização de eventos.





ATLÉTICA

A **Atlética** também promove eventos não esportivos, como a **recepção de calouros**, **“rocks”** (festas) periódicos, o **“isopor” na rua da lama**, **Medfest** e participa do **Integramed** (festa com todas as atléticas capixabas).



116 e 117 na recepção de calouros



116 e 117 no rock de integração



ATLÉTICA

Os **eventos esportivos** mais significativos para a medicina são:

- **Copa CCS**

Competição entre os cursos do Centro de Ciências da Saúde

- **Copa Med**

Campeonato entre as turmas da Medicina UFES

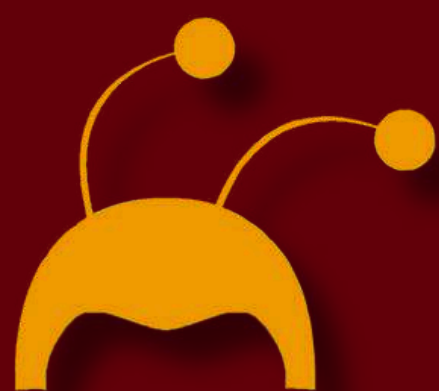
- **Copa UFES**

Competição que engloba todos os cursos da UFES em diversos esportes

- **Intermed - RJ/ES**

Evento sediado, em 2025, na cidade de Valença (RJ) que, durante 5 dias, reúne as **atléticas das faculdades de medicina do Espírito Santo e do Rio de Janeiro** para realizar competições esportivas em várias modalidades. Além disso, o evento também conta com artistas famosos em diversos estilos musicais

chapola™





ATLÉTICA

- **JCM**

Jogos Capixabas de Medicina: disputas entre algumas faculdades de medicina do estado



**JCM
2025**



**JCM
2024**

**É A UFES
É O CHAPOLA
É UM BANDO
DE LOUCO LOUCO LOUCO**
INTERMED 2019



TRANSPORTE EM VIX



O principal meio de transporte na Grande Vitória é o **sistema Transcol**, que consiste nos **ônibus públicos e aquaviários** que circulam na metrópole.

O sistema funciona na maioria dos municípios com linhas de ônibus troncais e linhas de ônibus alimentadoras. As linhas alimentadoras levam passageiros dos bairros até os terminais, enquanto as linhas troncais fazem o transporte de passageiros entre os terminais. **Após chegar ao terminal, não é necessário pagar outra passagem para entrar no próximo ônibus.**

Terminais da Grande Vitória:

- Terminal de Carapina (**Serra**);
- Terminal de Laranjeiras (**Serra**);
- Terminal de Jacaraípe (**Serra**);
- Terminal de Vila Velha (**Vila Velha**);
- Terminal de Itaparica (**Vila Velha**);
- Terminal do Ibes (**Vila Velha**);
- Terminal de São Torquato (**Vila Velha**);
- Terminal de Campo Grande (**Cariacica**);
- Terminal de Itacibá (**Cariacica**);
- Terminal de Jardim América (**Cariacica**);



Plataformas do Terminal de Laranjeiras



TRANSPORTE EM VIX

O acesso aos ônibus se dá pelo **Cartão GV**, que pode ser obtido nas diversas máquinas de autoatendimento espalhadas pela cidade, presentes também nos dois campus da UFES e nos terminais. As passagens podem ser compradas nos terminais, nas máquinas de atendimento e em alguns estabelecimentos (geralmente farmácias e shoppings). A recarga online do cartão pode ser feita pelo site da GV bus, PicPay, Banestes, Kim Pay e Recarga Pay.



Valor das passagens:

