



MEDICINA

UFES

114 + 115

CARTILHA SISU 2024

SUMÁRIO

1. Introdução.....	3
2. Vagas e Pesos.....	4
3. Notas.....	5 - 10
4. Estatísticas 114.....	11 - 15
5. Estatísticas 115.....	16 - 20
6. Estatísticas - Quem mora fora.....	21
7. Redações.....	22 - 26
8. Sobre o Campus.....	27 - 28
9. Auxílios.....	29
10. Órgãos.....	30
11. Ligas.....	31
12. Sites da UFES.....	32 - 33
13. HUCAM.....	34
14. Atlético.....	35
15. Vitória.....	37
16. Lazer em Vix.....	38 - 39
17. GVbus.....	40 - 41
18. Depoimentos.....	42 - 48
19. Agradecimentos.....	49
20. Equipe.....	50

INTRODUÇÃO

Saudações, futuros calouros da MED UFES!

É com muito carinho que apresentamos nossa cartilha para vocês! Elencamos neste documento informações valiosas sobre o curso, a universidade, dados estatísticos dos aprovados, redações, depoimentos e muito mais.

Esperamos ajudá-los em sua preparação para o vestibular, assim como as cartilhas anteriores nos ajudaram.

Devido ao atraso do calendário acadêmico, o que reduziu a experiência prática da 115 em relação à UFES, e também por conta do SISU único, nossas turmas decidiram confeccionar juntas uma única cartilha. A 114 e a 115 desejam todo o sucesso do mundo para vocês! Nós nos vemos em breve, chapolindos! Contem conosco para o que precisarem.

VAGAS E PESOS

Primeiro semestre (turma 114)

Total	AC	LB/PPI	LB/Q	LB/PCD	LB/EP	LI/PPI	LI/Q	LI/PCD	LI/EP
40	20	6	0	1	2	7	0	1	3

Segundo semestre (turma 115)

Total	AC	LB/PPI	LB/Q	LB/PCD	LB/EP	LI/PPI	LI/Q	LI/PCD	LI/EP
40	20	7	1	1	2	6	0	1	2

LEGENDA:

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).

Pesos MEDUFES

Prova	Peso
Linguagens, Códigos e suas Tecnologias	3.00
Matemática e suas Tecnologias	2.00
Ciências Humanas e suas Tecnologias	2.00
Ciências da Natureza e suas Tecnologias	4.00
Prova de Redação	4.00

NOTAS

AMPLA CONCORRÊNCIA - 114

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
1°	44/45 801,1	40/45 713,5	42/45 787,8	40/44 890,1	980	845,45
2°	40/45 685,7	40/45 703,7	45/45 868,4	41/44 901,7	980	844,1
3°	43/45 756,4	41/45 741,2	40/45 789,5	43/44 943,5	960	842,44
4°	41/45 715,3	40/45 702,6	44/45 834,0	41/44 894,4	980	839,72
5°	40/45 710,9	41/45 734,7	41/45 802,8	43/44 945,6	960	836,3
6°	41/45 720,5	42/45 753,4	42/45 796	41/44 917,6	960	835,17
7°	44/45 768,9	40/45 699,3	41/45 797,6	39/44 867,6	960	831,35
9°	39/45 691,7	43/45 750,2	39/45 772,1	42/44 923,3	960	823,37
11°	40/45 704,6	42/45 734,8	41/45 803,3	40/44 891,8	940	822,69
12°	38/45 661,9	42/45 722,6	41/45 777,4	41/44 926,3	980	820,87
13°	39/45 678,1	39/45 708,8	38/45 779,7	40/44 905,3	980	820,08
14°	41/45 723,2	43/45 772,4	40/45 766,6	42/44 916,3	920	819,56
15°	36/45 650	43/45 731,8	42/45 782,9	42/44 943,5	960	818,15
16°	41/45 712,7	34/45 649,4	40/45 791,8	40/44 872,5	980	817,94
17°	38/45 686,1	39/45 694,0	40/45 790,3	40/44 907,6	960	817,51
18°	40/45 716,7	41/45 745,5	38/45 762,6	43/44 945,2	920	817,5
19°	39/45 695,6	40/45 697	40/45 765,6	42/44 935,4	960	816,67
20°	42/45 731,7	42/45 737,3	34/45 717,5	42/44 933,2	960	816,41
21°	35/45 650,7	42/45 769,4	36/45 742,9	42/44 931,1	980	816,31

NOTAS

AMPLA CONCORRÊNCIA - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
22°	36/45 654,6	42/45 751,6	40/45 791,8	40/44 883,4	960	816,07
23°	37/45 665,9	37/45 674,0	43/45 797,4	43/44 931,0	960	815,82
24°	39/45 705,4	41/45 744,3	38/45 761,8	40/44 871,7	960	815,69
26°	38/45 664,4	45/45 823	35/45 724,1	41/44 907,7	960	812,73
27°	41/45 718,4	41/45 720,9	37/45 759	37/45 854,5	960	812,13
28°	39/45 668,0	37/45 665,1	39/45 770,8	42/45 926,3	960	811,33
29°	738,5	721,2	727,2	918,3	940	810,89
31°	38/45 682,1	34/45 665,2	37/45 775,7	42/44 918,9	960	810,49
32°	-	-	-	-	-	809,65
33°	651,4	703,4	796,2	44/44 958,6	920	809,53
34°	40/45 708,4	39/45 691,5	38/45 759,2	44/44 958,6	920	809,48
35°	38/45 672,4	39/45 678,1	41/45 795,9	41/44 911,6	940	809,35
36°	-	-	-	-	-	808,91
37°	35/45 640,6	37/45 680,4	41/45 795,3	43/44 911,1	960	808,39
38°	43/45 769,1	35/45 666,5	34/45 739,3	40/44 884	940	808,37
39°	39/45 683,9	39/45 698	37/45 744,8	41/44 928,9	960	808,31
40°	37/45 657,3	43/45 783,5	37/45 738,9	37/44 852,6	980	807,98
Lista de espera 42°	39/45 680,6	39/45 686,7	40/45 783,0	42/44 937,9	920	806,87
43°	42/45 731,0	37/45 683,7	37/45 750,5	37/44 846,8	960	806,4
44°	41/45 725,5	40/45 723,7	37/45 745	40/44 866	940	806,39
45°	-	-	-	-	-	806,36

NOTAS

LB/PPI - 114

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
3º	35/45 640	36/45 651,9	31/45 708,9	35/44 803,9	940	761,81
9º	647,7	627,9	662,1	703,6	980	744,97
10º	670,2	667,3	667,3	659,6	960	744,91
13º	34/45 630,8	33/45 635,7	28/45 664,7	28/45 739,4	960	742,76
Lista de espera 15º	32/44 612	37/45 681	22/45 641,1	29/44 767,4	940	737,15

LI/EP - 114

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
1º	36/45 656,6	40/45 728,2	38/45 751,4	40/44 882,9	980	807,84
2º	41/45 713,4	43/45 777,3	38/45 745,9	36/44 837,6	940	807,57
3º	38/45 704,5	41/45 730,9	39/45 748	40/44 886,3	940	806,66

LB/PCD - 114

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
1º	39/45 690,6	39/45 662,9	25/45 639,5	30/45 762,5	920	744,04

LB/EP - 114

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
Lista de espera 9º	41/45 703,5	39/45 694,0	33/45 692,6	35/44 796,3	940	773,51

NOTAS

LB/PPI - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
Lista de espera 16°	39/45 670,5	38/45 647,8	25/45 658,4	752	900	736,31
17°	-	-	-	-	-	736,21
18°	-	-	-	-	-	735,01
20°	605,5	632,3	642,2	761,3	960	734,17
21°	35/45 653,1	36/45 666,9	25/45 654,6	645	940	730,77
22°	-	-	-	-	-	728,57
23°	33/45 610,50	30/45 629,70	23/45 623,8	30/44 737,2	960	726,7

LI/EP - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
5°	40/45 725,9	40/45 725,9	41/45 805,7	35/45 813,9	940	806,23
Lista de espera 6°	39/45 653,3	40/45 692,2	38/45 757,1	42/44 896,8	980	805,75

LB/PCD - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
2°	-	-	-	-	-	743,95

LB/EP - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
Lista de espera 8°	33/45 615,8	37/45 679,1	35/45 731,9	38/44 872,3	920	770,52
9°	35/45 660,8	43/45 774,3	30/45 690	34/44 792,6	900	765,08

NOTAS

LI/PPI - 114

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
1°	35/45 661,7	37/45 686,8	34/45 714,3	40/44 889,3	940	783,63
6°	39/45 692,7	38/45 696,5	34/45 716,8	35/44 791,9	940	778,81
7°	34/45 609,5	37/45 674,3	35/45 741,1	39/44 866,1	940	775,58
9°	35/45 641,7	39/45 688,8	32/45 720,1	33/44 796,2	960	774,37
10°	670,4	674,4	677,7	796,2	980	772,21
11°	35/45 636,7	39/45 685,5	35/45 726,5	34/44 814,2	940	771,7
12°	655,1	692,1	734,6	745,9	940	769,31

LI/PCD - 114

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
2°	626,9	678,4	679,7	768,4	960	755,54

NOTAS

LI/PPI - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
13°	30/45 705,2	35/45 666,5	31/45 705,2	39/44 907,8	940	769,03
Lista de espera 16°	36/45 658,1	39/45 699,2	30/45 678,5	30/44 750,3	960	761,66
17°	-	-	-	-	-	755,07
19°	-	-	-	-	-	752,43
21°	39/45 692,1	39/45 699,6	20/45 608,1	30/45 729,1	960	747,07
22°	28/45 600	36/45 657,7	30/45 694,4	27/44 735,5	960	746,93

LI/PCD - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
Lista de espera 1°	38/45 651,1	36/45 638,3	33/45 691,8	35/44 751,1	840	723,95

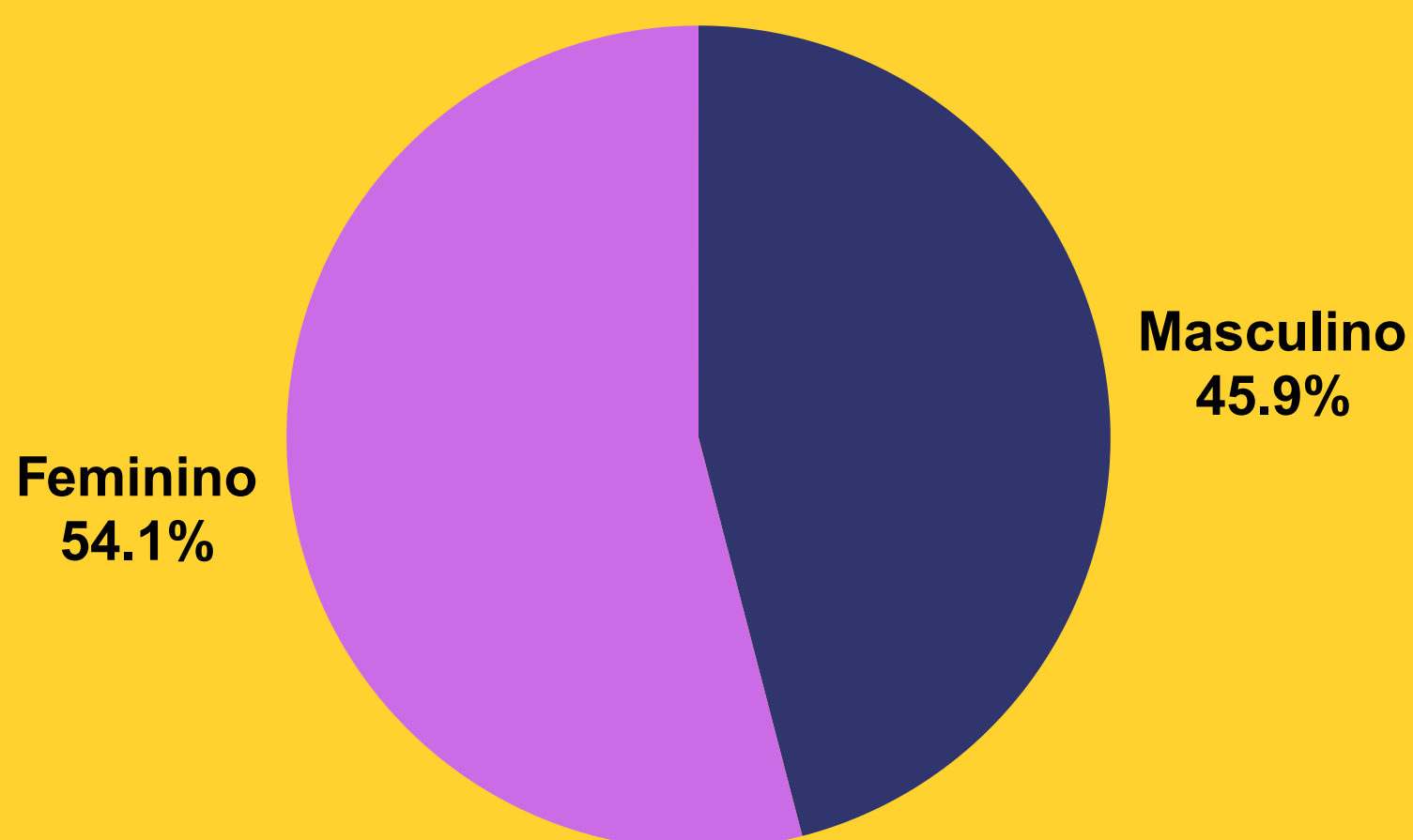
LB/Q - 115

Classificação	Linguagens	Humanas	Natureza	Matemática	Redação	Média Ufes
Lista de espera 2°	-	-	-	-	-	673,74

