

**CARTILHA
2023/1**



Medicina – Universidade Federal do Espírito Santo

SUMÁRIO

1.	Introdução.....	2
2.	Notas dos aprovados pela ampla concorrência.....	3
3.	Notas dos aprovados pela cota L5.....	4
4.	Notas dos aprovados pela cota L6.....	
5.	Notas dos aprovados pela cota L14.....	
6.	Notas dos aprovados pela cota L1.....	5
7.	Notas dos aprovados pela cota L2.....	
8.	Estatísticas da turma CXII.....	6
9.	Dados sobre quem mora sozinho.....	11
10.	Termo de adesão.....	
11.	Redações.....	12
12.	Campus.....	19
13.	Auxílios.....	20
14.	DAMUFES,CLEV E PROGRAD.....	21
15.	Ligas.....	23
16.	Sites úteis.....	24
17.	Sobre Vitória.....	25
18.	Atlética.....	30
19.	GVBUS.....	31
20.	Depoimentos.....	33
21.	Agradecimentos.....	43

INTRODUÇÃO



Queridos futuros calouros e calouras,

Nós, a Centésima Décima Segunda turma de Medicina da Universidade Federal do Espírito Santo, ingressantes em 2023/1, preparamos com muito zelo essa cartilha para ajudá-los a continuar a caminhada na Medicina – já iniciada no período do vestibular – que sabemos não ser nada fácil, mas que com poucos meses de aula já podemos assegurar a vocês que vale muito a pena e vocês não irão se arrepender!

Pretendemos com esse arquivo retribuir à comunidade vestibulanda da mesma forma com que contribuíram para a nossa decisão ao escolher a Universidade, por meio da plataforma DesempenhosMed.

A cartilha conta muitas informações sobre a UFES, sobre o curso médico e sobre como é a vida na cidade de Vitória, a Maior do estado! ♥

Ainda, coletamos estatísticas e informações sobre nossa preparação, nosso ENEM e nosso SISU. Ter em mãos informações como essas faz grande diferença na percepção sobre os estudos e tem grande impacto na decisão do local no qual colocarão suas notas no período do Sistema de Seleção Unificada. Esperamos, assim, tranquilizar aqueles que estão tentando o ENEM e motivar os que pensam em começar ou voltar a estudar para o vestibular.

Nossa turma conta com alunos de diversas idades e realidades, desde os que passaram direto do Ensino Médio até os que caminharam muitos anos – estudando sozinhos ou fazendo cursinho – para chegar até aqui. Não importa o caminho: é possível!

A Medicina UFES é para você e para todos! Venha ser parte de uma das melhores do Brasil! Vem ser Chapola!

AMPLA CONCORRÊNCIA

	Linguagens acertos nota	Humanas acertos nota	Matemática acertos nota	Natureza acertos nota	Redação nota	Total de acertos	Média UFES
3	43 736,3	42 817,7	34 897,2	35 768,6	920	154	826,21
4	36 682	41 779	37 906	38 787	940	152	821,87
5	39 -	39 -	37 -	37 -	960	152	820,93
6	38 681	40 718,4	35 910,5	34 758,1	980	147	816,88
8	41 740,5	42 794,1	33 872,3	27 696,1	960	143	811,91
9	- 669	- 711,2	- 880,4	- 783,2	960	-	810,87
10	37 700,9	34 688,4	38 924,5	38 742,5	960	147	809,23
11	33 646,2	35 672,4	40 972,1	40 787,1	940	147	809,07
12	30 632	37 715,2	37 921,5	37 800,2	940	141	808,68
13	- 700,8	- 793,4	- 855,4	- 740,6	940	-	808,16
14	38 693,6	39 713,7	35 885,8	37 768,3	940	149	807,53
15	33 655,1	39 705,7	37 946,1	36 767,9	940	145	806,7
16	38 688,8	40 728,6	37 884,6	35 739,3	960	150	806
17	35 672,3	39 707,9	36 909,5	36 748,1	960	146	805,61
18	- 699,6	- 726,9	- 843,2	- 790,2	920	-	805,32
19	36 712,4	38 709,6	30 780	35 758,9	980	139	804,8
20	38 709,6	38 725,8	35 886,8	27 699,7	980	138	804,69

Lista de espera

1	35 641,7	38 747,6	- 839,9	- 757,5	980	-	803,34
2	32 636,2	34 689,6	35 895	36 798,6	940	137	802,15
3	31 631	38 -	43 -	35 -	960	147	801,51

ESCOLA PÚBLICA (L5)

	Linguagens acertos nota	Humanas acertos nota	Matemática acertos nota	Natureza acertos nota	Redação nota	Total de acertos	Média UFES
1	- 710,3	- 770,8	- 837,1	- 742,3	960	-	810,39
3	- 667,4	- 687,7	- 903,9	- 763,2	960	144	805,21
4	38 705,4	40 735,8	30 832,7	35 780	920	143	803,52

Lista de espera

1	- 702,8	- 664,3	- 928,1	- 724,5	940	-	796,75
---	---------	---------	---------	---------	-----	---	--------

ESCOLA PÚBLICA + PPI (L6)

Lista de espera

	Linguagens acertos nota	Humanas acertos nota	Matemática acertos nota	Natureza acertos nota	Redação nota	Total de acertos	Média UFES
2	- 652,1	- 697,7	- 790	- 671,3	940	-	758,46
3	- 627	- 680	- 810	- 690	940	-	757,55
4	32 642,9	34 691,1	33 814,9	23 639,9	960	122	756,02
7	- 652,1	- 695,8	- 788,8	- 634	960	-	745,37
8	30 625,9	30 637,4	31 837	30 687,8	900	121	745,18

L12

1	-	-	-	-	-	-	-	-
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ESCOLA PÚBLICA + RENDA (L1)

Lista de espera

	Linguagens acertos nota	Humanas acertos nota	Matemática acertos nota	Natureza acertos nota	Redação nota	Total de acertos	Média UFES
1	31 656,9	31 691,2	29 815,8	37 763,9	920	128	781,35
3	34 668,4	39 717,9	35 845,1	29 686	920	137	770,35
6	- 652,9	- 677,7	- 890,9	- 676,5	920	-	765,46
15	38 650	39 706,5	- 768	- 652	940	-	750,81

ESCOLA PÚBLICA + PPI + RENDA (L2)

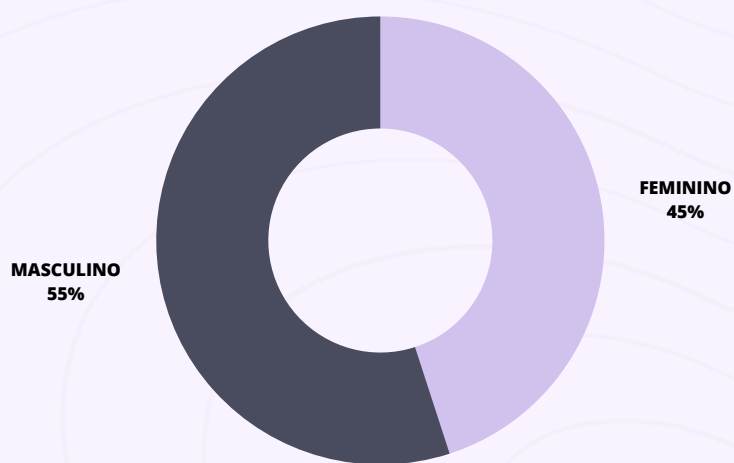
	Linguagens acertos nota	Humanas acertos nota	Matemática acertos nota	Natureza acertos nota	Redação nota	Total de acertos	Média UFES
3	- 618,9	- 663,8	- 790,2	- 712,3	960	-	763,59

Lista de espera

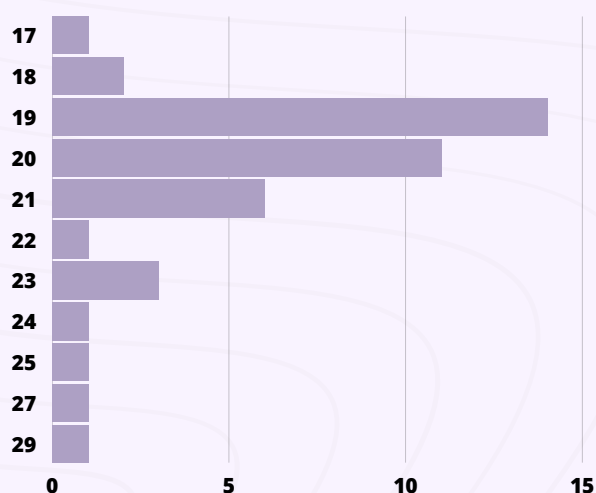
2	30 609,4	36 689,4	- 701,7	- 678,1	960	-	744,19
4	34 639,5	35 683,4	22 722,6	19 621,7	960	110	737,15
7	33 625,2	30 635,2	26 741,2	27 646,6	940	116	731,65
17	- -	- -	- -	- -	960	-	718,67