Seg a Sábado: **R\$ 4,90**

Domingos: **R\$ 4,30**

Estudante: **R\$ 2,45**

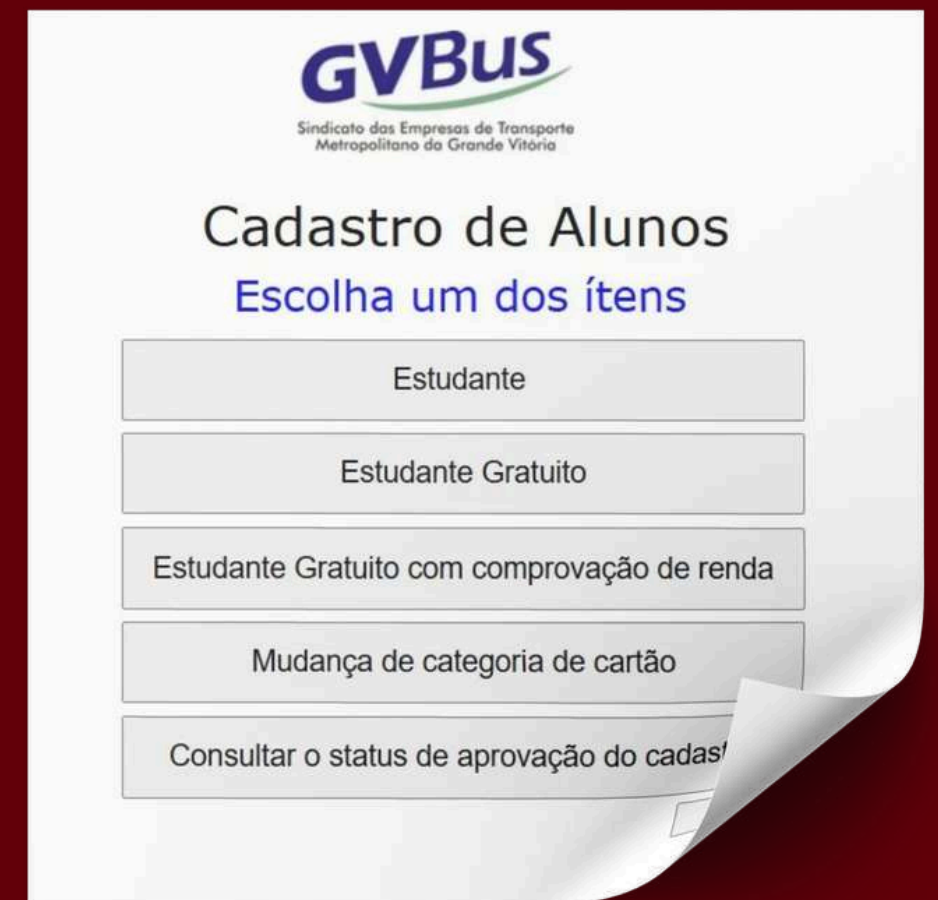




TRANSPORTE EM VIX

Cadastro no site GV bus

Estudantes que moram a mais de 1km do campus têm direito ao **cartão GV escolar**, pagando **meia passagem**. Os estudantes que comprovam **baixa renda tem direito à tarifa zero** apenas para as linhas de ônibus utilizadas, enquanto os cartões de meia passagem funcionam em qualquer linha. O cadastro de estudantes é feito pelo **site da GV bus**.



Aplicativo GV bus

O **aplicativo GV bus** é a principal forma de acompanhar os horários de ônibus.

Através dele é possível verificar a localização dos pontos de ônibus, quais ônibus passam em cada ponto, horários dos ônibus, tempo de espera e linhas com conexão.





TRANSPORTE EM VIX

Passo a passo na utilização:

1. Abra o **app GVBus**;
2. Clique em: **horários**;
3. Selecione o **ponto desejado** no mapa, atente-se ao sentido da rua;
4. selecione o **ônibus desejado**;
5. Agora, poderá ver o horário, trajeto, se o ônibus possui serviço de “wifi, de ar-condicionado e de acessibilidade.





TRANSPORTE EM VIX



Apesar de ser a região central da metrópole, Vitória não possui terminal.

Linhas de Vitória com conexão

Conexões:

Linha: 506 TERMINAL LARANJEIRAS VIA MARUIPE / T. JARDIM AMÉRICA				
ÔNIBUS		LOTAÇÃO	PREVISÃO	MAPA
22369			8 min	
22362			20 min	
16151			37 min	
22245			57 min	
24169			1h	

Conexao

Linhas com conexão

031 - SÃO BENEDITO / ILHA DO PRÍNCIPE (MUNICIPAL)

031A - SÃO BENEDITO / MORRO DO PINTO (MUNICIPAL)

As linhas alimentadoras de Vitória possuem conexões com linhas troncais, que podem ser verificadas na aba da linha em questão. Ao sair de uma linha para outra com a qual ela possua conexão no mesmo ponto, **o valor da passagem não será cobrado novamente ao passar o cartão**. Esse mecanismo é muito útil caso os ônibus de um bairro de Vitória não cubra o trajeto desejado pelo usuário.