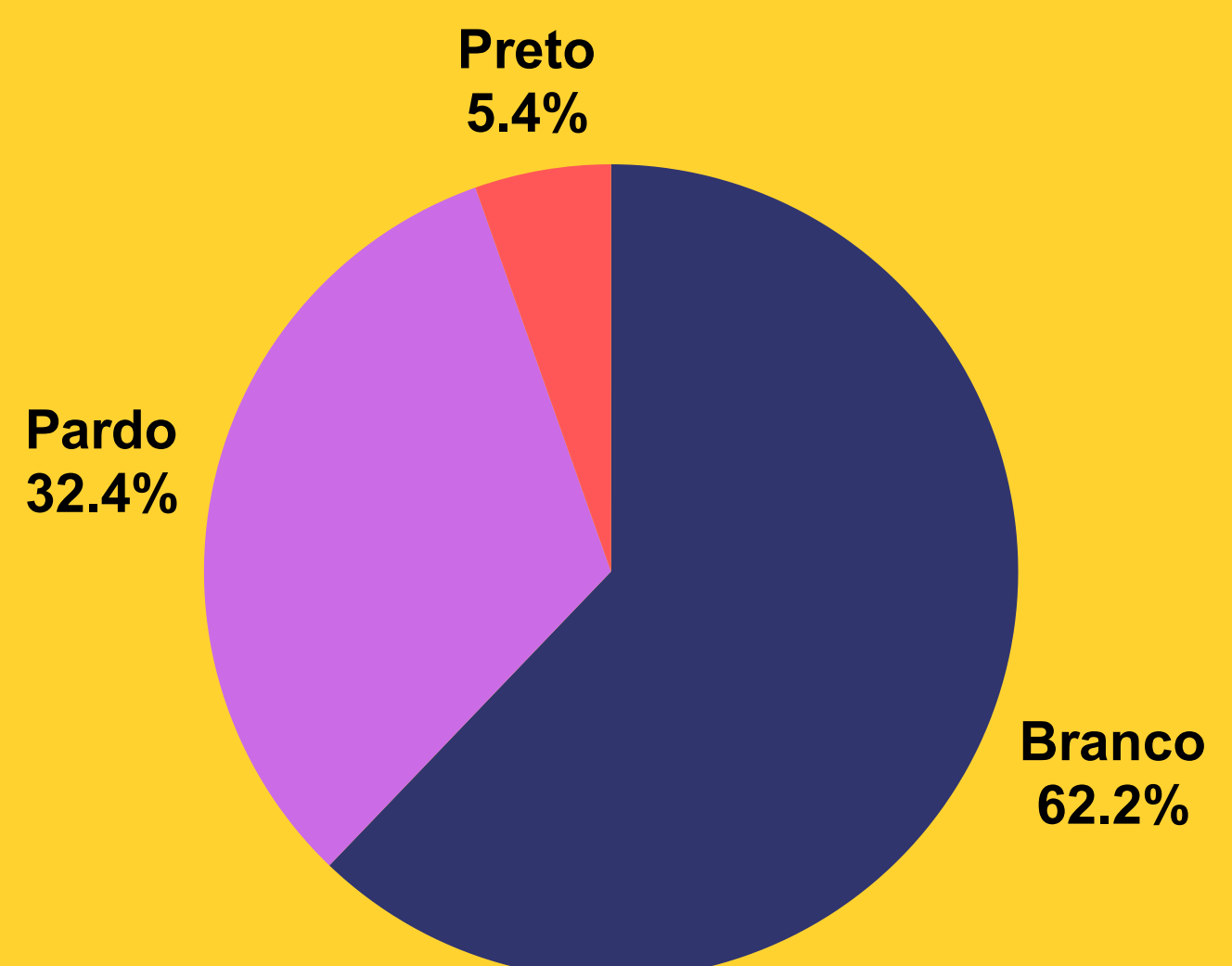
ESTATÍSTICAS

114

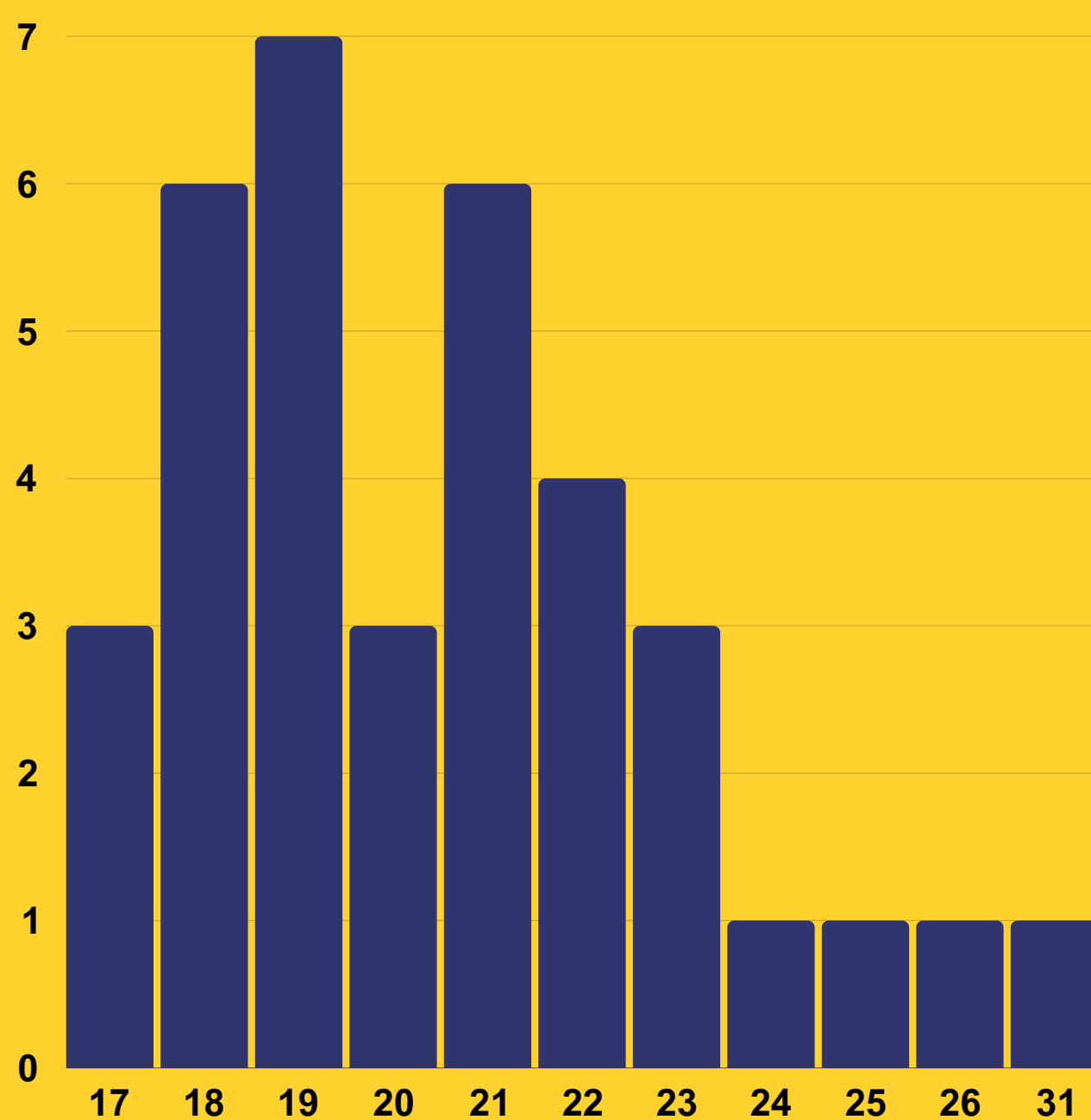
Sexo



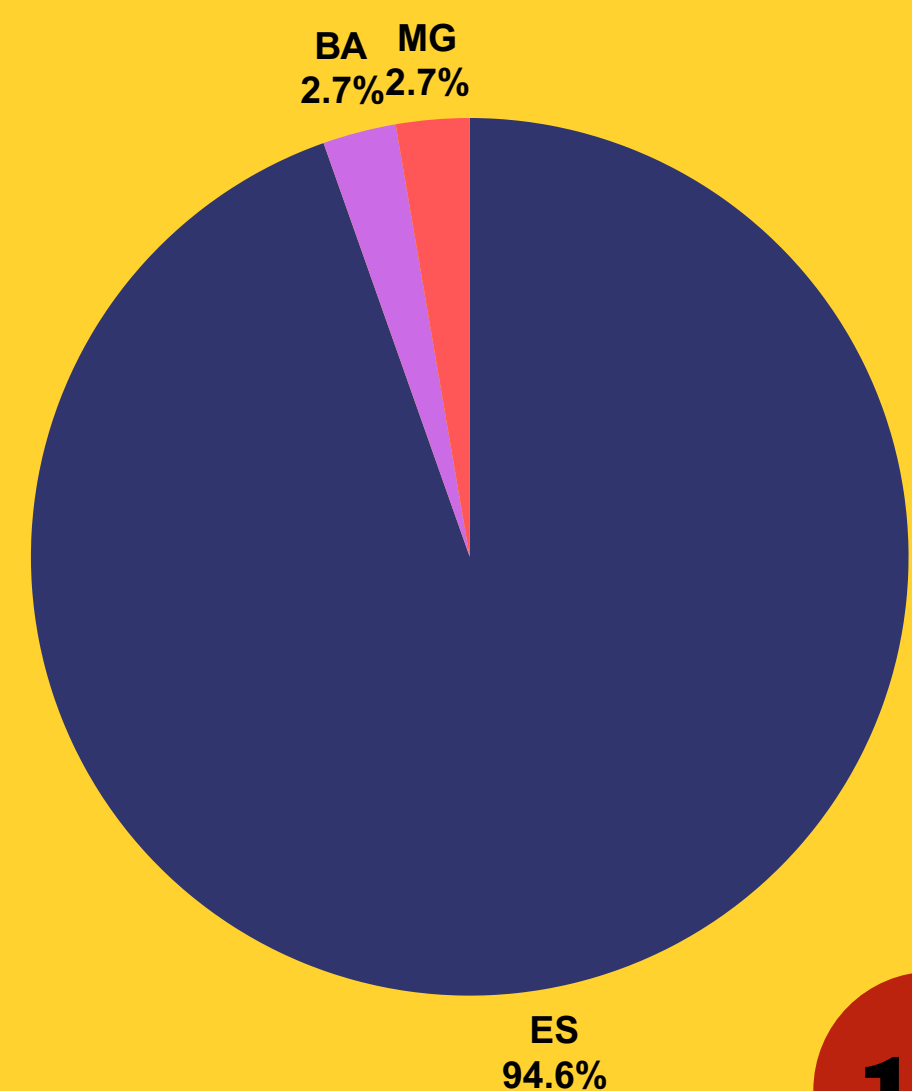
Como você se autodeclara?