ESTATÍSTICAS DA TURMA CXII

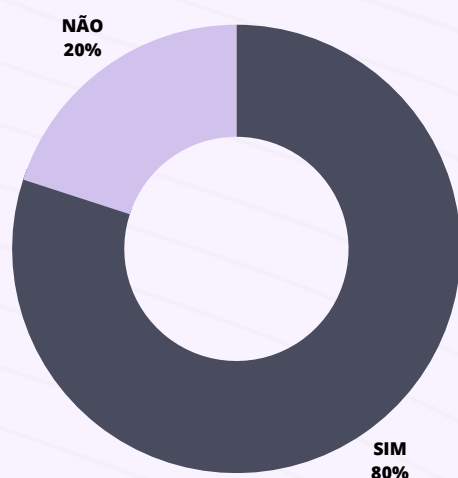
SEXO



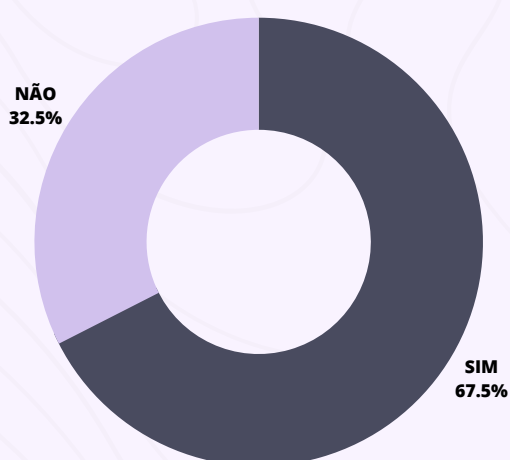
IDADE



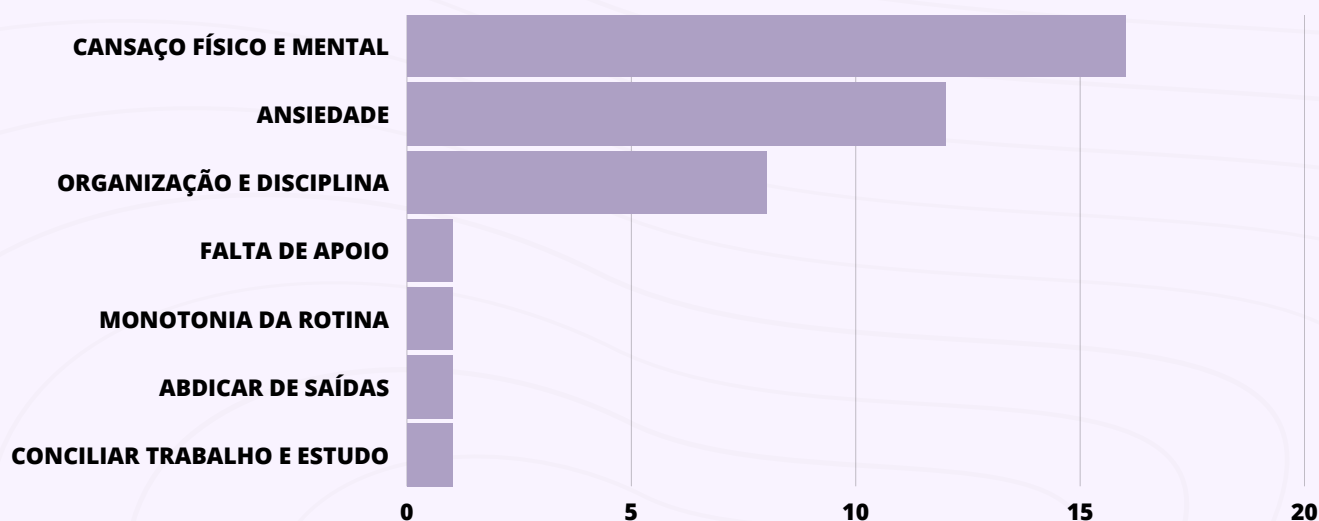
ENFRENTOU DIFICULDADES PSICOLÓGICAS DURANTE A PREPARAÇÃO?



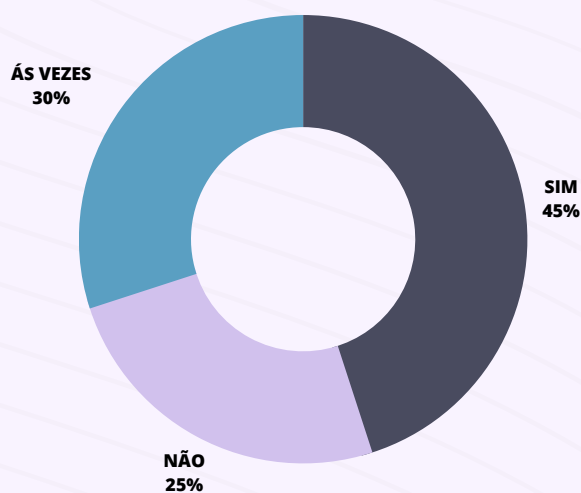
FAZIA ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO E/OU PSIQUIÁTRICO?



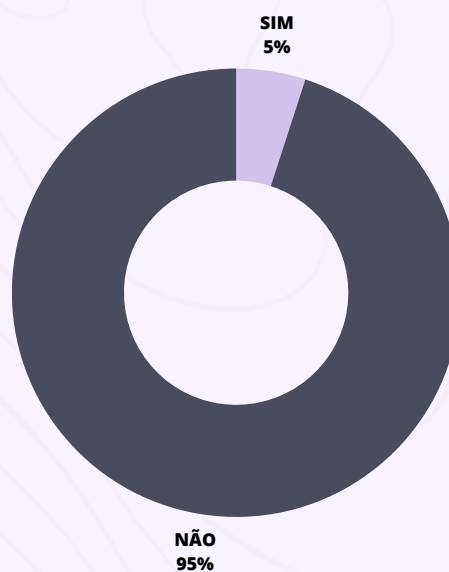
MAIORES DIFICULDADES DURANTE O PROCESSO DE ESTUDO



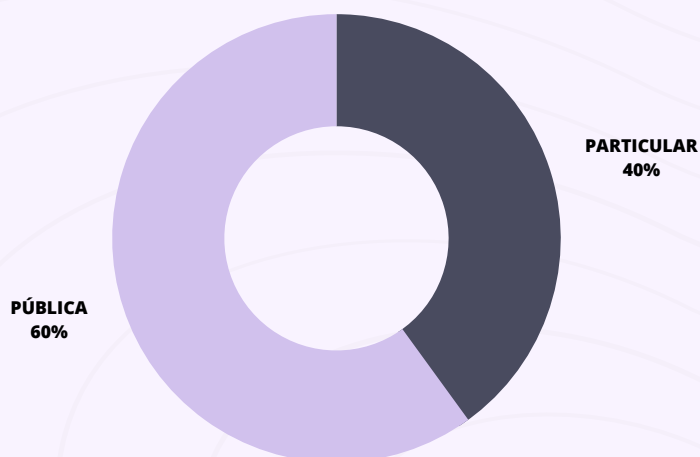
FEZ ATIVIDADE FÍSICA NESSE PERÍODO?



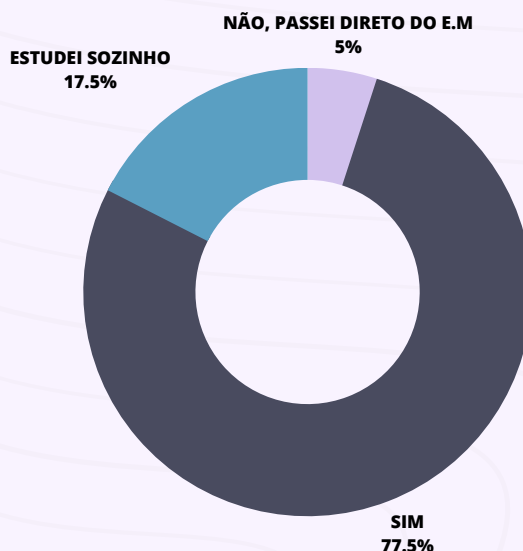
TRABALHOU ENQUANTO ESTUDAVA?



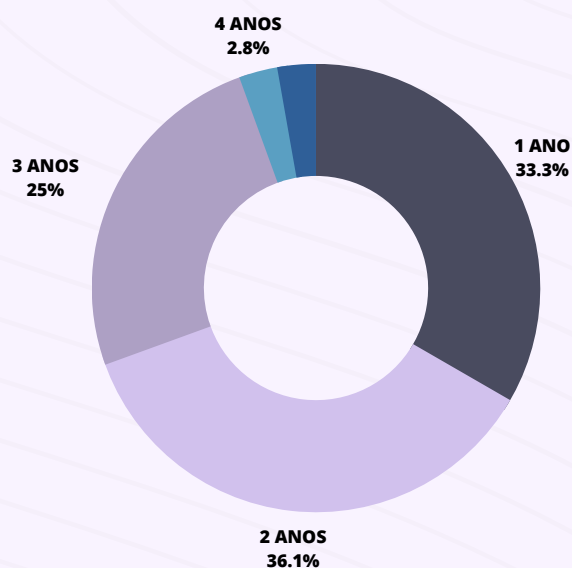
ONDE FEZ O ENSINO MÉDIO?



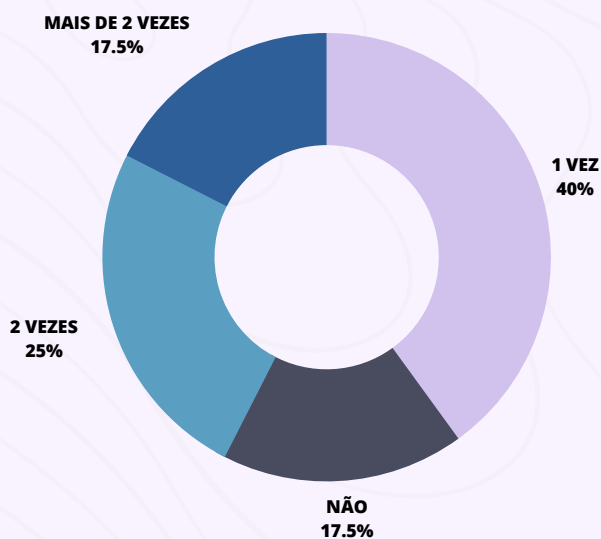
FEZ CURSINHO NO ANO EM QUE FOI APROVADO?



FEZ QUANTO TEMPO DE CURSINHO?



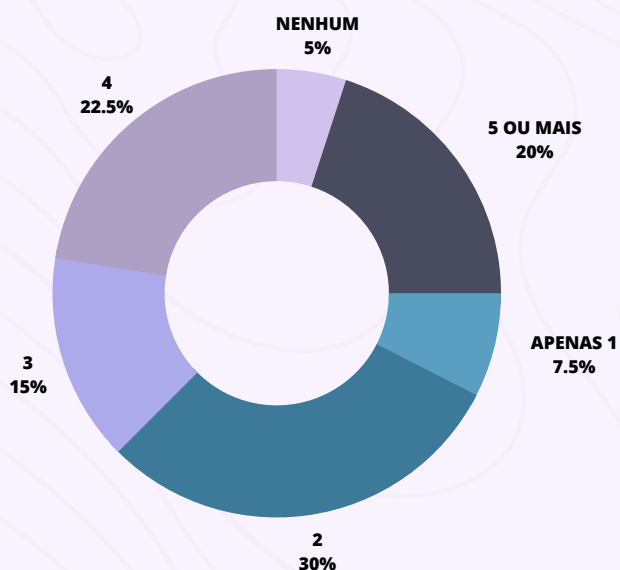
PRESTOU O ENEM COMO TREINEIRO? SE SIM, QUANTAS VEZES?