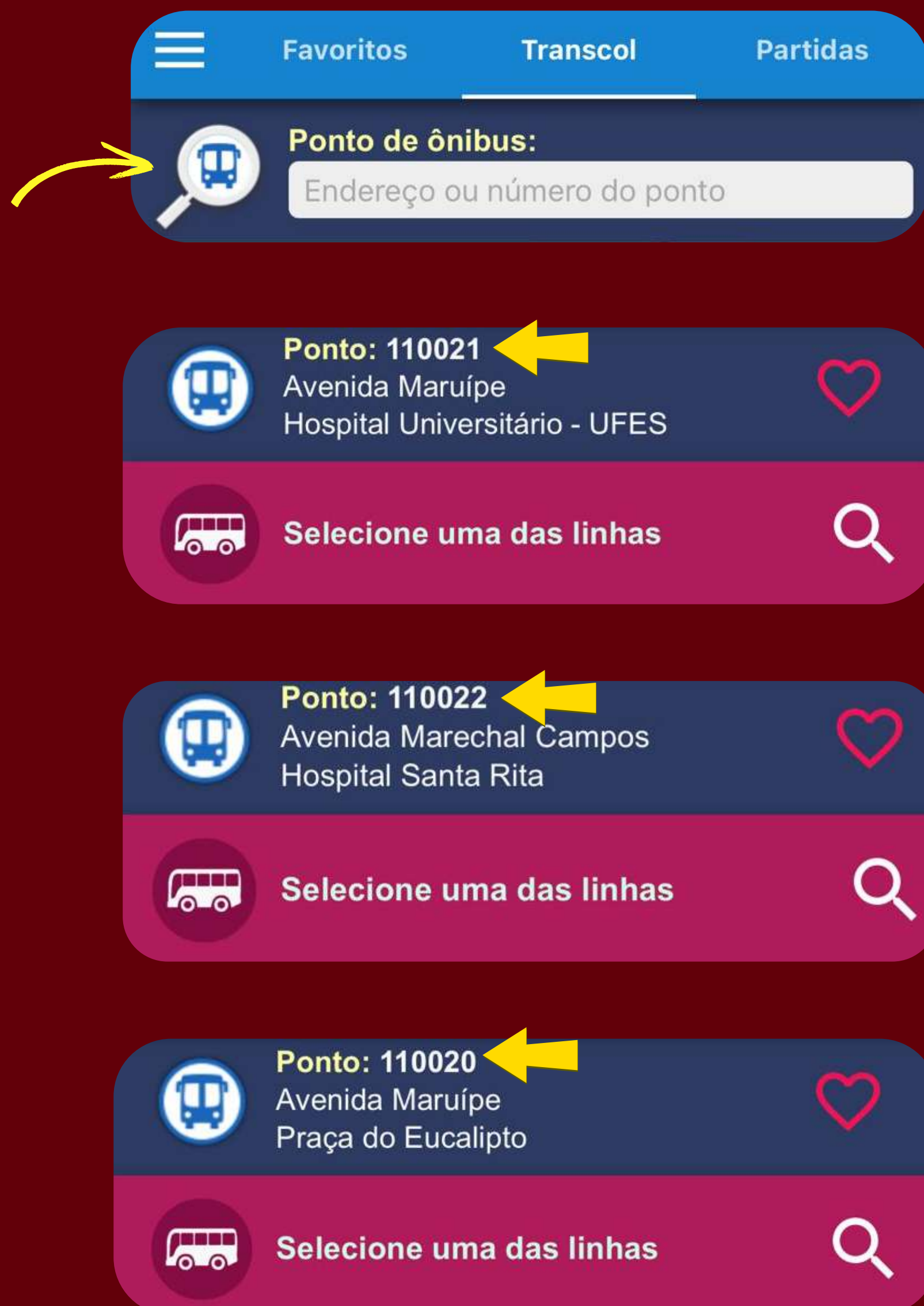


TRANSPORTE EM VIX



PONTO DE ÔNIBUS DA UFES DE MARUÍPE

Aqui estão alguns pontos de ônibus ao redor da UFES de Maruípe, onde acontecem as aulas para o curso de medicina:



Endereço: Av. Marechal Campos, 1468 - Bonfim, Vitória – ES.



TRANSPORTE EM VIX



Sanremo

Os ônibus da Sanremo são **linhas exclusivas de Vila Velha**. O pagamento da tarifa pode ser feito com o cartão GV, mas o Sanremo não é um sistema integrado ao Transcol, não é possível acompanhar os horários pelo app e os ônibus não dão acesso aos terminais da cidade, apenas circulam de um bairro para outro. O valor da tarifa do Sanremo é **R\$ 4,70**.