Idade que entrou na UFES



Estado de onde veio



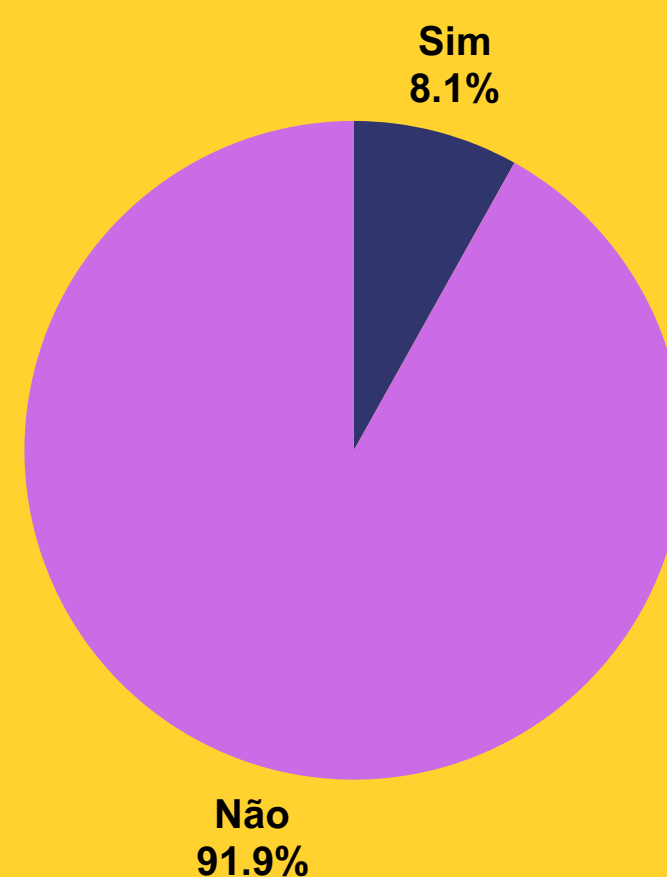
ESTATÍSTICAS

114

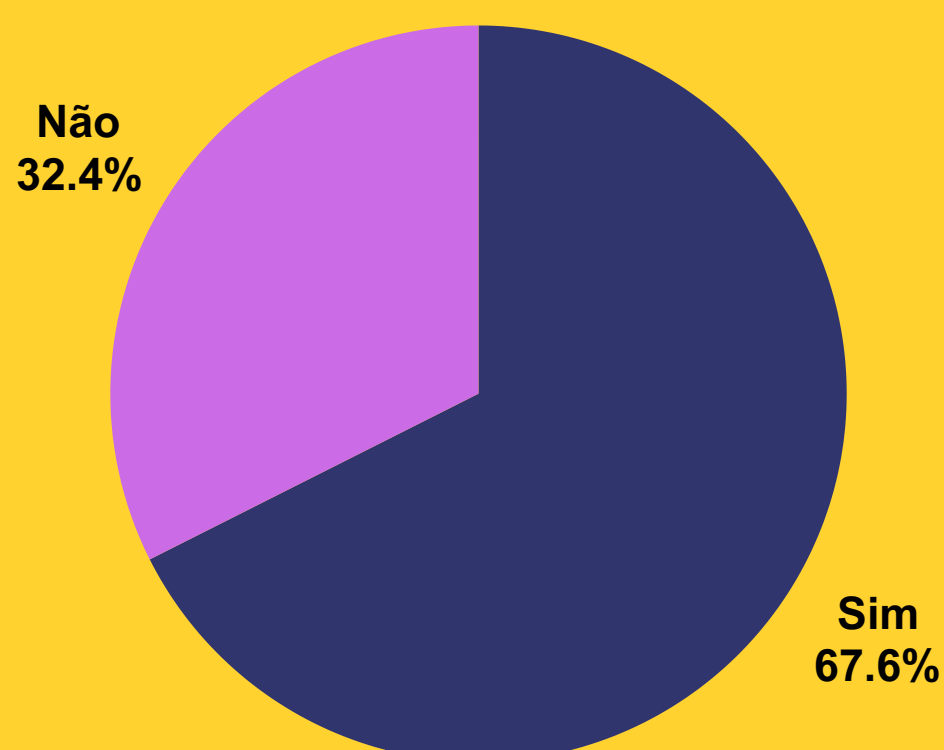
Já fez outra faculdade?



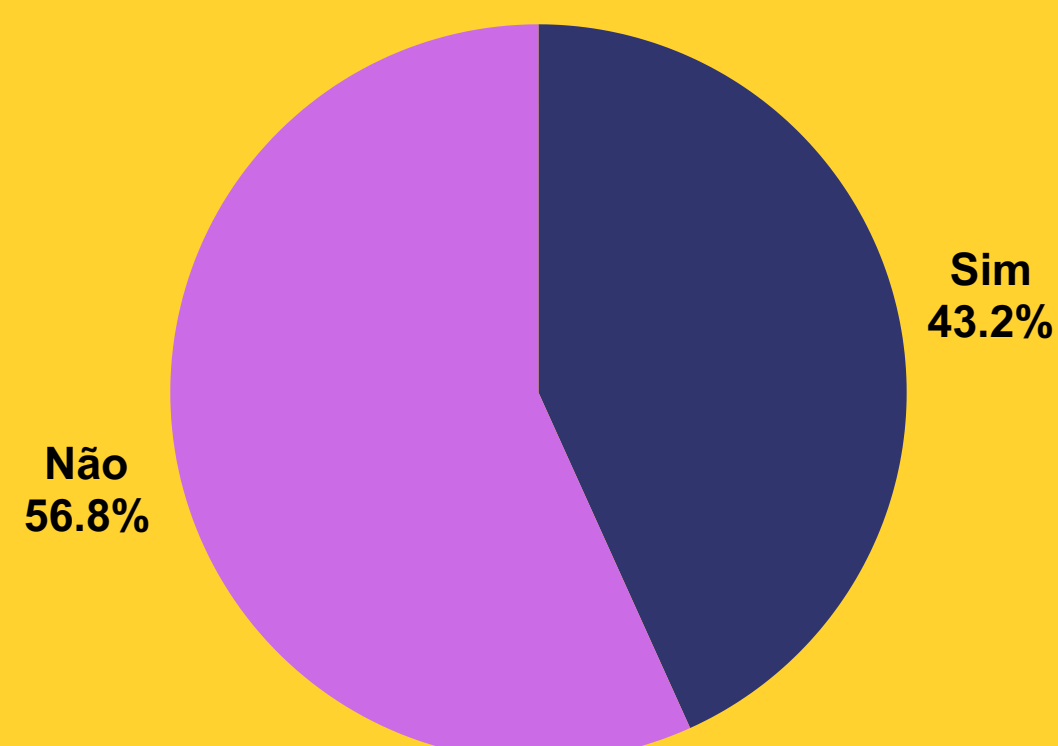
Trabalhou enquanto estudou?



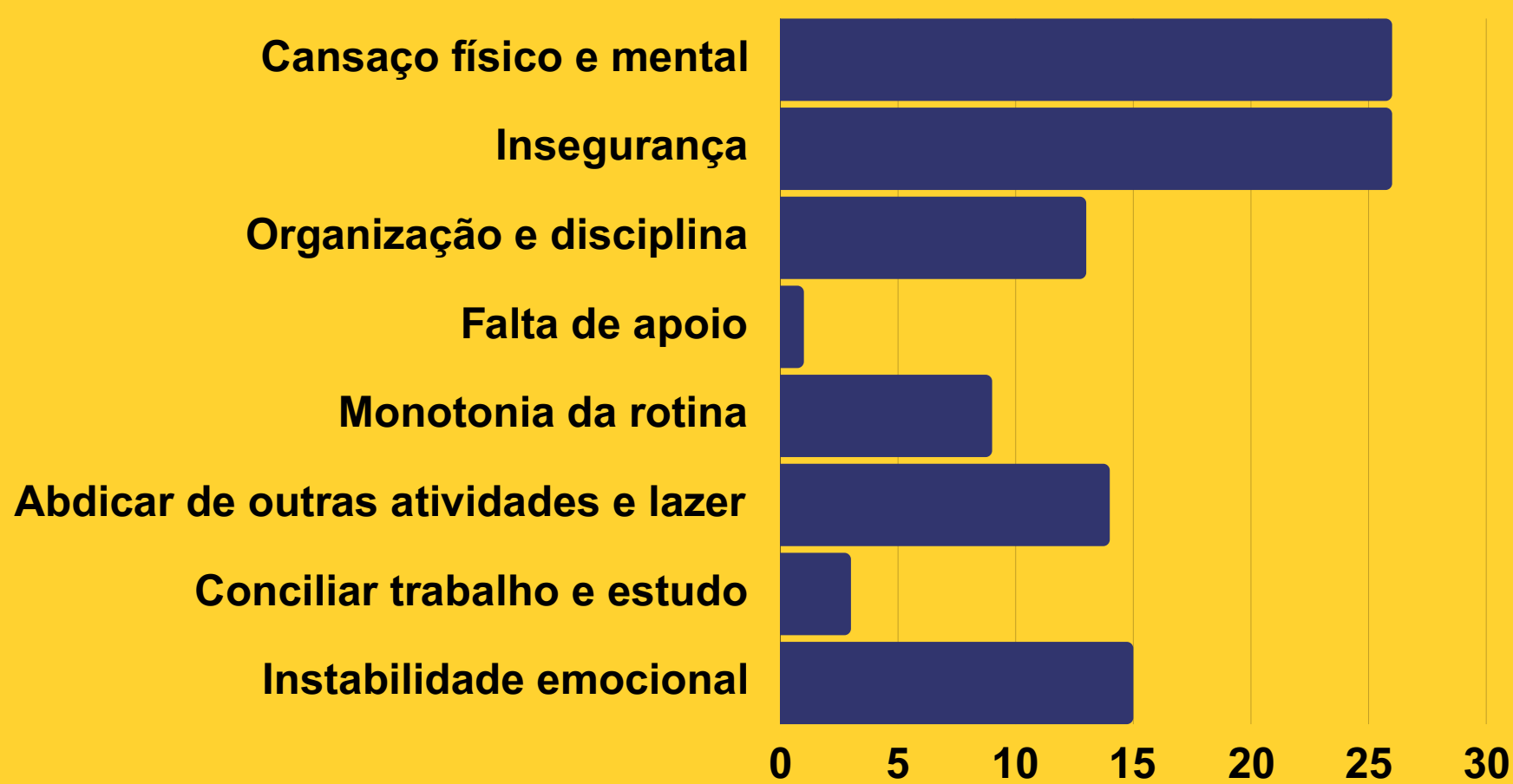
Enfrentou dificuldades psicológicas durante sua preparação?



Fazia acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra?



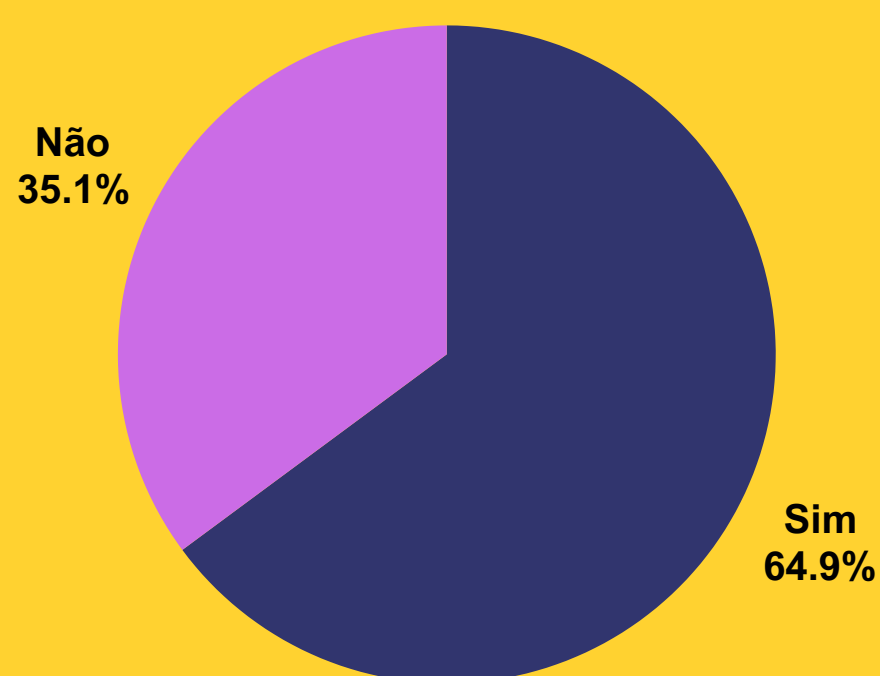
Maiores dificuldades durante o processo de estudo