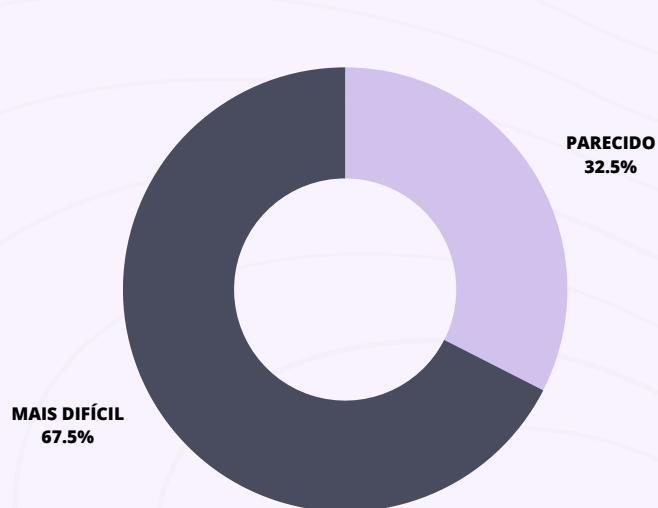
LOCAL DE ORIGEM



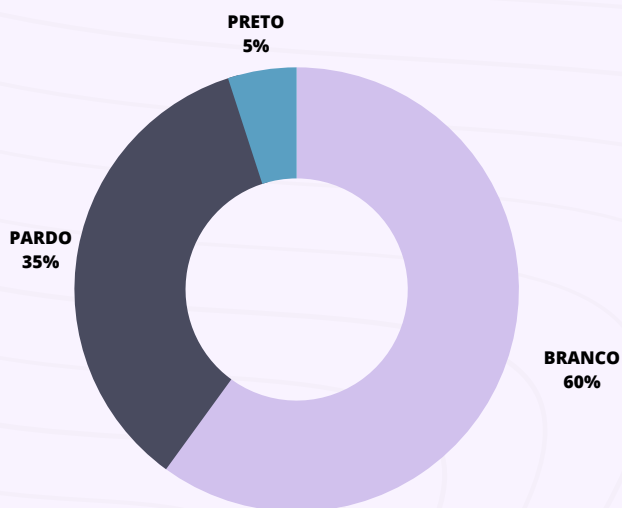
QUANTOS SIMULADOS DO ENEM OU PROVAS ANTIGAS, EM MÉDIA, VOCÊ FAZIA POR MÊS?



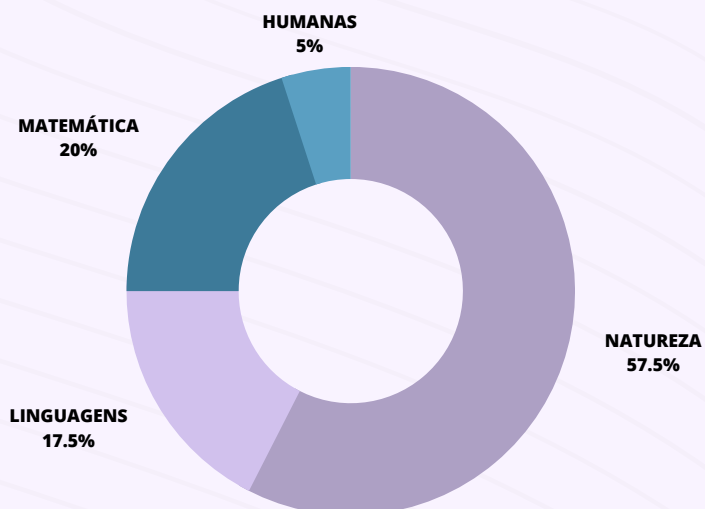
EM RELAÇÃO ÀS EDIÇÕES ANTERIORES DO ENEM, O QUE VOCÊ ACHOU DO NÍVEL DA PROVA DE 2022?



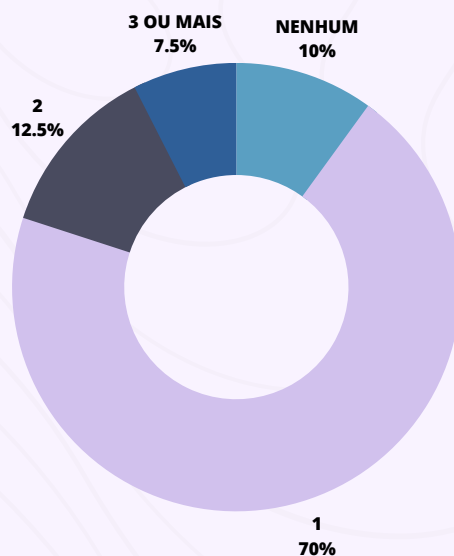
COMO SE AUTO DECLARA?



QUAL FOI A PROVA MAIS DIFÍCIL DO ENEM 2022?

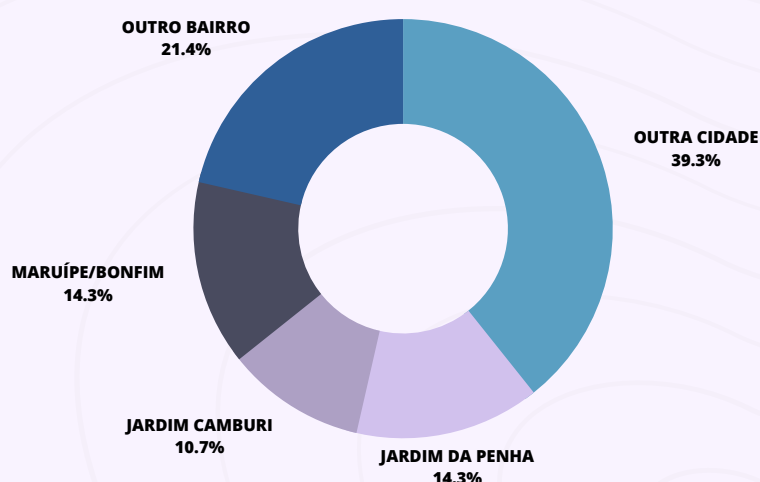


QUANTAS REDAÇÕES ERAM FEITAS POR SEMANA?

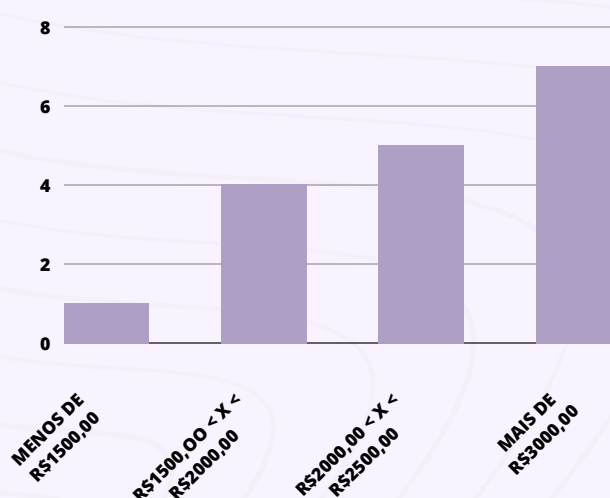


SOBRE QUEM MORA SOZINHO

EM QUAL BAIRRO MORA?



QUANTO É SEU CUSTO DE VIDA APROXIMADO EM VITÓRIA POR MÊS?



TERMO DE ADESÃO

A tabela, a seguir, apresenta os pesos e a nota mínima necessária em cada área para concorrer as vagas no SISU

https://sisu.ufes.br/sites/sisu.ufes.br/files/field/anexo/termo_de_adexao_2022.2_final.pdf

12813 - MEDICINA									
Código: 12813 Grau: Bacharelado Turno: Integral (Matutino/Vespertino) Periodicidade: Semestral Integralização: 12 Vagas autorizadas: 80 Vagas ofertadas no SisU: 40 vagas, sendo 0 vagas no 1º semestre e 40 vagas no 2º semestre. Percentual de vagas reservadas da Lei nº 12.711/2012: 50%					Prova do Enem		Peso	Nota mínima	
					Redação		4,00	0,01	
					Ciências da Natureza e suas Tecnologias		4,00	607,00	
					Ciências Humanas e suas Tecnologias		2,00	625,00	
					Linguagens, Códigos e suas Tecnologias		3,00	540,00	
					Matemática e suas Tecnologias		2,00	640,00	
					Média mínima no Enem		-	482,50	
					PERCENTUAIS				
Pretos, pardos e indígenas:					57,22 %		57,22 %		
Pessoas com deficiência:					8,28 %		9,00 %		
Quadro de vagas ofertadas no curso									
A0	L1	L2	L5	L6	L9	L10	L13	L14	
20	4	5	4	5	-	1	-	1	
Informações adicionais:									
Não informado.									



Um dos desafios que apresentam à contemporaneidade é a questão do reconhecimento dos povos tradicionais no Brasil. Nesse sentido, esse obstáculo se torna um problema coletivo, uma vez que traz, em seu contexto, processos como a falta de políticas públicas e o capitalismo vigente. Assim sendo, cabe avaliar os fatos que insistem em perpetuar nessa conduta, como também elementar ações que visem amenizar tais impactos sociais e ambientais.

Diante disso, é válido ressaltar que a invisibilidade acomete as comunidades pioneiras, visto que pouco se debate acerca desses povos. À vista disso, nota-se que a falta de políticas públicas é um fator que dialoga com o conceito de Cidadania Mutilada de Milton Santos, dado que a escassez de assistências descumpra com a garantia dos direitos básicos de um cidadão. Ademais, o descompasso presente ocasiona na dificuldade de manter um lugar seguro para os povos, já que são invadidas por grileiros ou empresas privadas. Logo, medidas são importantes para a preservação da cultura pioneira.

Perante o exposto, evidencia-se que a desarmonia entre o desenvolvimento tecnológico e o uso da natureza influenciam de forma negativa nessa problemática. Nesse viés, o consumo exacerbado de bens naturais potencializa a desestruturação dos costumes indígenas e dos indivíduos tradicionais, tendo em vista que processos como, o desmatamento e a desertificação prejudicam a forma de subsistência dos povos. Outrossim, a diversidade socioambiental assegura a manutenção de hábitos, porém os espaços são devastados pela Urbanização, haja vista que lugares ocupados por indústrias geram capital. Sendo assim, é necessário um olhar mais crítico sobre as expansões de regiões, para não extinguir outros modos de organização social.

É preciso, portanto, promover ações que possam alterar esse quadro de desvalorização das comunidades tradicionais. Em um primeiro momento, cabe ao Ministério de Desenvolvimento Regional, em conjunto com as empresas privadas, criar projetos que objetivem dar maior visibilidade aos povos, por meio de espaços integrativos entre os saberes tradicionais e a expansão de mercado, como centros de integração especializados em técnicas de cultivos sustentáveis, com o intuito de valorizar o saber de todo cidadão. Tudo isso, a fim de zelar os costumes tradicionais e reconhecê-los como sociedade.

Pero Vaz de Caminha, ao escrever a Carta do Descobrimento endereçada ao Rei de Portugal, descreve os povos nativos como seres inferiores: "sem fé, sem lei, sem rei". Dessa forma, traçando um paralelo com o Brasil hodierno, observam-se marcas da colonização eurocêntrica que permeiam o tecido social, na medida em que a omissão governamental e uma base educacional lacunar constituem desafios para a valorização das comunidades tradicionais no país, de modo a provocar um contexto hostil para essa parcela da população verde-amarela. Assim, deve-se combater tal revés.

Sob essa perspectiva, vale apontar a insuficiência de ações práticas como fator determinante para a morosidade estatal no que tange à problemática. Nesse viés, para o economista britânico Maynard Keynes, o Estado deve garantir o bem-estar social dos seus integrantes. Contudo, há, no Brasil, uma visão etnocêntrica de mundo que subjuga as necessidades dos povos tradicionais aos interesses daqueles que estão no poder. Exemplo disso são as recorrentes invasões aos territórios indígenas que, a fim de expandirem a fronteira agrícola e gerar lucro para o agronegócio, são ações criminosas raramente punidas ou sequer fiscalizadas.