TRANSPORTE EM VIX

Aquaviário

Existem três terminais do aquaviário: **Prainha**, **Porto de Santana** e **Praça do Papa**. O aquaviário conecta as estações por balsas atravessando a Baía de Vitória. É acessível pelo **cartão GV**, os **valores são os mesmos das passagens de ônibus** e os **horários podem ser acompanhados pelo app GV Bus**. Além de ser útil por ser uma travessia rápida, é um passeio muito legal de se fazer.



Bikes Sicoob

As Bikes Sicoob são **bicicletas compartilhadas** disponíveis em estações em **Vitória** e **Vila Velha**. É possível utilizar as bicicletas retirando-as de estações e devolvendo-as após o uso. Para a utilização, é necessário comprar um passe:

- **Passe Diário: R\$ 8,35**
- **Passe Mensal: R\$ 18,00**
- **Passe Anual: R\$ 125,00**





DEPOIMENTOS

Paulo Vitor (116)

Oi, futuros calouros de **Medicina da UFES**! Tudo bem? Me chamo Paulo Vitor e quero compartilhar um pouco da minha jornada até conseguir a tão sonhada vaga no curso mais concorrido do estado. Minha trajetória começou no IFES, em 2020, onde iniciei o Ensino Médio. Como todos sabem, a pandemia chegou e atrapalhou muito os estudos, sendo praticamente dois anos "perdidos". Terminei o IFES em 2023, já sabendo que não queria seguir na área do meu curso de mecânica, e fiz o ENEM sem ter muita certeza do que cursar, apenas estudando em casa com materiais da internet. Tenho certeza de que, se vocês estão lendo isso, é porque existe alguma pressão – seja da família, dos amigos ou de vocês mesmos – em relação a essa bendita prova do ENEM, não é? Kkkkkkkk. O resultado da prova chegou e, antes mesmo disso, eu já havia me identificado com a área da saúde, mas sem saber exatamente qual curso. Incrivelmente, eu conseguia passar em qualquer curso da saúde, menos um. Adivinhem qual? Kkkkkkkk. Depois de muita reflexão, decidi que queria estudar para medicina. Eu sabia que não seria nada fácil, e de fato não foi. Dediquei meu ano de 2024 a isso, entrei no cursinho e “meti a cara”. No começo, era como se eu estivesse finalmente tendo um Ensino Médio decente, mas sabia que só isso não seria suficiente, afinal, eu estava estudando para medicina na única faculdade pública do estado. Estudem muito, façam muitas redações e simulados, sobretudo, resolvam as provas antigas do ENEM, tanto as regulares quanto as PPL, isso ajuda demais!



DEPOIMENTOS

Paulo Vitor (116)

Conheçam a prova e como funciona a TRI e os pesos de cada área. Isso pode salvar a nota de vocês, além, é claro, de treinarem o tempo de prova, que é essencial. Precisei renunciar muitas coisas para conseguir focar nos estudos e digo a vocês apesar da rotina cansativa, valeu muito a pena! É importante ter também seus momentos de lazer, além de cuidar da saúde física e mental durante esse período de pré-vestibular, isso ajuda muito, de verdade. No final, vai dar certo! Não há sensação melhor do que ser **MEDUFES**. Por fim, tenham fé em Deus. Pode parecer bobagem, mas sou a prova viva de um milagre e se eu conseguir vocês também conseguem. Além disso, acreditem na capacidade de vocês, não deixem ninguém falar o contrário, eu sei que o processo é difícil e às vezes demorado, porém nada é impossível para Deus e tudo é no tempo dele. Espero vê-los aqui o quanto antes! Jamais desista do seu sonho!





DEPOIMENTOS

Thiago Cardoso(116)

Breve resumo da minha trajetória

Minha aprovação em **medicina na UFES** veio após 2 anos de cursinho. No meu primeiro ano eu fiz um cursinho presencial, mas por motivos pessoais, não consegui me adaptar bem a ele e não tive uma preparação séria, eu sabia eu não iria passar. No ano seguinte eu optei por mudar totalmente a minha mentalidade e a minha estratégia, optei por fazer o cursinho online do professor Ferreto e por um cursinho online particular de redação. Esse foi o diferencial da minha preparação, nesse segundo ano eu ficava o dia todo dentro do quarto estudando e meu foco era completamente voltado para passar em medicina. O cursinho online me ajudou a ter uma autonomia maior em relação à administração do meu tempo e o curso de redação foi importantíssimo para criar um modelo de redação (eu sempre fui péssimo na redação, mas consegui um 960).

Dicas pra quem quer UFES

Dica 1: Não tenha um plano B, se você quer UFES, a UFES é a única opção.

Dica 2: Trabalhe da melhor forma com as ferramentas que você tem disponível.