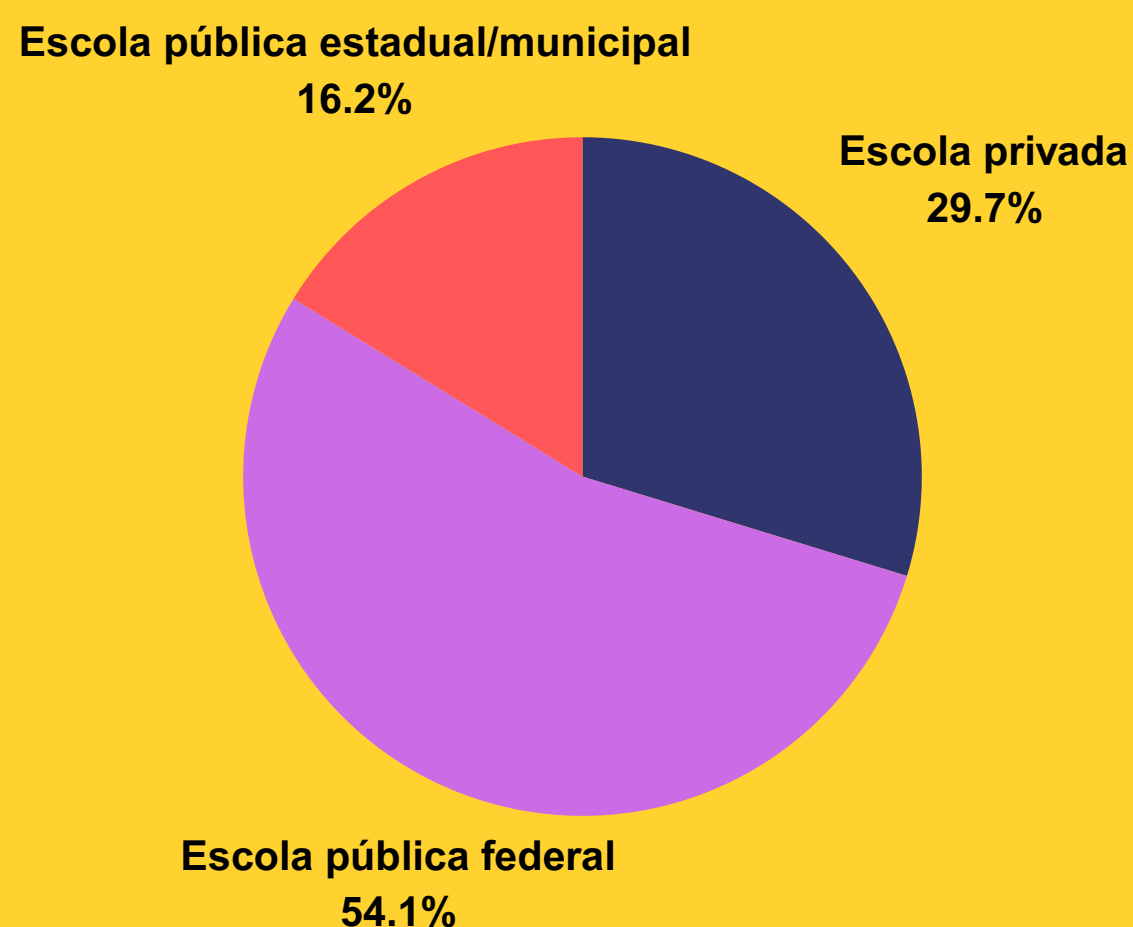
ESTATÍSTICAS

114

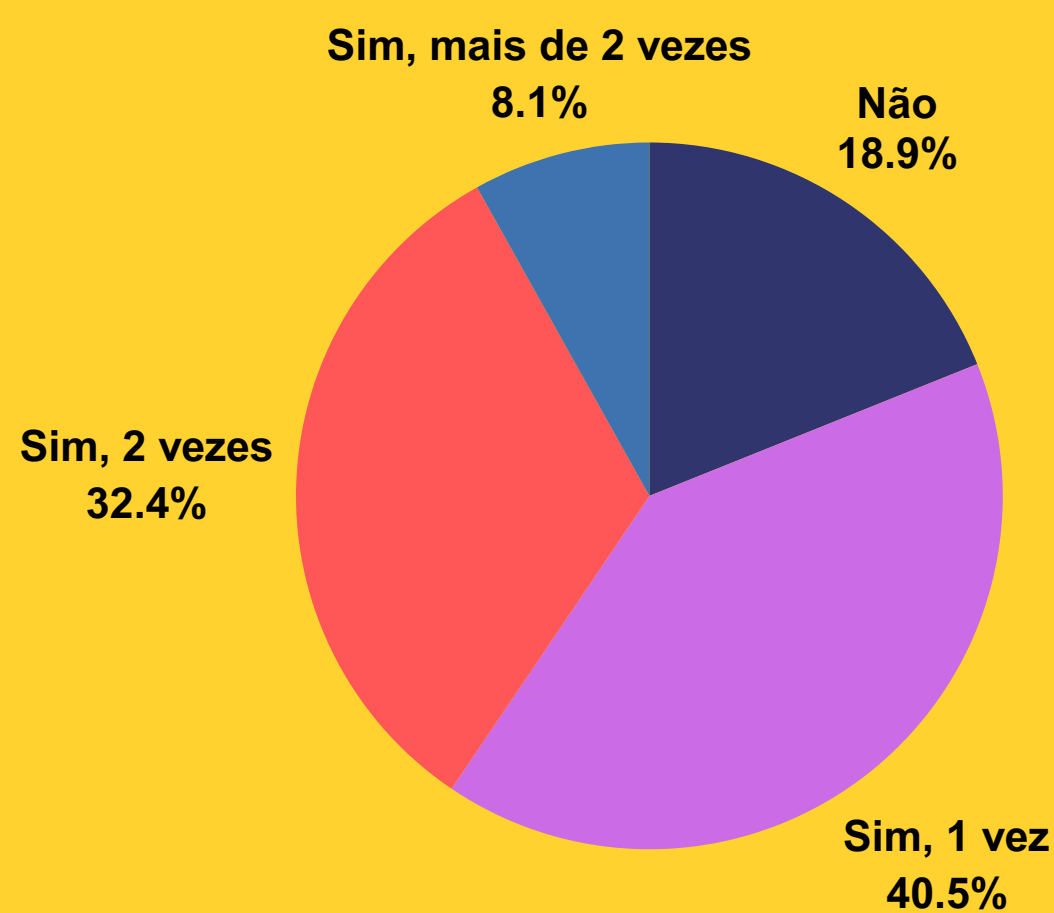
Praticava atividade física durante o período?



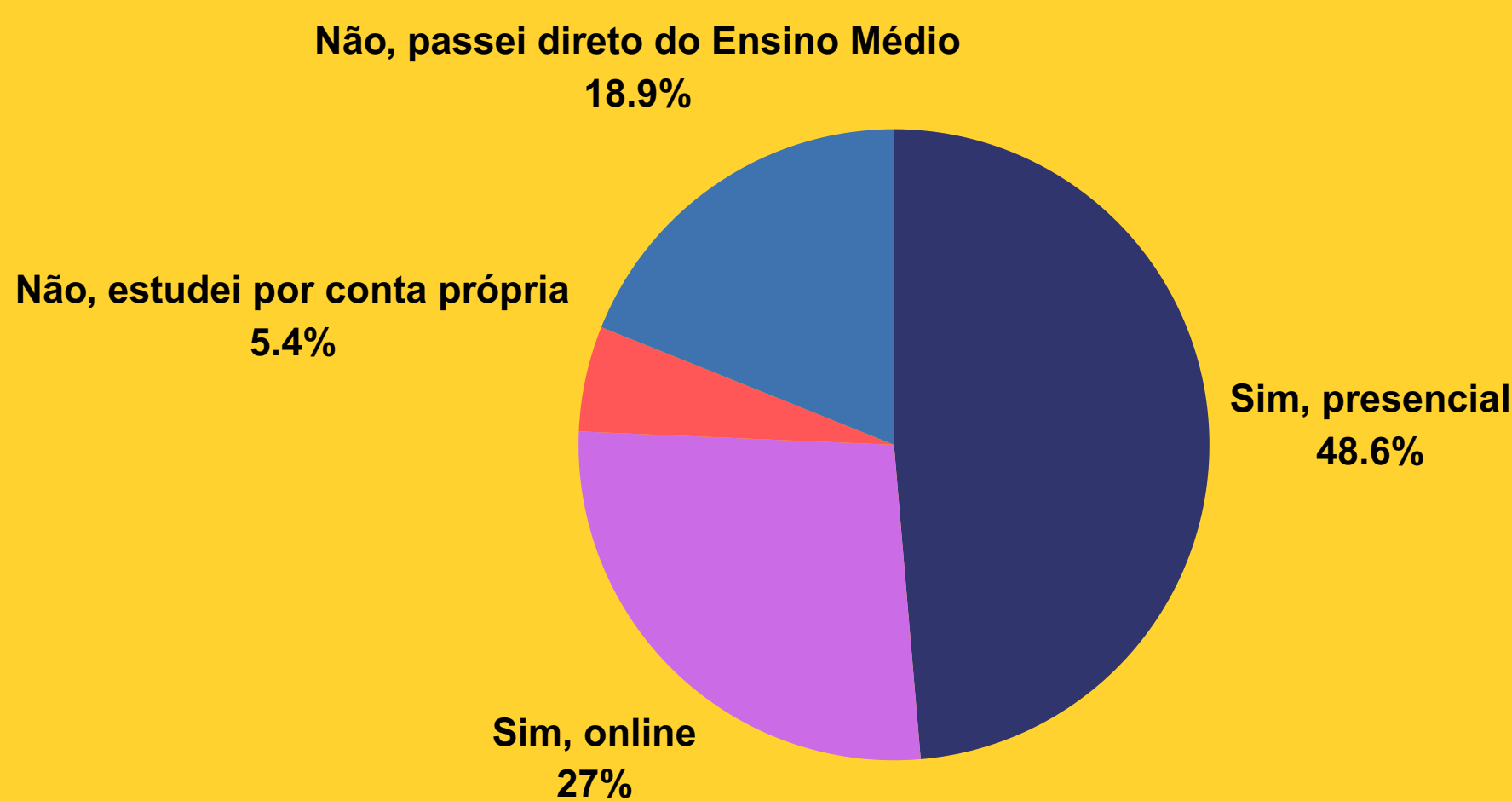
Onde fez o Ensino Médio?



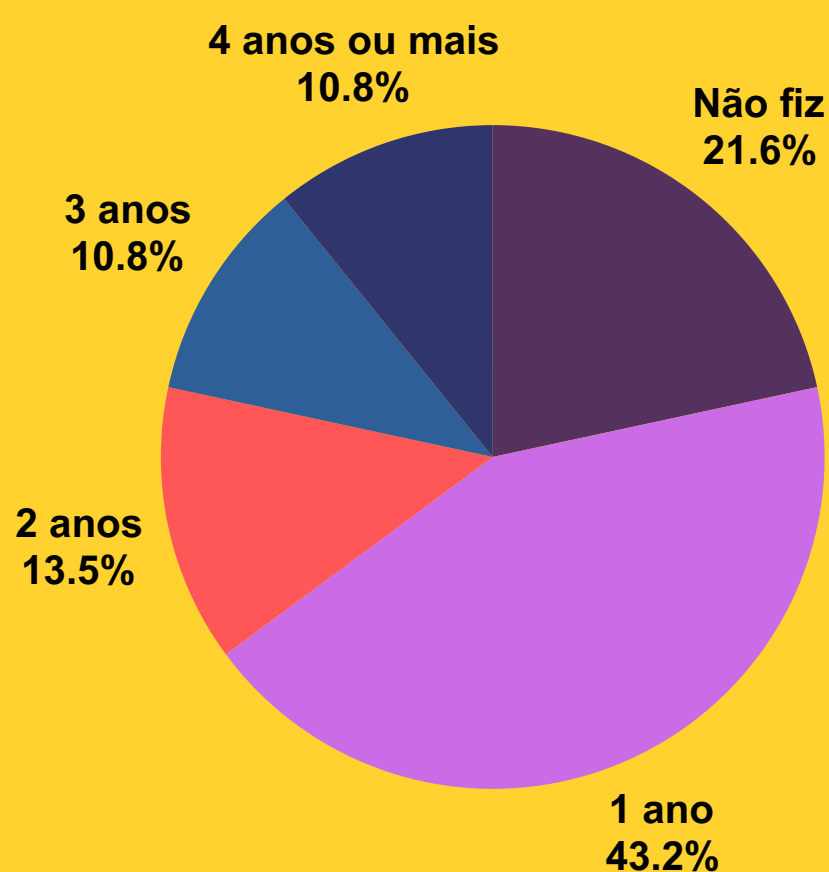
Prestou ENEM como treineiro?



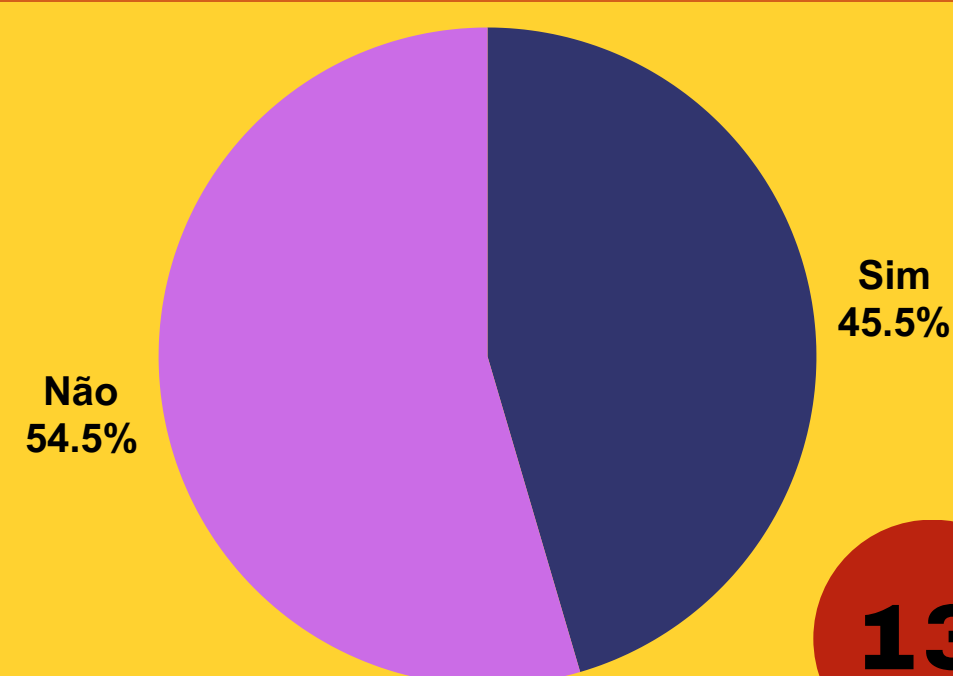
Fez cursinho no ano que foi aprovado?