Obviamente, conclui-se que enquanto a negligência governamental for regra, o reconhecimento das culturas diversas será exceção. Outrossim, é evidente que as falhas educacionais corroboram a longevidade do problema. Nesse sentido, o baixo discernimento social sobre a pluralidade dos povos tradicionais perpetua um cenário de ignorância. Ainda sob essa lógica, o conceito elaborado pela socióloga alemã Hannah Arendt acerca da "banalidade do mal" confirma a premissa de que quanto mais um comportamento excludente é reproduzido, mais se torna normal e é aceito. Ademais, o -quase- inexistente ensino sobre os saberes tradicionais e a importância desses povos para a preservação da natureza -como as quebradeiras de babaçu, por exemplo- apaga parte do legado histórico brasileiro e silencia as origens do país da miscigenação. Certamente, tal realidade deve ser revertida.

Portanto, cabe ao Ministério da Educação, órgão de autoridade no Brasil, financiar um projeto nacional que, por meio da orientação de profissionais capacitados, irá instruir os estudantes acerca da valorização das comunidades tradicionais, a fim de preservar as diferentes facetas da cultura brasileira. Além disso, é mister punir os transgressores da lei que ferem a ordem territorial nacional. Logo, conter-se-á o preconceito colonial à medida que o respeito é instaurado.

A colonização do espaço tupiniquim teve como base a destruição dos indivíduos nativos, pela submissão da sua cultura ao domínio eurocêntrico. Embora longínqua, temporalmente, tal panorama se mostra ilustrativo do quadro brasileiro hodierno, em que as comunidades e povos tradicionais, no Brasil, ainda enfrentam desafios para serem valorizados, na medida em que tomam posição periférica no viés populacional e, aliás, no governamental. A partir disso, faz-se relevante analisar não só como essa lógica de escassez na compreensão da diversidade social tem origem na história do país, mas também como a insuficiente atuação da estrutura pública limita o exercício de direitos dessa minoria.

Em primeiro plano, é inegável que esse desconhecimento a respeito dessa variedade é resultado da vulnerabilidade da coesão social, pautada na sua fragmentação histórica. Nesse contexto, é válido ressaltar que, segundo a antropóloga Lilia Schwarcz, não há, no Brasil, um ideal coletivo de integração—correspondente a uma nação, em que há o reconhecimento da sua diversidade cultural. Nesse sentido, por conseguinte, engendra-se uma conjuntura nacional de intolerância e de desigualdade—quanto à visibilidade social de povos minoritários. Ou seja, devido a essa falta de alteridade, as comunidades tradicionais brasileiras encontram-se negligenciadas, como minoritárias, além de possuírem, historicamente, seus costumes não considerados, por efeito dessa disparidade. Dessa forma, verifica-se a origem desse óbice e a urgência de sua desconstrução.

Ademais, é fato que, por consequência desse estorvo, essas populações não possuem, atualmente, os seus direitos à terra e à liberdade de expressão cultural assegurados. Sob esse viés, é fulcral salientar que, de acordo com o historiador José Murilo de Carvalho, para haver o pleno exercício da cidadania, é axial a coexistência de direitos civis, sociais e políticos. Contudo, ainda que tais questões sejam determinadas pelos artigos 5º e 6º da Constituição Federal, é notória a omissão do Estado em garantir a posse da terra a esses grupos, que, pelos seus atos, tem esse fator como intrínseco à sua expressão. Assim, nota-se a negligência estatal no que tange a esse empecilho e à garantia de notoriedade dos saberes autóctones.

Portanto, diante de tal problemática, é essencial buscar soluções práticas para reverter esse cenário. Destarte, ao considerar o caráter tenro da obtenção de valores altruístas e de respeito, vê-se que cabe ao Ministério da Educação integrar os diversos corpos culturais nacionais, em consonância com o ideal coletivo citado por Schwarcz. Tal medida deve ocorrer pela promoção, nas escolas, de atividades que extrapolam a sua zona territorial, ao inserir os jovens nos contextos de povos tradicionais, com o fito de efetivar a sua valorização. Outrossim, é papel do Ministério da Cidadania garantir os direitos desses cidadãos, pela fiscalização de casos de denúncias que evidenciam a existência de sua carência, com o objetivo de defender a expressão cidadã. Doravante, com ações desse nicho, espera-se solucionar esse entrave, de modo a combater ações intolerantes como a da colonização brasileira.

No romance “A forma da água”, de Guillermo del Toro e Daniel Kraus, é retratada a coação de uma tribo indígena sul-americana, realizada pela equipe do militar Strickland, com o objetivo de usurpar –lhe um exemplar biológico. Analogamente à ficção, no Brasil contemporâneo, as comunidades originárias e os demais povos tradicionais enfrentam diversas ameaças à manutenção de seus modos de vida. Nesse sentido, o preconceito social e as pressões financeiras sobre os territórios despontam como desafios para a valorização desses sujeitos.

Sob esse viés, convém destacar, a princípio, que a estigmatização de tais grupos pela coletividade tupiniquim engendra o óbice. Nesse contexto, nota-se que a parca disseminação de informações a respeito das idiossincrasias e dos saberes dos núcleos humanos com organização destoante dos valores ocidentais hegemônicos fomenta concepções equivocadas e simplistas sobre suas culturas. Acerca disso, é fulcral reportar à declaração da filósofa brasileira Djamila Ribeiro de que “para pensar soluções para uma realidade, é necessário retirá-la da invisibilidade”, a qual promove uma crítica a lacuna informativa supracitada. Dessa forma, enquanto a riqueza das tradições desses indivíduos permanecer oculta, perenizar-se-á seu menosprezo.

Outrossim, vale ressaltar que o apelo capitalista exercido sobre as terras pertencentes a essas populações agrava o impasse. Sob essa perspectiva, cabe mencionar a série nacional “Aruanas”, a qual apresenta uma cena de massacre numa aldeia indígena, motivado pelo interesse de garimpeiros ilegais pela localidade. Nesse aspecto, a produção aproxima-se da conjuntura hodierna, visto que a ganância de setores vinculado à exploração de recursos naturais –como madeireiros e mineradores–impulsiona invasões e atos de violência. Dessa maneira, intensifica-se a situação de vulnerabilidade socioespacial desses entes.

Depreende-se, portanto, que a intolerância e a lógica econômica constituem facetas do imbróglio. Urge, então, que o Ministério da Educação –órgão encarregado do sistema educacional do país– promova a ampliação da divulgação de informações acerca organização social e das contribuições culturais das comunidades tradicionais e nas instituições de ensino. Isso será possível por intermédio da maior inserção desses conteúdos nos materiais didáticos e do fornecimento de cursos de capacitação dos docentes, a fim de incentivar o respeito a esses povos e coibir práticas preconceituosas. Ademais, é mister que o Governo Federal fortaleça o monitoramento dos territórios pertencentes a esses núcleos, de modo a evitar a apropriações indevidas por grupos econômicos. Dessarte, mitigar-se-ão violações similares às retratadas em “A forma da água”.

No decorrer da obra “O Mal-estar na Civilização”, Sigmund Freud defende a ideia de que para se subsistir em sociedade, deve haver leis e ordens capazes de agir sobre as relações mútuas. Ao considerar esse imperativo psicanalítico, para fundamentar a discussão acerca dos desafios para a valorização de comunidades e povos tradicionais no Brasil, vê-se que há fortes impactos para o equilíbrio social. Nesse sentido, cabe não só analisar de que forma a negligência do Estado agrava essa situação, mas também inquirir por que a raiz histórica é um impasse a ser superado.

Em face dessa ideia inicial, vale ressaltar o distanciamento estatal da sua responsabilidade de garantir assistência socioeconômica ao povo brasileiro. Nessa perspectiva, atesta-se a reflexão de Freud, na medida em que faltam políticas governamentais de preservação da diversidade cultural do país, uma vez que regiões de baixo IDH, Como Norte e Nordeste, não usufruem do acesso à educação, à saúde e à moradia para uma boa qualidade de vida. Há, evidentemente, a partir disso, a dificuldade das autoridades para mapear locais habitados por indígenas, quilombolas e outras organizações populacionais, pois muitos desses grupos vivem em contato com a natureza, longe dos principais núcleos de administração pública. Dessa forma, esses indivíduos encontram-se vulneráveis socialmente, em um contexto de falha do governo em direcionar recursos capitais para a concretização da integralidade humana das culturas históricas, de maneira a faltar segurança, escolas e renda – prejudicando o valor dessas comunidades no âmbito nacional.

Outrossim, nota-se a permanência de uma relação de exploração entre a sociedade e o meio ambiente, fruto do passado colonial do país. Sob essa ótica, ganha foco a percepção de Baudrillard ao afirmar, em sua obra “A Sociedade do Consumo”, que a contemporaneidade é marcada pela simplificação de fatos naturalmente complexos, sendo a análise crítica ignorada pelo tecido social. Essa ideia, na essência, revela a apatia dos indivíduos diante da destruição de florestas e de paisagens naturais pertencentes aos povos tradicionais, a exemplo da ausência de denúncias, por parte da população, contra a invasão desses territórios por empresas ligadas ao extrativismo vegetal, que deslocarão pescadores e índios de suas moradias reconhecidas pelo Estado. Logo, pode-se perceber a conexão direta entre a violação dos direitos à terra e os resquícios de uma mentalidade populacional de não preservar o meio.

Infere-se, portanto, a necessidade de alternativas para solucionar esse impasse. Inicialmente cabe ao Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos promover políticas públicas de assistencialismo às minorias, a partir de transferências financeiras às regiões vulneráveis culturalmente e socialmente – de modo a garantir hospitais, centros escolares e órgãos policiais – com objetivo de preservar a vivência harmônica de grupos históricos. De modo complementar, é dever das instituições educacionais realizar uma formação ética dos alunos, a partir do investimento em palestras e rodas de seminários, com profissionais da diversidade cultural, nas escolas, com finalidade de desmistificar preconceitos enraizados no país. Espera-se que, com ações como essa, os desafios para a valorização de comunidades e povos tradicionais do Brasil possam ser superados, em busca da lei e da ordem.

A Constituição Federal de 1988 garante uma série de direitos sociais, dentre eles o direito à vida. Entretanto, apesar de tal garantia, o que se percebe é a não aplicação dessa prerrogativa na prática, visto que o Brasil enfrenta desafios para a valorização dos povos e comunidades tradicionais. Dessa forma, destaca-se a falta de ações governamentais e o silenciamento social como causas notórias da questão.