Dica 3: Não tenha crenças limitantes, acredite no seu potencial e que você é capaz de chegar aonde outras pessoas já chegaram.



DEPOIMENTOS

Thiago Cardoso(116)

Dica 4: Se o seu foco é UFES, ESQUEÇA HUMANAS. Foque totalmente o seu tempo de estudo em linguagens, natureza, matemática e redação. Se você parar para fazer as provas recentes de Humanas, perceberá que é possível sim tirar um 40+ somente interpretando as questões e sem fazer um aprofundamento no conteúdo. Não estou dizendo para não estudar, mas sim para saber administrar o seu tempo e não perder muito tempo com esse assunto. Veja a matéria de humanas como um estudo para “descansar a mente”.

Dica 5: Busque praticar atividade física e tomar SOL. A rotina de um vestibulando é cansativa e exaustiva, você ficará depressivo caso não tome sol ou pratique atividade física. Além disso, a falta de preparo físico e de uma mente condicionada atrapalhar muito no dia da prova. Lembre-se que a prova do ENEM é uma prova de resistência mental e física. Eu pequei nesse ponto, e isso.

Dica 6: Foque na matemática básica, ao fazer muitos simulados você vai perceber que a matemática que cai no ENEM é uma matemática básica e simples, nada de coisas muito elaboradas, foque em fazer bem feito o básico.

Dica 7: Tenha uma rede de apoio, tenha alguém com quem desabafar e falar as suas dificuldades, é importante que seja alguém que você confie e não te julgue.



DEPOIMENTOS

Thiago Cardoso(116)

Dica 8: FAÇA MUITOS SIMULADOS Parece bobo ter que falar o óbvio, mas fazer simulados é essencial e muitos não passam por não fazerem. Quando for fazer um simulado, estabeleça uma técnica de prova e de prioridade, saiba por onde começar a prova, quais questões pular e quais fazer primeiro, você vai pegar o jeito à medida que for fazendo. É importante alertar também que você não tem que se sentir preparado para fazer os simulados, faça mesmo que você ainda não tenha estudado todo o conteúdo. Quando for fazer, tente simular ao máximo o dia da prova e deixe um tempo um pouco menor do que o tempo oficial, isso serve para compensar o estresse do dia do ENEM. Após fazer, corrija e aprenda com os seus erros e entenda o porquê de você ter errado certas questões. Com o passar do tempo, você vai perceber que muitas questões que você erra não são porque você desconhecia o tema, mas sim porque você estava cansado e errou de bobeira. Uma maneira de contornar isso é fazer as questões com atenção plena, mesmo que elas sejam fáceis (as fáceis você não pode errar nunca senão seu TRI cai, logo tenha atenção duplicada nelas).



DEPOIMENTOS

Thiago Cardoso(116)

Dica 9 (e a mais importante): Não conte a sua vida para todo mundo, quanto menos pessoas souberem da sua vida e dos seus sonhos, mais feliz e bem sucedido você vai ser, ou seja: Não precisa ficar falando pra todo mundo que você está estudando para medicina ou coisa do tipo, reserve isso para as pessoas mais próximas de você.





AGRADECIMENTO

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer aos nossos colegas das turmas 116 e 117 pela contribuição na elaboração dessa cartilha, fornecendo dados sobre a trajetória que os trouxe até a realização desse sonho que é fazer parte da **família MedUfes**.

Ademais, vale salientar que esta é uma iniciativa própria dos alunos das Turmas 116 e 117 da Medicina UFES, **não é um arquivo oficial**, podendo conter variações de dados e **não tem qualquer vínculo com a instituição ou com o próprio SiSU**.

Além disso, não podemos deixar de citar a relevância do projeto **@desempenhosmed** para a democratização de todas essas informações.

Aos vestibulandos, saibam que estamos à disposição para responder quaisquer dúvidas (**@medufes116**). Torcemos por vocês! Não se esqueçam que esse esforço todo vai, sim, valer a pena.

Com carinho,
Turmas 116 e 117



EQUIPE

Eduardo Catelan- 117



Emília Vargas
@emiliavargas_0
3
116



Filipe Calazans
@filipecalazans.cavatti
116



Isabela Rodrigues
@isabelarferreira_
116



Kleyton Valois
@valois_kleyton
116



EQUIPE



Luísa Nascimento Oliveira
@oliveiraa_luisa
117



Paulo Vitor M. Guimarães
@paulo_vitormenezes
116



**Tiago de Araujo
Peixoto**
@araujotiagom
117



Sales Neres Nobre
@salesnobre
117