Fez cursinho por quanto tempo?



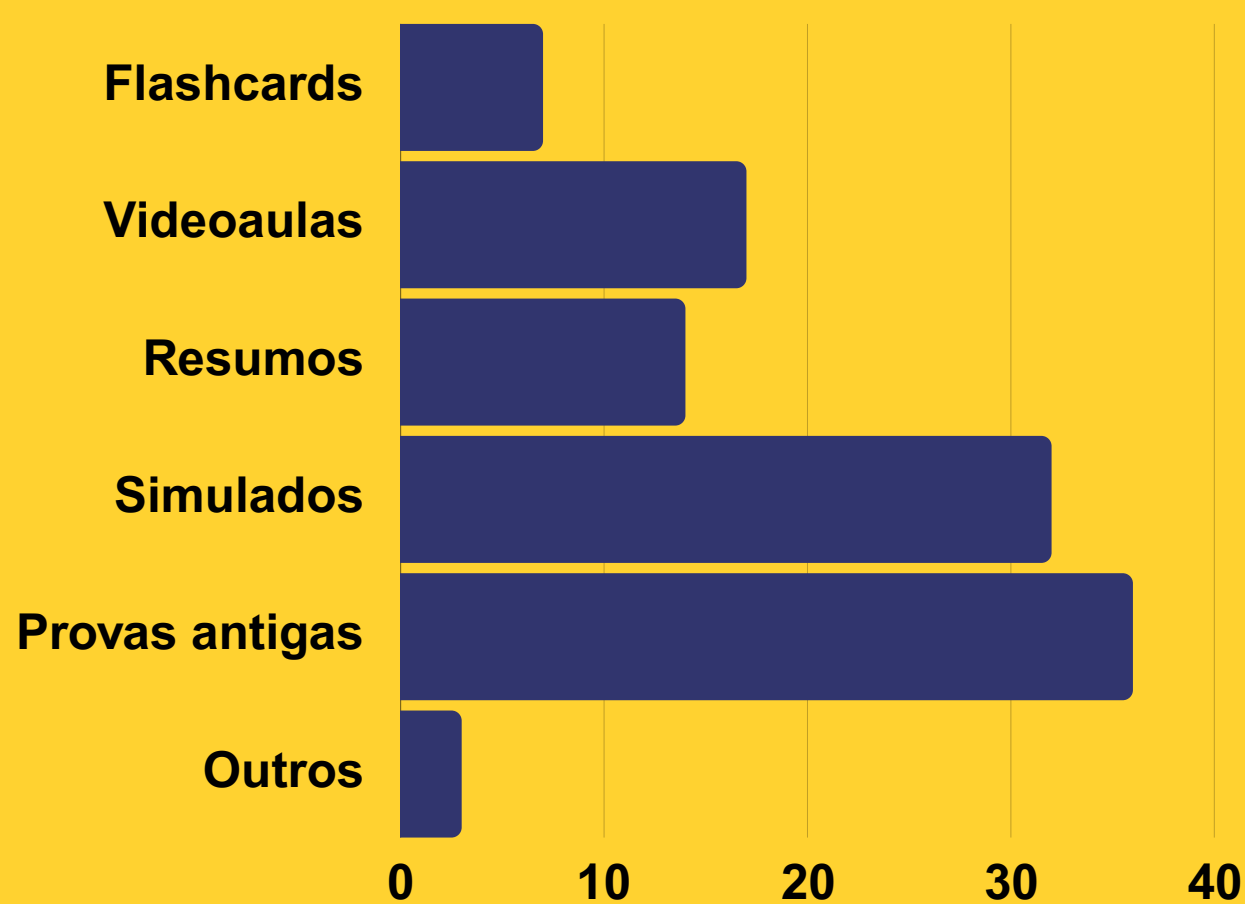
Nas outras vezes que fez ENEM, ficou perto de entrar na UFES?