Em primeiro plano, evidencia-se a ausência de políticas públicas como geradora do óbice. Nesse sentido, Abraham Lincoln, célebre político estadunidense, criticou a atuação política ao dizer que: "a política é serva do povo e não ao contrário". Com efeito, em relação às dificuldades para o reconhecimento dos povos tradicionais, o que é percebido é justamente o oposto do que Lincoln defendeu, pois não há um conjunto de planos, de ações e de metas públicas eficientes voltadas para a mitigação de algumas graves consequências do entrave, como os genocídios de grupos indígenas e quilombolas, orquestrados por grandes produtores rurais, visando o controle das terras ocupadas por esses grupos.

Ademais, nota-se a insuficiência de debate como perpetuadora do imbróglio. Em consonância a isso, a autora Martha Medeiros discorreu sobre a falta de discussão social ao afirmar que: "o indivíduo silencia aquilo que não quer que venha à tona". Nessa lógica, é evidente a relação entre a afirmação da escritora e a desvalorização das comunidades tradicionais, já que a sociedade e a mídia mantêm a questão silenciada, porque sua discussão traria a exposição e fundamentação e algumas das causas do problema, como o etnocentrismo, fruto do sentimento de superioridade cultural do colonizador europeu.

Portanto, é imperiosa a resolução do revés. Logo, cabe aos governos estaduais, através de um projeto social online, a criação de uma campanha de incentivo, com alcance nacional, com o fito de cobrar do poder governamental maiores ações voltadas para a defesa da cultura, terras e sobrevivência das populações tradicionais. Já ao Ministério da Educação – órgão supremo garantidor da educação e cidadania –, cabe, através das universidades e escolas públicas, a realização de palestras, rodas de conversas e debates acerca da importância da preservação e valorização dos saberes, tradições e cultura dos povos tradicionais. Espera-se que, dessa maneira, a população tenha seus direitos respeitados e possa exercer seu protagonismo em parceria com o poder público.

A escola literária do Romantismo, em sua primeira fase, caracteriza-se pela exaltação da figura do índio, reconhecendo e elogiando suas singularidades. Séculos após o movimento, indo de encontro à estética romântica, o Brasil contemporâneo carece na valorização não somente da população indígena, mas também dos inúmeros outros povos tradicionais do território brasileiro. Nesse sentido, entende-se a carência educacional acerca dos grupos citados, bem como a não garantia dos seus direitos como os principais desafios para a proteção da sua dignidade.

Mediante tal contexto, a escassez informacional em relação à existência e à história das comunidades originárias corrobora atitudes de negligência e de preconceito. A esse respeito, cita-se o educador Paulo Freire, o qual afirma ser a educação o único caminho para a concretização de um cenário social positivo. Analogamente, entende-se a ausência de conhecimento populacional sobre a cultura, a herança e as tradições que envolvem os múltiplos povos nativos como fator determinante para a sua marginalização e, por conseguinte, para a estigmatização das suas características e dos seus costumes. Logo, ratifica-se a ideia de Freire ao confirmar a importância do ensino para a harmonia coletiva.

Além disso, a ineficácia na proteção dos direitos básicos dos grupos tradicionais oportuniza a ocorrência de injustiças e impossibilita uma conjuntura igualitária. Na perspectiva da relevância das garantias sociais, o geógrafo Milton Santos, a partir do conceito de “cidadanias mutiladas”, sustenta a sua falta como razão da disparidade na promoção da democracia no Brasil, marcada pela exclusão de minorias. À luz desse pensamento, comprova-se a flexibilização das leis ambientais, a não demarcação territorial e o desrespeito aos saberes ancestrais como algumas das circunstâncias vigentes na realidade das comunidades em questão que culminam na ameaça à sua liberdade e na precarização da sua condição como cidadãos. Assim, entende-se o prejuízo da desigualdade democrática para a valorização e para a preservação das populações brasileiras.

Portanto, a fim de solucionar o problema, o Ministério da Educação, enquanto órgão responsável pelo ensino, deve investir na difusão informacional acerca dos povos tradicionais, por meio da inserção, no currículo escolar, de disciplinas que abordem a sua história, visando à conscientização coletiva. Ademais, é imprescindível que o Ministério do Desenvolvimento Social, como instituição encarregada de garantir a cidadania plena, atue intensificando ações de proteção às comunidades, a partir da fiscalização, por equipes especializadas, dos seus territórios, com o fito de impedir quaisquer atos que violem seus direitos. Dessa forma, pode-se pensar em um futuro no qual o caráter de exaltação dos povos brasileiros faça-se, tal qual na literatura romântica, muito mais presente.

CAMPUS

O Centro de Ciências e Saúde da UFES (CCS) localiza-se no bairro de Maruípe e compreende duas partes principais: a parte alta, composta principalmente pelo HUCAM e o Elefante Branco e a parte baixa, onde localizam-se os prédios do Básico I e II, o RU e a lanchonete (parada cardíaca)



Como o campus é bem grande, aqui vai uma dica para que os calouros não se sintam perdidos. Durante o 1º período as aulas da 112 aconteceram nos seguintes prédios:

Anatomia e Integração Básico-Clínica (IBC)

Básico II

Biologia Celular e Embriologia

Básico I

Habilidades, Atenção Primária à Saúde (APS), Gestão em Saúde e Saúde e Sociedade

Elefante Branco

AUXÍLIOS

Muitas vezes, os custos para fazer medicina na capital podem se tornar um fator complicador na vida dos estudantes, mas existe uma boa notícia: a UFES oferece variados tipos de auxílios, que serão explicados à frente.

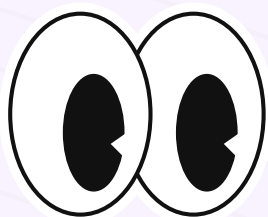
O órgão responsável por esses auxílios é o **PROAES (Programa de Assistência Estudantil da UFES)**, que é realizado pela **PROAECI (Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Cidadania)**.

Recentemente, os principais auxílios da UFES foram unificados em apenas um valor bruto mensal, que depende da faixa em que o estudante se encontra.

Auxílio permanência unificado

- **Faixa 1:** R\$ 550,00 + Acesso gratuito ao restaurante universitário + Empréstimo estendido de livros
- **Faixa 2:** R\$ 375,00 + Acesso gratuito ao restaurante universitário + Empréstimo estendido de livros
- **Faixa 3:** R\$ 200,00 + Acesso gratuito ao restaurante universitário + Empréstimo estendido de livros
- **Faixa 4:** Acesso gratuito ao restaurante universitário + Empréstimo estendido de livros

Para cada uma dessas faixas, existe um pré-requisito, que é definido pelos editais do PROAES. **Os pré-requisitos básicos para fazer parte do PROAES são estar matriculado em um curso de graduação presencial da UFES e possuir renda mensal familiar menor que um salário e meio per capita**, e, a partir disso, o estudante é classificado em alguma das faixas de auxílio levando em conta outros fatores pessoais, como por exemplo a distância do campus e as condições inerentes à família.



Vale destacar que esses editais e o processo de preenchimento ficam abertos sempre no início do semestre letivo, então é importante ficar ligado!

Também existem auxílios específicos para determinados casos:

Auxílios específicos

- **Auxílio Educação Infantil:** 04 parcelas no valor de R\$ 400,00 para estudante para cada filho ou menor sob sua guarda com idade de até 6 anos incompletos.
- **Auxílio Material Didático de Alto Custo:** Parcela única de R\$3.000,00 a estudantes matriculados no 5º período do curso de Odontologia.
- **Auxílio Acesso ao Estudo de Língua Estrangeira:** Bolsas para curso de língua estrangeira no Núcleo de Línguas.

DAMUFES, CLEV E PROGRAD

O Diretório Acadêmico de Medicina da UFES, ou **DAMUFES**, é a entidade estudantil que representa e **defende os interesses e direitos dos estudantes da MEDUFES**. É formado por diversas diretorias (como de Patrimônio, de Eventos, de Comunicação) que são constituídas por alunos do curso, sendo possível se candidatar para integrar alguma diretoria no período de eleições. Há o **espaço físico do DA na UFES disponível para os alunos de medicina com uma sala de convivência e uma área aberta com um deck**.



O primeiro contato dos calouros com o DA é, provavelmente, a **Cerimônia do Jaleco**, evento que o Diretório organiza para os calouros nos primeiros dias de aula explicando como é o curso e sendo uma transição para a vida acadêmica de Medicina ao entregar um jaleco para cada calouro. A cerimônia tem a presença de alguns professores do curso, membros do DA e os calouros, sendo comum que muitos levem a família ou amigos como convidados!

A **CLEV UFES** (Coordenação Local de Estágios e Vivências da UFES) é a Diretoria de Relações Internacionais do DAMUFES. Ela é **responsável por organizar, planejar e auxiliar os intercâmbios filiados a outras instituições, tanto internacionais quanto**



nacionais. Os estudantes podem se candidatar aos editais de diversas modalidades de intercâmbio, sendo uma oportunidade de ter experiências incríveis pela UFES! O Instagram @clevufes tem muitas informações de como funcionam as viagens e como se inscrever.

A **PROGRAD** (Pró-Reitoria de Graduação) é responsável pelas políticas relacionadas à graduação e à vida acadêmica na UFES. É ela quem vai cuidar da **coordenação de matrículas, expedição de diplomas, acompanhamento de currículo, registro de estágios, entre outros.**



Caso o aluno tenha alguma dúvida com relação a essas questões, é possível entrar em contato com a PROGRAD no Campus de Goiabeiras ou em prograd.ufes.br/faleconosco.

LIGAS

LIPED – Liga de Pediatria
LIGOES – Liga de Ginecologia e Obstetrícia
LIGAHE – Liga de Hepatologia e Enterologia
LACLIM – Liga de Clínica Médica
LINFECTO – Liga de Infectologia
LANNeC – Liga de Neurologia e Neurocirurgia
LANES – Liga de Nefrologia
LIRES – Liga de Reumatologia
LICIR – Liga de Cirurgia

LAMFAC – Liga de Medicina de Família e Comunidade
LIPLAST – Liga de Cirurgia Plástica
LACONCC – Liga de Oncologia Clínica e Cirúrgica
LANEMP – Liga de Anestesiologia e Medicina Perioperatória
LAEM – Liga de Endocrinologia e Metabologia
LADECC – Liga de Dermatologia Clínica e Cirúrgica
LAGEP – Liga de Geriatria e Cuidados Paliativos
LAICARD – Liga Integrada de Cardiologia
LAITE – Liga de Atendimento Integrado ao Trauma
LAIFiPat – Liga Integrada de Fisiopatologia
LAIGGES – Liga Integrada de Genética e Genômica
LAICA – Liga Interdisciplinar da Criança e do Adolescente
LAMuFe – Liga Multiprofissional de Feridas

Outras atividades extracurriculares

InfoHansen @infohansen

Medicina na Rua @medicinamarua

Salvando Vidas @salvandovidas.ufes

PAD @padufes

CEPAS @cepas.ufes

SITES ÚTEIS

Portal do aluno da UFES

É onde os alunos têm acesso a documentos e informações importantes, como o seu horário individual, as matérias que são ofertadas naquele período, os planos de aula de cada matéria, notas de



algumas provas e mensagens de professores. É também por esse portal que os alunos se inscrevem nas matérias de cada período, exceto no primeiro, no qual o aluno é automaticamente inscrito nas matérias. Por fim, nele é possível gerar sua Identidade UFES, documento que funciona para adquirir descontos de meia-entrada em cinemas, teatros, shows, etc.