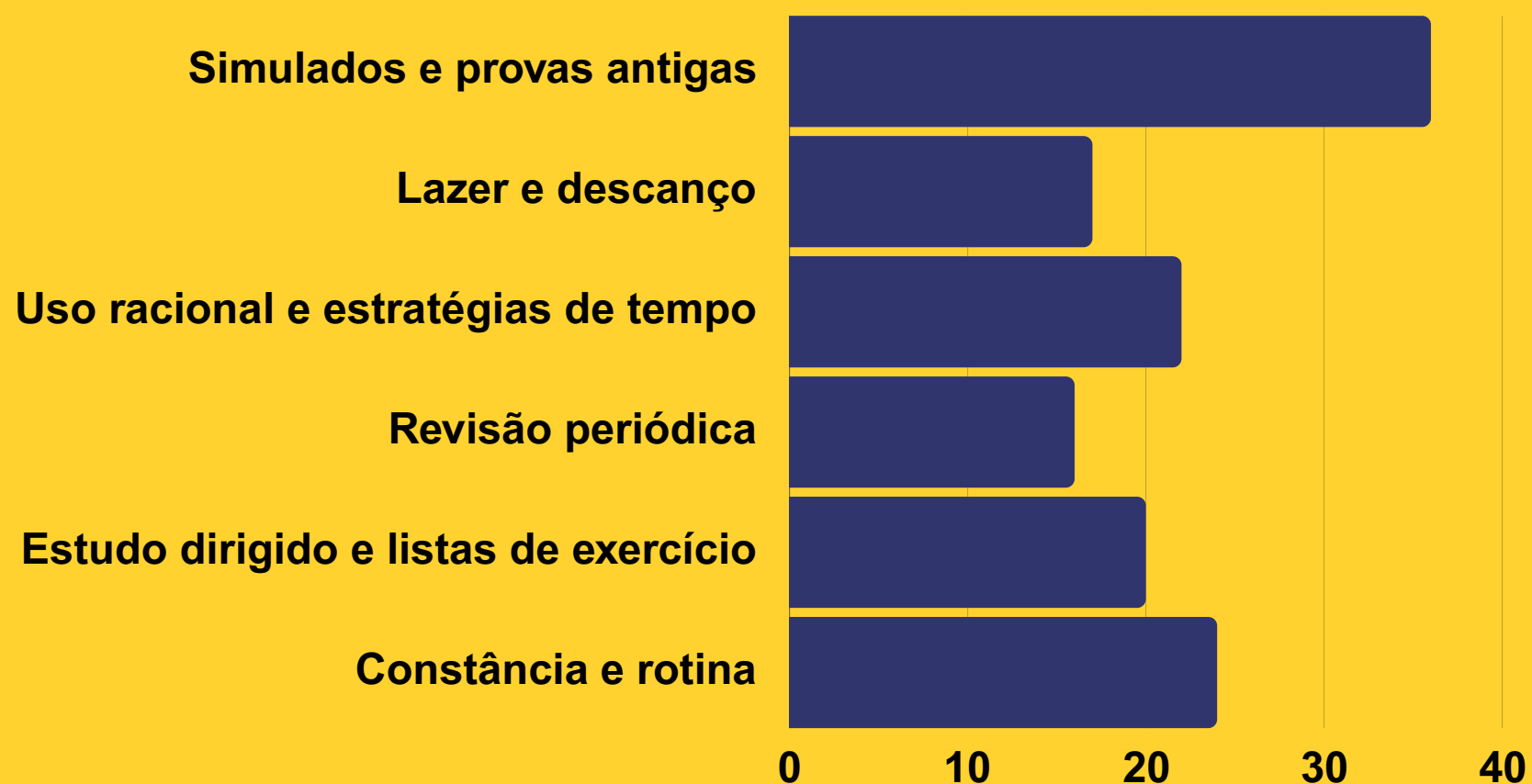
ESTATÍSTICAS

114

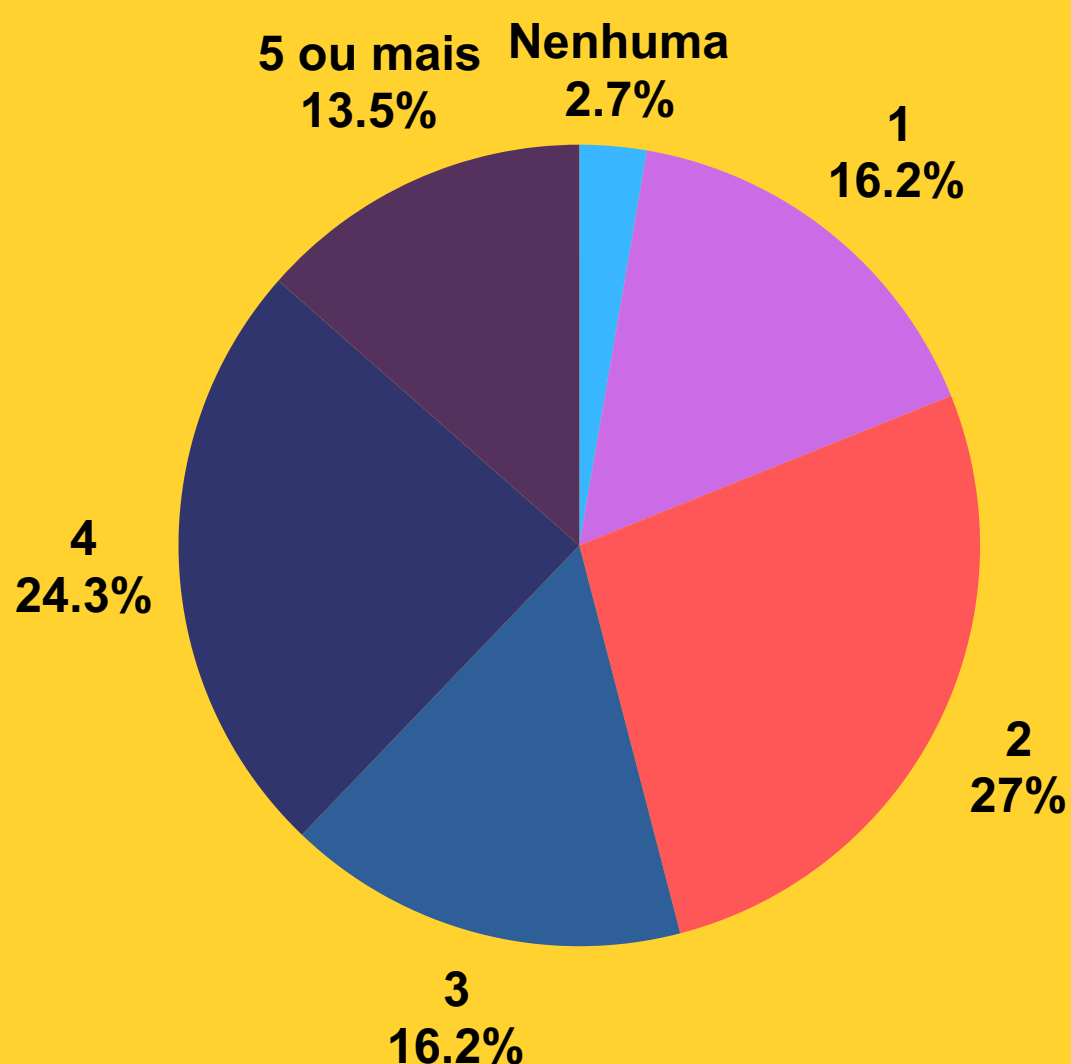
Métodos de estudo mais utilizados



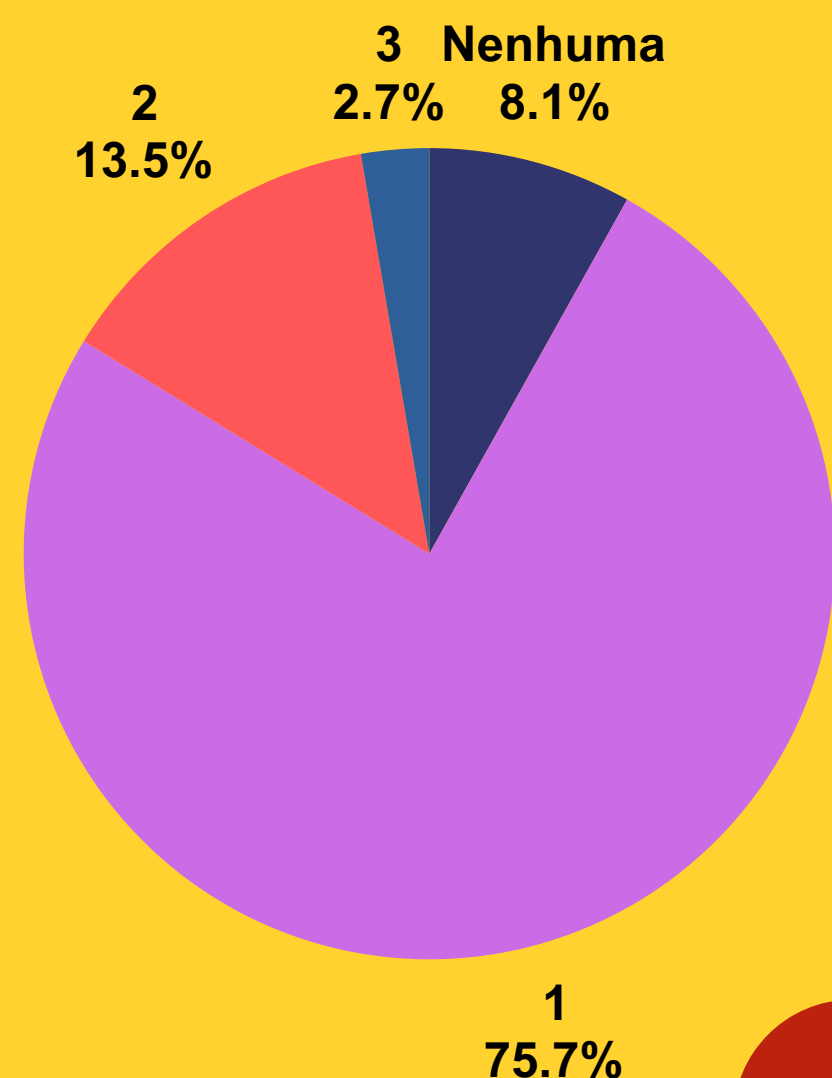
O que foi essencial na sua rotina de estudos?



Quantos simulados ou provas antigas do ENEM fazia por mês?



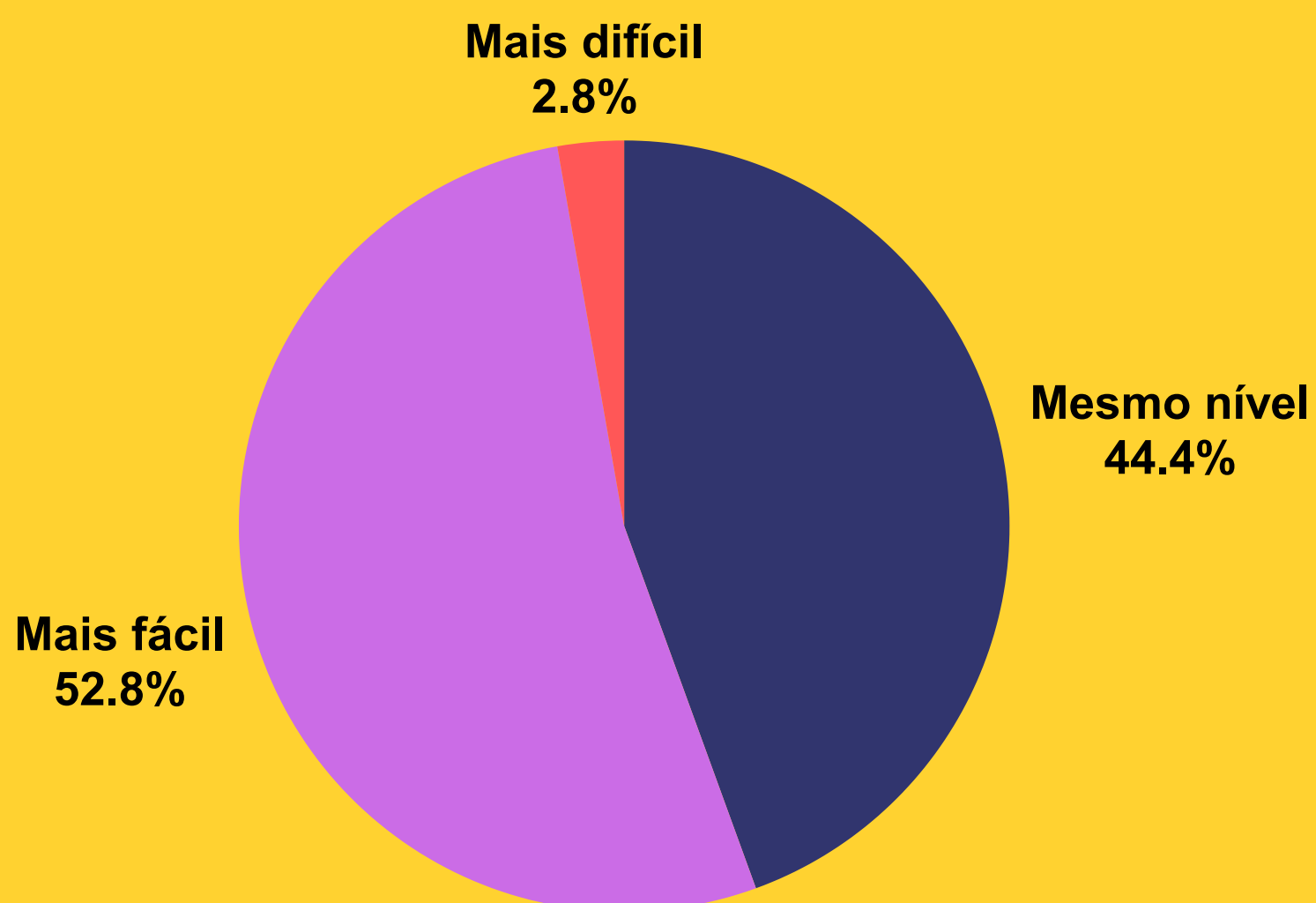
Quantas redações fazia por semana?



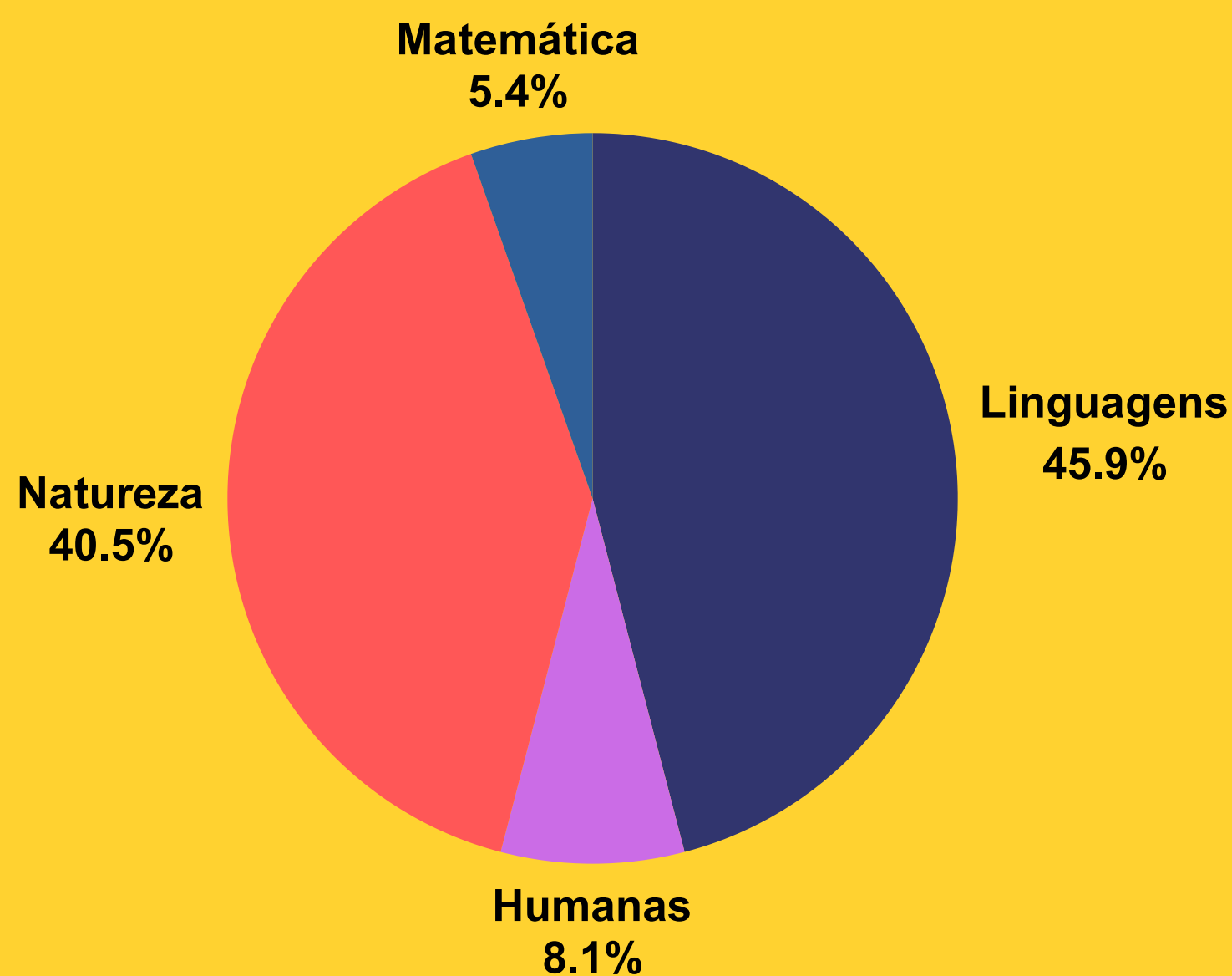
ESTATÍSTICAS

114

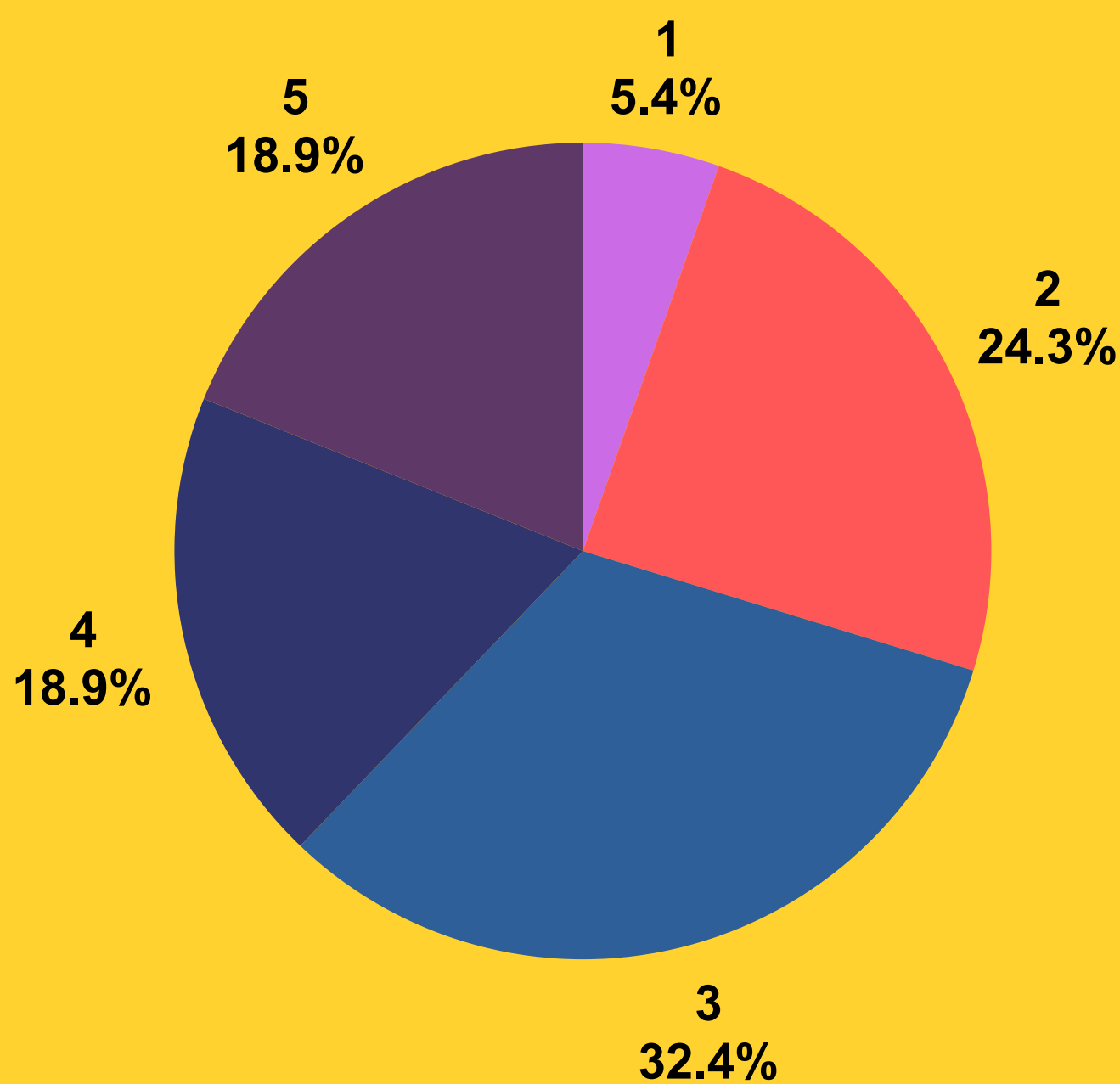
Em relação aos últimos ENEMs, como você classifica o ENEM 2024?