Meu Pergamum

É o site da biblioteca da UFES, onde o aluno pode ver os livros que estão com ele e as datas na qual cada um deles deve ser devolvido. Além disso, é possível estender a locação do livro que está com você (caso ele não esteja reservado) e pagar as multas caso você esqueça de devolver na data correta.

CLASSROOM

É o aplicativo pelo qual os professores nos enviam avisos e atividades, como os casos clínicos de Integração Básico Clínica, e os estudos dirigidos de Anatomia e Embriologia.

Biblioteca digital

Site que reúne convênios da universidade com bibliotecas virtuais parceiras

VITÓRIA



A cidade de Vitória é a **capital do estado do Espírito Santo** e centro da Região Metropolitana do Espírito Santo, uma pequena metrópole formada pela capital e cidade aos arredores.

É formada por uma parte continental e um arquipélago de 33 ilhas, sendo que a maior delas (e também a principal região da cidade) é a Ilha de Vitória. **Apesar dos menos de 500 mil habitantes, apresenta o segundo melhor Índice de Desenvolvimento Humano entre as capitais brasileiras (0.875).**

Locomoção

A cidade e os arredores são **muito bem conectados** por um sistema viário, com o transporte sendo realizado de forma predominante por automóveis privados, serviços de transporte como táxi e Uber e a rede pública de transporte, o Transcol, com uma série de linhas de ônibus que conectam os diversos pontos da cidade e terminais de ônibus para as cidades vizinhas. Sendo a capital do estado, o trânsito na cidade pode se apresentar congestionado durante o período da manhã e no final da tarde, então a observância do horário de locomoção até a faculdade ou voltando dela é importante. Mais informações sobre o sistema de ônibus podem ser encontradas mais a frente desta cartilha.





Segurança

A capital do Espírito Santo, assim como as demais cidades do país, também sofre de episódios de violência urbana, sendo considerada uma das cidades mais violentas do estado. Ainda assim, o patrulhamento pela Guarda Municipal e pela Polícia Militar é visível pelas ruas da cidade, com o Quartel da Polícia Militar do Espírito Santo sendo localizado a pouco menos de um quilômetro do Campus de Maruípe da Universidade Federal do Espírito Santo. Além disso, a segurança do campus é garantida por uma pequena patrulha que atua diretamente dentro das limitações das áreas de estudo.

Custo de Vida

Sendo uma capital, o custo mensal de vida pode variar consideravelmente conforme o bairro escolhido para se morar caso essa seja a realidade. O campus onde ocorrem as aulas do curso de Medicina fica no bairro de Maruípe, um bairro mais humilde da capital, pode apresentar aluguéis mais baratos, alguns por menos de 1000 reais, além de contar com uma distância reduzida da faculdade. No entanto, a maioria dos estudantes opta por morar no bairro de Jardim da Penha, um bairro litorâneo da parte continental de Vitória, mais caro, geralmente acima dos 1500 reais, porém mais próximo de áreas de lazer. A escolha pelo local de vida vai depender muito das condições de pagamento dos custos.

Outras informações, como alimentação e outros bens essenciais, <http://www.custodevida.com.br/es/vitoria/>

Como também nem tudo é só estudar (apesar de ser a maior parte), Vitória e as cidades próximas apresentam uma série de pontos turísticos e locais de lazer para visitar quando as aulas derem uma relaxada.



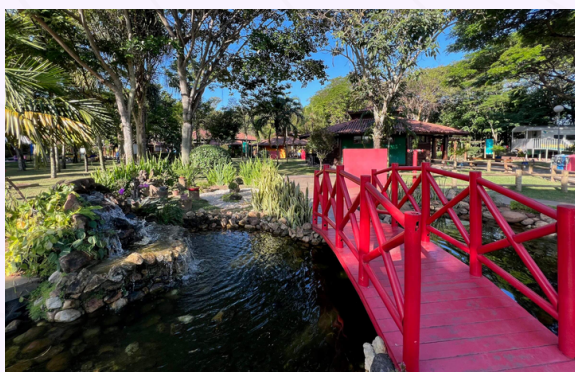
Parque da Pedra da Cebola:

Parque localizado no bairro de Goiabeiras, é um local de recuperação ambiental após anos atuando como uma pedreira. É marcada por uma rocha que, após anos de erosão, lembra uma cebola descascando.



Horto de Maruípe:

Parque pouco distante do campus de Maruípe. Pode ser um bom lugar para descansar a cabeça após um cansativo dia na faculdade.



Botânico da Vale:

Parque localizado em Jardim Camburi, administrado pela Vale do Rio Doce. É um dos poucos locais onde se pode encontrar a Mata Atlântica em estado de preservação, além de ofertar uma série de pequenos eventos sobre o ambiente local.



Panelas de Goiabeiras:

Um dos marcos da cultura capixaba, a produção artesanal de panelas de bairro é localizada no bairro de Goiabeiras. É uma oportunidade para apreciar o trabalho cultural manual e aprender um pouco sobre a cultura do estado.

Escadaria Maria Ortiz: Local de importância histórica para o Espírito Santo, onde a jovem Maria Ortiz instigou a população local a expulsar os invasores holandeses da cidade. Também, nas proximidades da Escadaria, podemos encontrar outros pontos importantes da cidade, como o **Palácio Anchieta** (antiga escola jesuíta e atual palácio do governo do estado) e a **Catedral Metropolitana de Vitória**.





Praia de Camburi: A maior praia da cidade de Vitória, se estendendo de Jardim da Penha até Jardim Camburi. Possivelmente um bom lugar para limpar a mente após uma semana cansativa. Aos domingos, a avenida beira-mar é interditada e permite o trânsito livre de pedestres.



Curva da Jurema: Uma praia que apresenta uma série de anexos em suas proximidades, como uma série de quiosques e alguns parques. É uma boa opção para aqueles que moram na parte insular da capital.

Rua da Lama: A Rua da Lama é toda uma rua em Jardim da Penha com uma série de bares e lanchonetes. A grande maioria dos eventos e festas realizados pela UFES e outras universidades na Região Metropolitana acabam ali.



ATLÉTICA

A Atlética é o centro de integração interna da medicina na UFES. Foi fundada em 2015 como uma diretoria do DAMUFES, com o intuito de manter os estudantes de medicina com um estilo de vida ativo e, de forma saudável, competitivo.

Basicamente, cuida de tudo relacionado ao esporte, incluindo as seguintes modalidades: **vôlei, futsal, futebol, handebol, basquete e natação**. Além dos **cheerleaders** e, claro, a nossa incrível bateria, a **chapolodum**. Como se não bastasse, a nossa atlética ainda organiza as festas, nossos famosos “rocks” e cuida da encomenda e confecção de produtos exclusivos para os universitários.



Já participamos de eventos como a “**Copa UFES**”, entre os cursos da UFES, a “**Copamed**”, entre turmas da MEDUFES, “**JCM - Jogos Capixabas de Medicina**”, entre outras faculdades de medicina do estado, e o carro-chefe “**Intermed - RJ/ES**”.



Nossa querida atlética
@chapola.medufes

A melhor bateria do estado
@chapolodum

Para saber mais sobre os eventos
JCM - **@jogoscapixabas.med**
Intermed - **@intermedrjes**

A maior é federal!



GVBUS

O transporte público vigente na região que abrange a Grande Vitória é sistematizado pela CETURB-ES, por intermédio do sistema TRANSCOL, que é um sistema metropolitano integrado de estrutura Tronco-alimentadora, que interliga os municípios da Região Metropolitana da Grande Vitória.

É possível viajar de um terminal a outro e pegar outros ônibus dentro de um terminal sem pagar uma nova passagem. Caso você desça em um ponto comum, fora do terminal, e pegue outro ônibus, você terá que pagar uma nova passagem. O sistema TRANSCOL conta com a Bilhetagem Eletrônica administrada pela GVBus, baseada no uso de cartões magnéticos dotados de um chip de memória, que armazena os créditos que serão descontados ao longo do uso.

Não é mais possível pagar a passagem em dinheiro a um trocador dentro do ônibus, então para utilizar o sistema, você deve adquirir um cartão, que pode ser carregado em máquinas de atendimento próprio nos terminais ou por aplicativos como o PICPAY. **Adquirir um cartão para pagar passagens inteiras é simples, basta buscar nos terminais ou certas farmácias (conferir no site) sem nenhuma burocracia.**



Para o caso dos estudantes universitários, existem mais duas modalidades de cartão: **escolar**, que garante 50% de desconto e **estudante gratuito**, destinado a estudantes universitários com comprovação de renda. Para obter esses dois últimos cartões, é necessário fazer um cadastro no site do GVBus. O site de cadastro tem orientações mais detalhadas de como emitir seu cartão. O código do nosso campus da UFES para o cadastro no TRANSCOL é 360 para a modalidade de Estudante 50% e 1312 para a modalidade Estudante Gratuito com Comprovação de Renda.

É importante ressaltar que Vitória não possui terminais, apenas as cidades vizinhas. Os números de linhas até 370 são municipais de Vitória e a partir de 500 são metropolitanas. Por fim, existe um aplicativo do GVbus, chamado “ÔnibusGV”, que pode ser baixado no Google Play ou na Apple Store, no qual você tem acesso aos horários dos ônibus e as linhas que passam em cada ponto.

Link do site para se cadastrar

<https://www.gvbus.org.br/cadastro-recadastro-de-estudantes-cartao-transcol/>



DEPOIMENTOS

Lucas Tonon

Bom, eu me formei no ensino médio no começo de 2021 (por causa dos atrasos gerados pela pandemia), porém desde 2020 já vinha me preparando para o vestibular. Foram 3 anos de cursinho muito custosos, mas muito diferentes. Meu primeiro ano de cursinho talvez tenha sido o de maior ânimo e empolgação, só que o fato de ter boa parte online e ter que conciliar o ensino médio técnico com o cursinho me fizeram desenvolver muitas crises de ansiedade, no fim minha nota não foi tão boa. Não desisti, comecei o segundo ano de cursinho menos animado, mas com a esperança de que um ano fazendo apenas pré-vest seria a chave para entrar na MEDUFES, nesse ano (2021) tudo foi mais agradável, ter mais aulas presenciais fez com que eu criasse alguns amigos que tenho até hoje e tudo aconteceu de maneira mais leve. O resultado disso foi que minha nota teve um bom aumento e cheguei bem perto entrar, fiquei de fora por conta de um pequeno deslize na redação. Enquanto todos aqueles amigos de 2021 tinham entrado em alguma faculdade, eu decidi não ir para alguma particular e tentar mais uma vez. Sendo sincero, já estava achando que a ufes era um sonho distante, mas eu não deixei de me dedicar. Nesse último ano de cursinho (2022) foi definitivamente o ano que meu psicológico estava bem, eu estudava muito e ao mesmo tempo consegui sair e descansar sem peso na consciência. Meus simulados começaram a ter resultados muitos bons e eu estava bem confiante. Infelizmente, no fim de 2022 eu tive um problema familiar bem grave, só que em momento nenhum eu deixei de me dedicar, nem sei como kkkkkk era muita vontade de não precisar estudar em alguma particular. E aí a aprovação finalmente veio! Uma notícia que me trouxe muita felicidade inicialmente e muitoooo mais depois de começar o curso. Esses últimos meses estão sendo uns dos melhores da minha vida e ser da família MEDUFES é incrível!