Qual é a prova mais difícil do ENEM para você



Ao sair da prova, em uma escala de 1 a 5, o quanto você achou que seria aprovado?

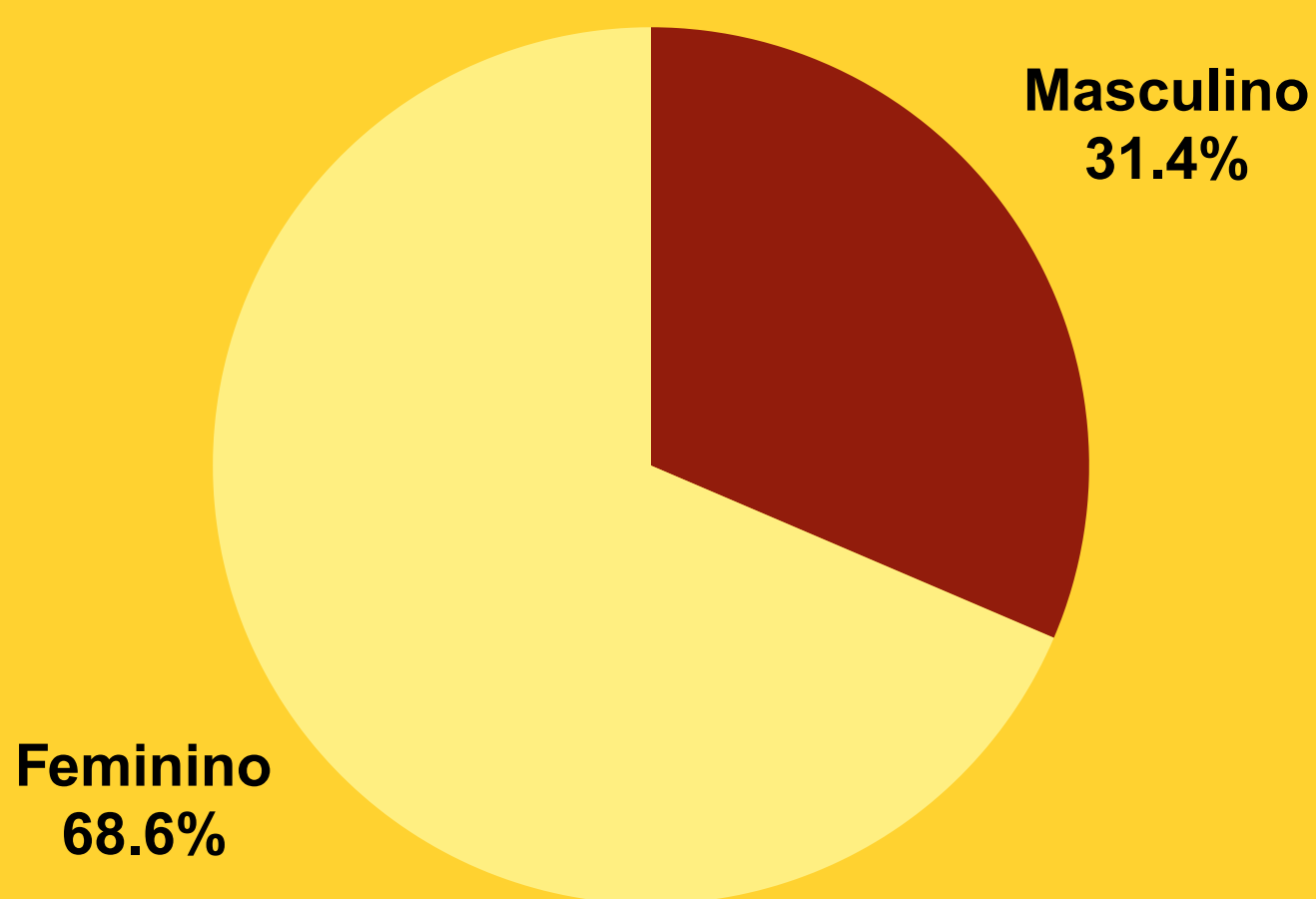


ESTATÍSTICAS

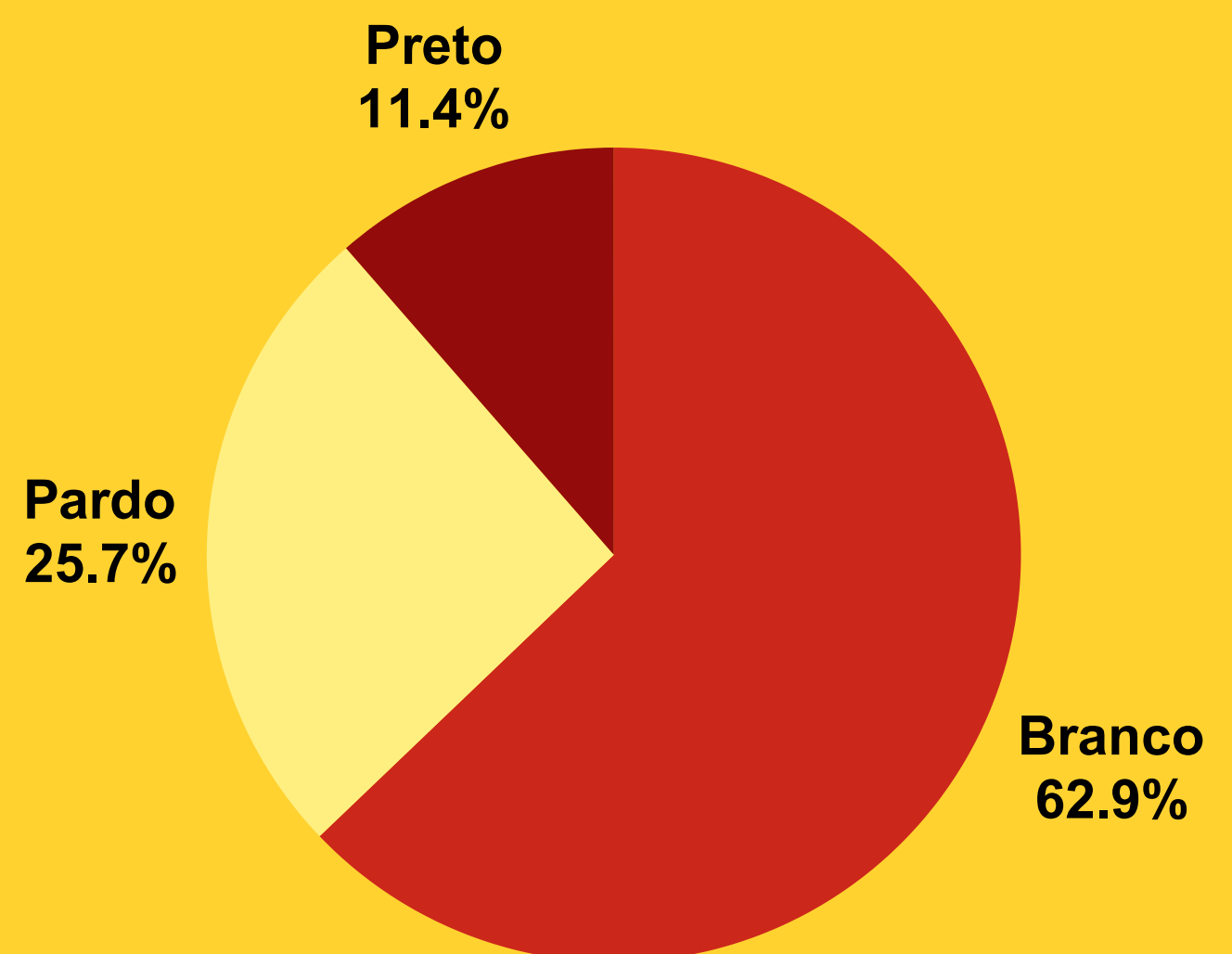
115

OBS: Apenas 35 pessoas da 115 responderam as perguntas enviadas

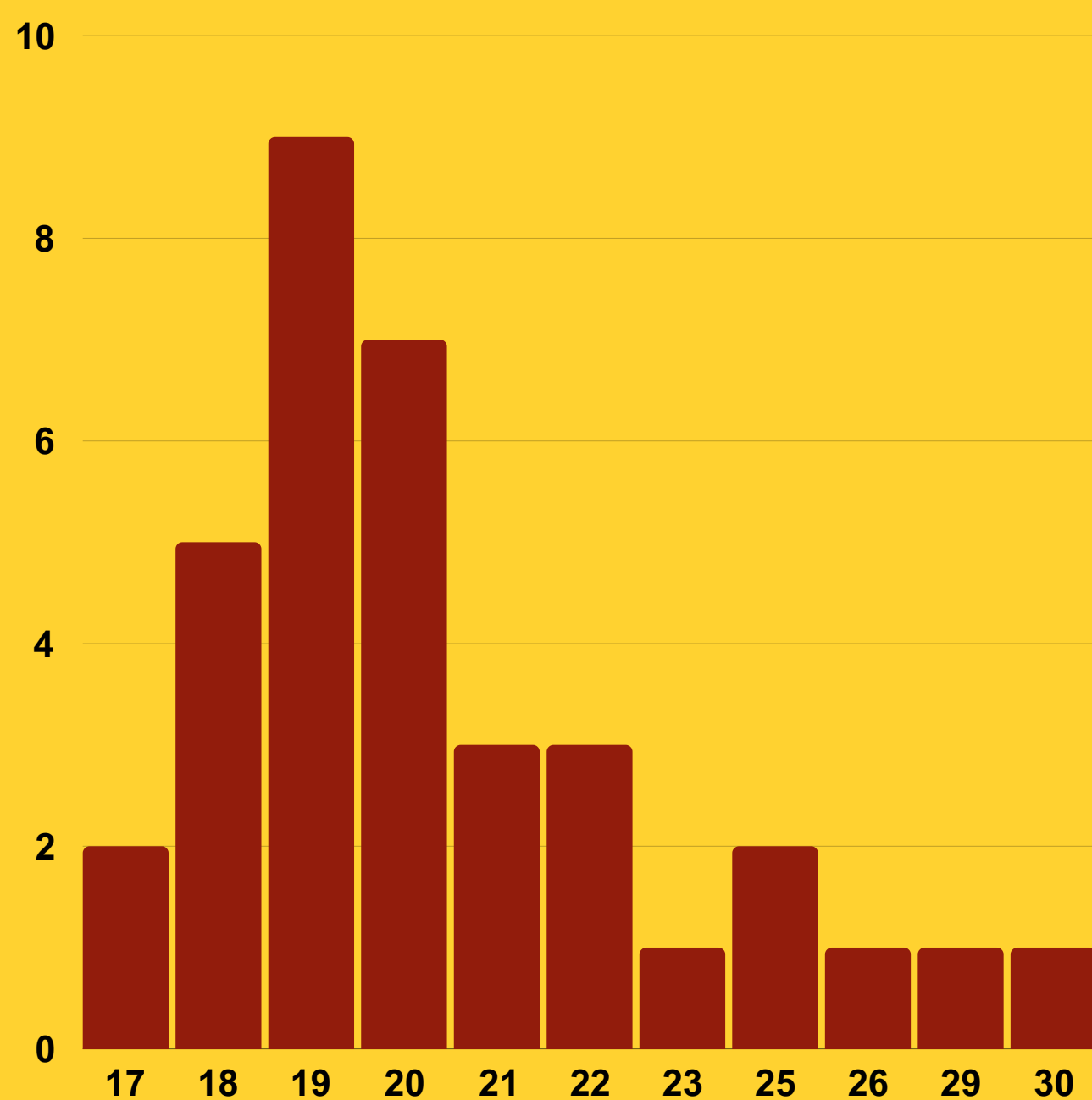
Sexo



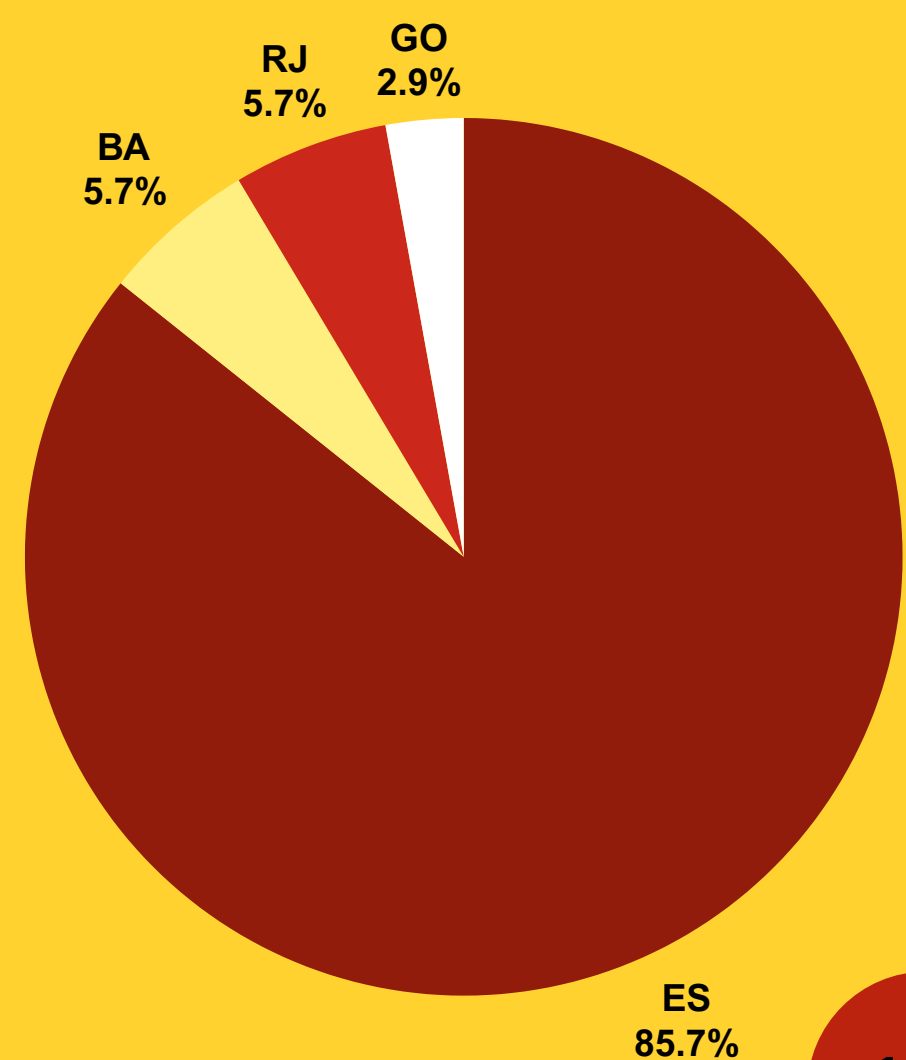
Como você se autodeclara?



Idade que entrou na UFES