"O que vai ser quando crescer?" sempre foi a frase que me seguiu por toda a vida. Até o final do meu terceiro ano eu não conseguia decidir qual curso escolher. Estava em dúvida entre medicina e psicologia, mas no final foi a medicina que mais me chamou atenção e me conquistou.

Eu sabia que o percurso não iria ser nada fácil, que eu precisaria manter a mente tranquila para conseguir estudar com calma e ter bom rendimento.

A fase para entrar na faculdade foi um dos períodos mais complicados que tive que passar para realizar o meu sonho de passar na UFES. Foram momentos difíceis, de muita dedicação, de perseverança, de muito choro, mas de muita esperança também.

Se não fosse a presença da minha família, dos meus amigos e dos meus professores, essa jornada poderia ter sido bem mais difícil sozinha. Ter esse apoio me motivou cada dia a fazer o meu melhor. Fiz meu terceiro ano do ensino médio em ano de pandemia, quando o EAD começou e tudo era muito incerto. Meu primeiro ano de pré vestibular também começou de maneira online e apesar de ser complicado, eu consegui motivação para continuar estudando.

Foi necessário mais um ano de cursinho para que eu pudesse entrar na faculdade e nesse último ano eu sentia, desde o começo, que a minha vez de conseguir uma vaga em medicina havia chegado. Gosto de falar que no ano que eu passei, não deixei de fazer atividade física, valorizei muito o horário do sono e comecei a praticar atividades de meditação. Esses hábitos com certeza me ajudaram a manter minha estabilidade emocional e física, para que eu pudesse passar por esse momento de muito estudo de uma maneira mais tranquila.

O conhecimento foi sendo construído a cada ano que precisei fazer o ENEM. A cada ano que passava eu conseguia ver minha evolução nas matérias, até mesmo na matemática que era meu ponto fraco. Eu não iria desistir até conseguir.

Agora basta olhar para trás e ficar feliz por ter lutado tanto. Poder ter orgulho de todos os momentos que enfrentei para estar escrevendo isso hoje e por estar motivando as pessoas que desejam entrar na UFES também.

Todos os dias sorrio por estar fazendo medicina na UFES.

É um alívio poder dizer que eu consegui!

Então, eu me formei no EM em 2019, mas só consegui passar em medicina em 2023. Toda minha educação foi em escolas públicas e, por ter tido muita facilidade, nunca aprendi a de fato estudar, tive que aprender durante os anos de cursinho. A UFES sempre foi minha única opção, porque não teria como pagar uma particular, e minha renda não é compatível com PROUNI 100%. Medicina sempre foi meu sonho desde que tinha 3 anos de idade e ganhei um kit com estetoscópio, termômetro e esfigmo, de brinquedo...e nunca tive outra opção de curso em vista.

No meu 3º ano, mesmo fazendo o ENEM já pra valer, não estudei focado em passar. Isso porque fazia inglês no Centro Estadual de Idiomas e tive a oportunidade de participar do processo seletivo para um intercâmbio de 3 meses com tudo custeado pelo governo, e eu não sabia quando, nem se, teria outra oportunidade dessas, logo, resolvi focar nisso. Fui aprovado no intercâmbio em setembro de 2019, mas, por causa da pandemia, o programa foi cancelado. Como não estudei, passei longe de conseguir entrar, com meus míseros 690 pontinhos.

Em 2020, estudei totalmente online, pelo Me Salva!, o que já me ajudou bastante, apesar de que hoje, eu sei que não era o suficiente para conseguir pontuação para entrar na UFES. Esse ano foi um caos...não conseguia focar pra estudar todos os dias, ou quando conseguia, não passava de 1 hora por dia. Só o que salvou foi a redação mesmo. Depois desse tempo todo de preparo, incertezas e muita ansiedade e medo, finalmente chegou o dia da prova...e eu esqueci meus documentos em casa (e a escola que eu fui alocado era simplesmente a 20km da minha casa kkkkkkcrying). Chorei muito, fiquei muito mal por mais ou menos 1 semana, mas meus pais sempre foram meus maiores apoiadores e conseguiram me fazer enxergar que não era o fim do mundo, eu ainda teria mais quantas chances eu precisasse.

Chegou em 2021, e eu estava determinado a fazer aquele ano ser meu último ano de pré-enem. Renovei o plano com o Me Salva! e assinei mais alguns outros de matérias específicas. Consegui ter um ritmo de estudos constante e estava finalmente aprendendo o que funcionava ou não pra mim, e estava pegando o jeito.

Fiz o ENEM, e achei que iria muito mal, mas quando saiu a nota, vi que não tinha sido esse desastre todo que estava esperando. No SISU 2022/1 não consegui, mas, ainda assim, não desisti. Veio o SISU 2022/2 e, como todos já sabem, as notas tendem a cair um pouco, e eu fiquei em uma posição até ok. Consegui ficar em uma posição relativamente boa na lista de espera – 10º para 3 vagas – (na modalidade L6, que na UFES a lista costuma rodar bastante, já que passamos por uma entrevista e a banca é bem rigorosa). Fui fazer a entrevista da banca de confirmação de cota racial, e deu tudo certo, mas chamaram até o 9º, e eu fiquei de fora.

2022 começou e lá fui eu de novo começar a estudar. Dessa vez, resolvi não renovar o Me Salva!, pesquisei muito e resolvi fechar com a Gama...e essa foi uma das melhores decisões que eu poderia tomar. O curso é super individualizado e específico para as suas necessidades, além de focar muito mais em questões, que era o que estava faltando pra mim. Foi tudo maravilhoso, sentia e era perceptível o quanto estava melhorando. Até que chegou agosto e eu tive um episódio depressivo. Não conseguia comer, não conseguia estudar, só sabia chorar ficar deitado o dia todo. Sempre fui o tipo de filho que não dá trabalho e não gosta de incomodar, procurei ajuda sozinho, e comecei meu tratamento no fim de setembro...aos poucos voltei a me reconhecer, voltei a ser falante como era, voltei a sorrir, voltei a ter ânimo pra sair da cama. Fiz o que consegui, para não perder esse resto de tempo de estudos. Fiz o ENEM e, depois da 2ª semana, eu desabei. Tive certeza que iria muito mal, porque meus acertos estavam muito longe da minha média nos simulados que fiz ao longo do ano. Estava decidido a desistir do sonho da medicina se não passasse, e estava pe

nsando até em nem sequer usar a nota para medicina já no SISU 2023/1. Mas, com ajuda da minha psicóloga e dos meus pais, eu não desisti. Chegou o SISU, joguei minha nota pra UFES e pra UFJF, e foi uma angústia sem fim, por causa dos 8 dias do sistema aberto. Saiu o resultado, e eu já sabia que na chamada regular eu não passaria, e realmente não passei. Teria que escolher em qual eu deixaria meu nome na lista. Estava em 6º de 5 vagas na UFJF, e 16º de 5 na UFES. Fiquei muito tentado a permanecer na UFJF, mas, conversando com meus pais e com os professores e mentores da Gama, resolvi deixar na UFES.

Logo que saiu o resultado, eu fiquei dias acompanhando os perfis das turmas da MedUFES, e quando vi a recepção dos calouros, fiquei muito triste por não estar vivendo aquilo.

Chegou o dia da minha entrevista de comprovação de cota racial, e eu estava muito tranquilo, porque já tinha sido aprovado nessa etapa há menos de 6 meses. Foi aí que tudo deu errado...fui indeferido. Mas não me abalei, porque algo me dizia que ia dar tudo certo. Preenchi a solicitação de recurso, fiz a entrevista novamente e com outra banca, às 13h da terça feira dia 28 de março. Saí da entrevista com ânsia de vômito de tanta ansiedade. Voltei para casa e checava o e-mail e o portal do candidato de 5 em 5 min. Até que às 17h 01min chegou o e-mail da UFES. Eu já estava preparado para mais um indeferimento, mas, quando abri era uma mensagem de boas vindas e me informando meu número de matrícula. Nessa hora eu comecei a chorar e contei pros meus pais, mas ainda estava achando que não estava certo. Só acreditei de verdade na hora que consegui acessar o portal do aluno e conferir meu horário individual. Só nesse momento que minha ficha começou a cair e eu comecei a acreditar que meu esforço valeu a pena e que finalmente meu sonho de tantos anos estava se realizando.

Por fim, só queria deixar registrado uma coisa: NÃO desista, não importa o que aconteça! Eu sei que a gente pensa em desistir em vários momentos, que nos sentimos incapazes se não conseguimos passar de primeira. Mas, o importante é tentar até conseguir. E eu te digo, VALE muito a pena...esses 4 meses em que eu estou fazendo o curso que eu amo, na faculdade que eu sempre quis, estão sendo os melhores meses da minha vida, mesmo com toda a dificuldade, todo estudo incansável, eu estou realizado. Conheci pessoas maravilhosas, que eu quero levar pra toda vida, passei pela experiência de torcer pelos times da atlética...tudo, absolutamente tudo que rolou nesses 4 meses me fizeram ter certeza de que estou no lugar certo.

Durante o Ensino Médio, eu ainda não tinha escolhido um curso, e acabei decidindo tentar medicina no 3º ano porque era a única profissão em que eu me enxergava exercendo e gostando do que estaria fazendo. Acho que foi o ano em que eu mais estudei, só que sem fazer nenhuma prova (o PIOR erro do mundo)... Quando saiu a nota do ENEM em janeiro de 2020, eu fiquei muito feliz, apesar de não ter nota para a minha modalidade (ampla concorrência)... Eu acabei passando na UVV e meus pais disseram que era uma possibilidade e eu comecei... apesar da nossa situação financeira ser boa, não tinha condições de sustentar uma faculdade de medicina, e a pandemia só atrapalhou as coisas. Então, acabei fazendo apenas um semestre e tranquei... Estava triste por ter saído da faculdade mas completamente sensata e de cabeça erguida para tentar a Federal, porque esse tempo confirmou meu desejo de que eu realmente queria medicina. Tinha feito minha inscrição pro ENEM, mas não tinha estudado nada e realmente não deu pra passar naquele ano.

No ano seguinte, eu fiz cursinho à noite e foi uma outra péssima escolha! Não estudei de verdade, não tinha uma rotina de estudos, me sentia mal por isso e ficava mais preocupada em assistir as aulas do que estudar sozinha, sendo que são os momentos em que eu sou mais produtiva. Ainda não fazia provas do ENEM porque, na minha cabeça, eu tinha que saber todo o conteúdo, que só assim eu conseguiria saber meu desempenho... Só que eu fazia muitos simulados que a escola disponibilizava. Esse ano, 2021, foi um dos piores anos em questão de ansiedade, tristeza, frustração, chorava por qualquer coisa e etc. Inclusive, tive uma crise de choro durante o primeiro dia de prova do ENEM, e não consegui terminar o exame. O resultado foi que eu não passei e as minhas notas só diminuía a cada ano...

Totalmente abalada, nem queria ouvir sobre SISU e sobre ter que estudar outro ano, mas minha amiga acabou entrando em um cursinho integral presencial em Goiabeiras e eu fui junto! Mas decidi que seria o meu último ano de pré vestibular e faria de forma diferente pra dar certo!

Não via praticamente nenhuma aula (porque já sabia a matéria e achava que estava perdendo tempo), fazia resumos rápidos e muitas provas ENEM, já tinha até decorado as questões. Ainda tinham episódios de ansiedade mas estava bem mais segura comigo mesma, e como eu tinha me preparado, fiz a prova tranquila! Só que quando eu fui corrigir as provas, me angustiei e até joguei a prova fora...

Tinha zero expectativas de passar na UFES, parecia um sonho distante, estava procurando outras faculdades federais pelo Brasil... Quando saiu a nota, depois de meses, veio a surpresa! Simplesmente superou todas as minhas expectativas, e eu já tinha no meu coração que estava dentro! Acabei ficando na 21ª posição da ampla concorrência e fui chamada na suplência junto com mais 2 pessoas.

Fábio Wanzeler

Minha jornada para ingressar na MedUfes foi um pouco diferente em comparação com a grande maioria dos candidatos. O motivo é que tenho 29 anos, sou funcionário público há 10 anos, terminei o ensino médio em 2012 e cursava licenciatura em matemática no IFES. Tive dúvidas se a ideia de mudar de área de estudo e me preparar para o Enem era realmente desafiadora. Mas tive que escolher e entender o que realmente gostaria de estar fazendo daqui a 15 anos.

Como trabalho por escala, a ideia de estudar em um pré-vestibular presencial era inviável devido à necessidade de conciliar minha presença em todas as aulas com o cansaço decorrente do trabalho. Optei por estudar a distância, por meio de um cursinho pré-vestibular online, e para otimizar meu tempo, busquei fortalecer minha base de estudos de acordo com o foco e o peso dos conteúdos exigidos pela UFES. Não tinha a intenção de tentar outra universidade federal devido à dificuldade de conciliar o trabalho com os estudos. Considero que o foco em fortalecer minha base para a redação foi o diferencial para a minha aprovação.

Não consegui passar de primeira, mas entendi que estava no caminho certo. Busquei aperfeiçoar meus pontos fracos e planejar novamente minha preparação, sempre focando nas áreas de maior peso para o ingresso na MedUfes. Tive minhas dificuldades ao longo desse processo, em alguns momentos pensei em desistir, mas a aprovação foi um momento prazeroso e de reconhecimento pessoal, mostrando que todo o esforço valeu a pena.

Lays Vieira

Desde pequena, a medicina pra mim sempre foi um sonho e que eu sempre imaginei que iria conquistar. Esse desejo se iniciou quando meu tio brincava comigo que eu seria uma excelente médica pediatra, sempre repetindo a mesma coisa e a partir disso criamos um vínculo muito grande. Muitos anos se passaram, meu tio faleceu por negligência hospitalar e por ter inúmeros problemas cardiovasculares, depois desse fato eu tive ainda mais a certeza que queria a medicina e que me tornaria uma excelente médica para ajudar as pessoas e ser uma pessoa para trazer paz e amor mesmo em momentos de dor. Antes da minha vida acadêmica começar meus estudos sempre foram em escolas públicas, desde meu ensino fundamental e durante o ensino médio eu notei a necessidade de fazer um pré vestibular, devido o baixo nível de ensino e preparação para os vestibulares nas escolas estaduais.

No meu 2º ano de ensino médio eu já comecei preparar meu psicológico e até fiz um cursinho bem básico para conhecer o Enem, porém não estudei e só fiz a prova como treineiro mesmo.

Durante o meu 3º ano, em 2019, eu me empenhei para estudar realmente para a prova. Comecei um cursinho e me dediquei dividindo os estudos para o ensino médio e pré vestibular, porém o cursinho que eu fiz não tinha muita organização e apesar de ter bons professores, tive uma boa nota mas não suficiente. Em 2020, ano da pandemia todos os cursinhos presenciais tiveram que mudar seus métodos de ensino, inclusive o meu que já não era muito bom presencial e piorou online. Não consegui me adaptar estudando somente em casa, precisava me adaptar bem ao estudar em casa, principalmente tendo uma organização e dedicação, e não consegui uma boa prova.

Em 2021, esse cursinho demorou a retornar e como na minha cidade não tem muitas opções de pré vestibulares e os que tem são muito caros eu continuei em casa, encontrei um excelente professor de redação online e me dediquei mais para estudar, já que eu tive uma experiência em casa e poderia melhorar. Tive um bom resultado no Enem 2021, porém não foi suficiente para conseguir medicina. Eu tinha entendido que por não ter uma boa base de ensino na rede estadual eu precisaria me dedicar muito para aprender mais ainda, por isso em 2022 decidi entrar em um pré vestibular maravilhoso que temos no estado, que tem excelentes professores e que me ajudaram muito. Durante minha caminhada nesse pré vestibular tive a oportunidade de melhorar muito o meu estudo, com muitos simulados, redações sempre com boas notas e muitas questões de matemática. O ano foi passando e eu coloquei minha nota no fies, SisU, ProUni e passei no ProUni 2022/2 na Universidade de Uberaba-MG, inclusive 2 finais de semana antes do Enem eu fui até lá para conhecer e levar meus documentos, porém sem uma certeza que iria ficar na faculdade pois os documentos deveriam ser aprovados. Apesar disso, desde que eu soube que tinha sido chamada eu continuei me dedicando o máximo para ter uma melhor nota no Enem e vir para mais perto de casa, já q sou do Espírito Santo. Fiz a prova e como a maioria da galera me assustei com ciências da natureza, ainda mais por eu já está cansada de estudar e fazer Enem, o meu psicológico não aguentava estudar mais um ano se eu não fosse realmente aprovada na faculdade particular ou se conseguisse não no início de 2023. Pós prova, foi maravilhoso poder dormir kkkk mas logo recebi a notícia que minha documentação tinha sido aprovada e rapidinho comecei a arrumar minha mudança, atrás de um apartamento pra alugar e alguém pra dividir, já que eu não conhecia ninguém e estaria a 17h de distância de casa. No final de janeiro me mudei para Uberaba e iniciei no dia 1º de fevereiro na Uniube. Tive a oportunidade de conhecer uma faculdade incrível, com muitos materiais e com excelentes professores, além de uma ótima estrutura e, diferente de muitas particulares ou que as pessoas acham, tínhamos muita cobrança e eram bem puxado.

Fiquei nessa faculdade durante quase 3 meses, foi então que, como eu estava na lista de espera na UFES, fui chamada para fazer a entrevista e apesar da distância da posição, comparado a quantidade de vagas, eu vi uma possibilidade de conseguir entrar e vir para UFES, que sempre foi um sonho que eu não imaginava conseguir. Tive muitas dificuldades para vir fazer a entrevista, por conta da distância e por estar em semana de prova, mas não desisti, vim e mandei meus documentos para aprovação, o que mais deu trabalho, confesso, mas não desisti e consegui minha vaga tão almejada. Por isso, digo que vale a pena tentar, mesmo que sejam poucas vagas ou até que sua nota não foi a desejada, tente e confie, tenha fé e certeza que você vai alcançar seu sonho. Não se desespere, cuide do seu psicólogo, cuide do seu corpo e não deixe de aproveitar seu tempo livre também. Confie, espere e não desista! Te esperamos na MEDUFES, a melhor de todas ♥

Luanna Almeida

O meu caminho até aqui foi feito de altos e baixos, com aquela apreensão, ansiedade e medo, juntamente com o desejo incontável de realizar o meu maior sonho, que era cursar medicina. Durante toda essa caminhada, estudei sozinha em casa, carregando uma bagagem péssima, resultado de um ensino médio fraco. No entanto, sempre acreditei que, em algum momento, esse sonho se realizaria. Meus conselhos para vocês, vestibulandos, são: cuidem da sua saúde mental, busquem uma rede de apoio, estratégias direcionadas e, principalmente, NÃO DESISTAM!

Meus conselhos para os meus novos calourinhos são: ao entrar na faculdade, não se desesperem, não se comparem com os colegas. Saibam que existirão matérias em que cada um se destacará e outras em que terão dificuldades, e isso não definirá a sua qualidade como médico. Vivam intensamente cada fase, aproveitem as festas e as novas amizades. Não tentem ser os melhores em tudo, saibam direcionar o seu estudo e foquem no que realmente importa. Vai dar tudo certo, arrasem!!!

Em resumo, sei que não é um caminho fácil. É cansativo, solitário e pesado, mas tudo vale a pena. No momento da nossa aprovação, tudo se reinicia e uma nova fase de altos e baixos começa. Contem com a 112 para o que precisarem!

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradecemos a cada colega da 112ª turma MedUFES pelo empenho em contribuir com a confecção da nossa cartilha. Aos que nos acompanharam, dando apoio emocional, acadêmico, psicológico, estrutural ou financeiro: nossa eterna gratidão! Sem vocês, a realização desse sonho não seria possível.

Mencionamos honrosamente, também, o projeto @desempenhosmed, que ajuda milhares de estudantes pelo Brasil e que nos ajudou quando ainda estávamos do outro lado da telinha como os vestibulandos da interlocução.

A você que desfrutou dessa cartilha: muito obrigado! Te esperamos com muito prazer na nossa Universidade. Desejamos muito sucesso e paz, acima de tudo, nesse mar de lutas e escolhas. Perseverança, coragem e foco: seu esforço será recompensado!

Qualquer dúvida, estamos à disposição. Entre em contato conosco!

Com carinho,

Turma 112

EQUIPE

Esther Vescovi
@esthervescovi

Isabela Bianchini
@isabela_bianchini

Letícia Gomes
@leticia.gf03

Lizandra Zanetti
@lizandrazm

Gabriella França
@gabriella_francaa

Alice Viçosi
@alicevvicosi

Beatriz Furtado
@beatriz_bgf