Estado de onde veio



16

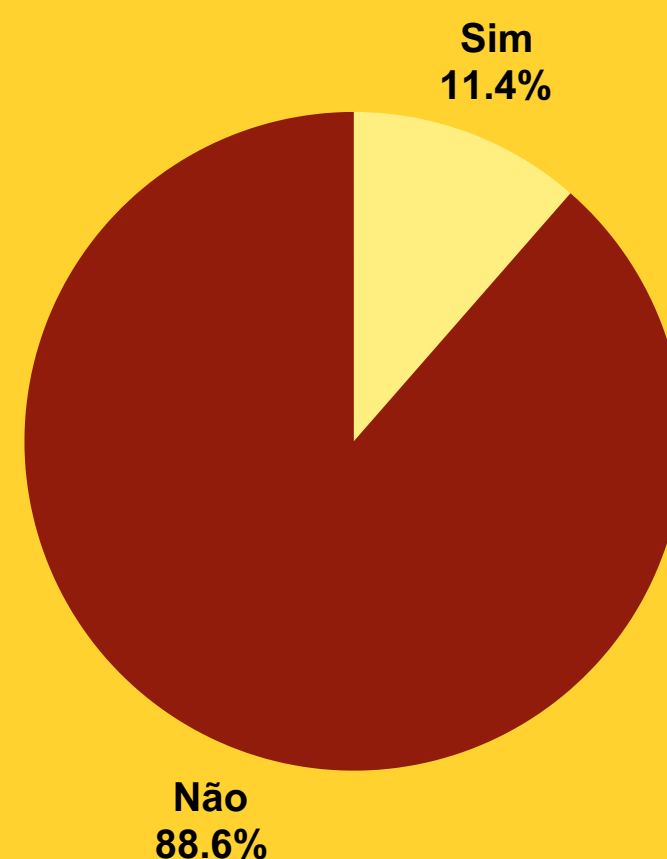
ESTATÍSTICAS

115

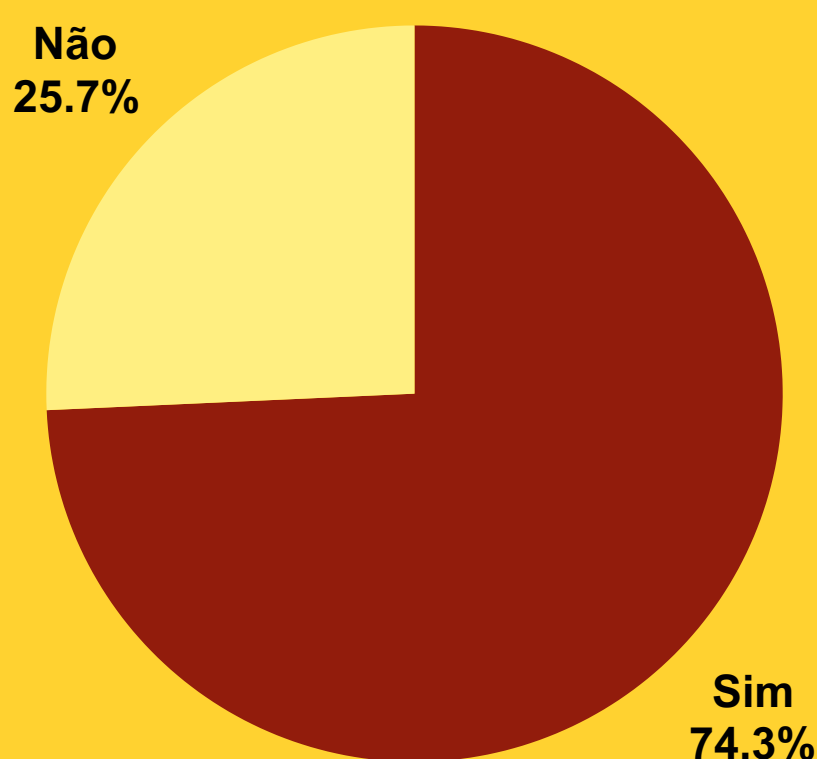
Já fez outra faculdade?



Trabalhou enquanto estudou?



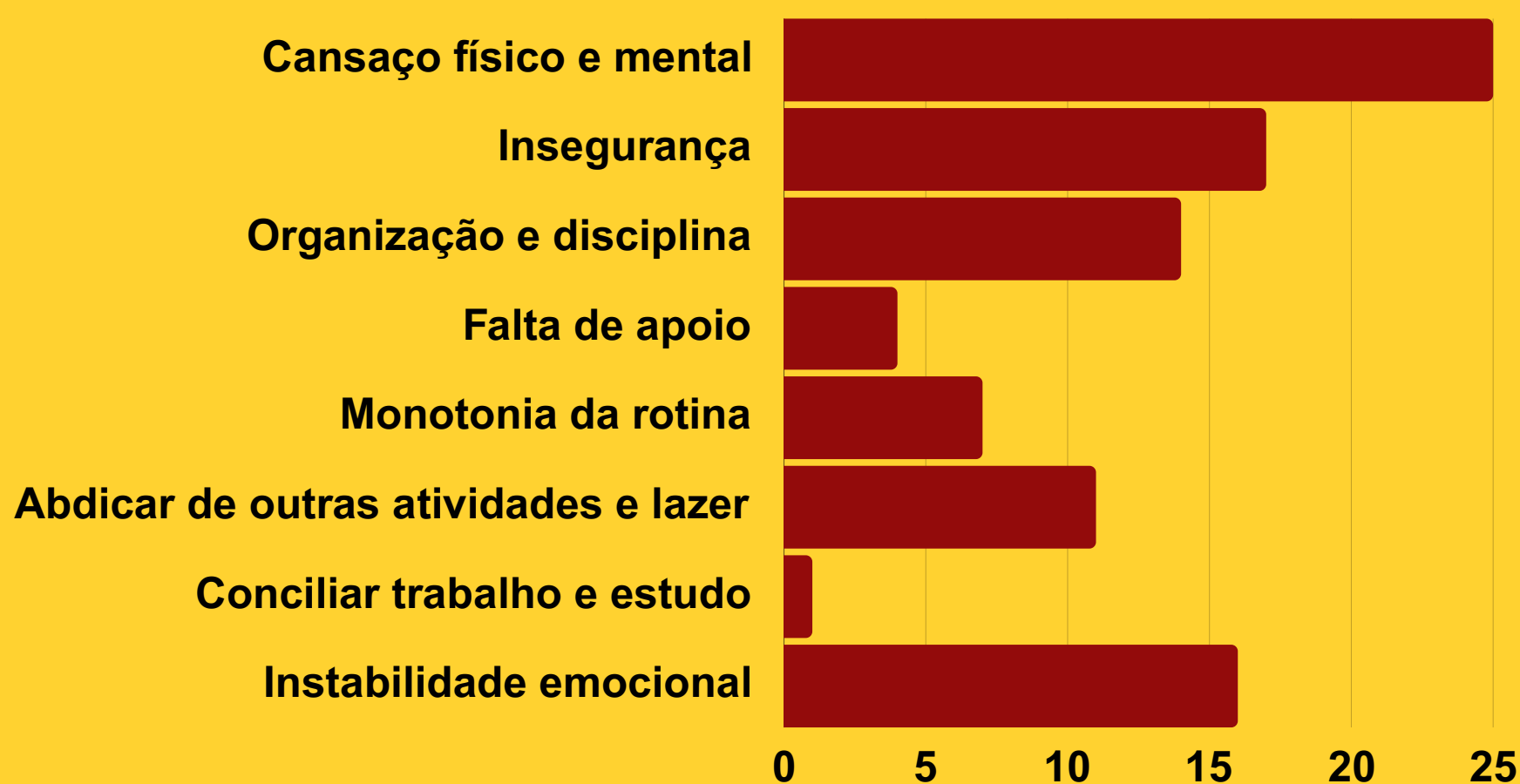
Enfrentou dificuldades psicológicas durante sua preparação?



Fazia acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra?



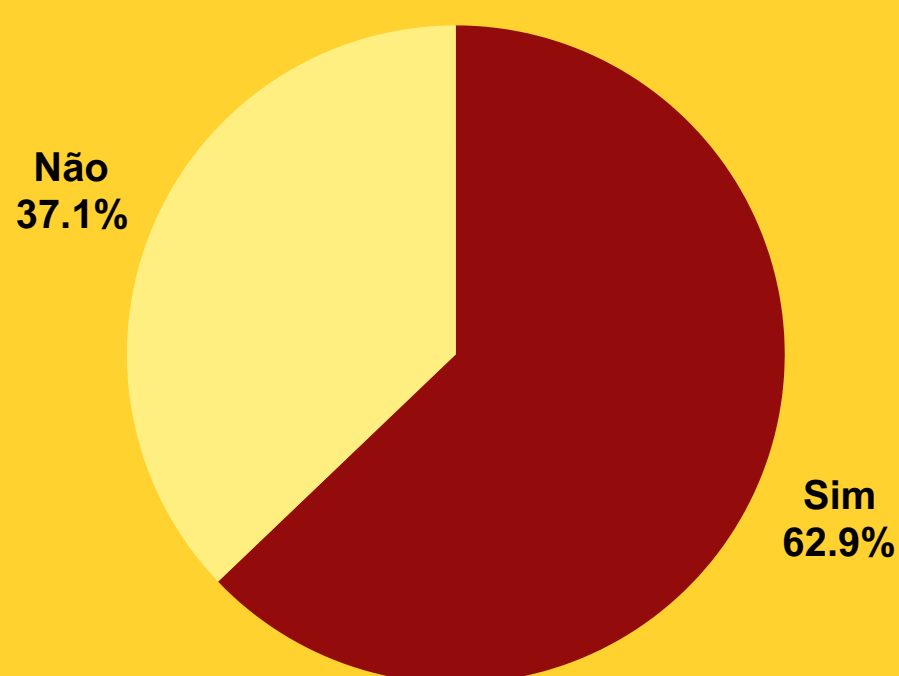
Maiores dificuldades durante o processo de estudo



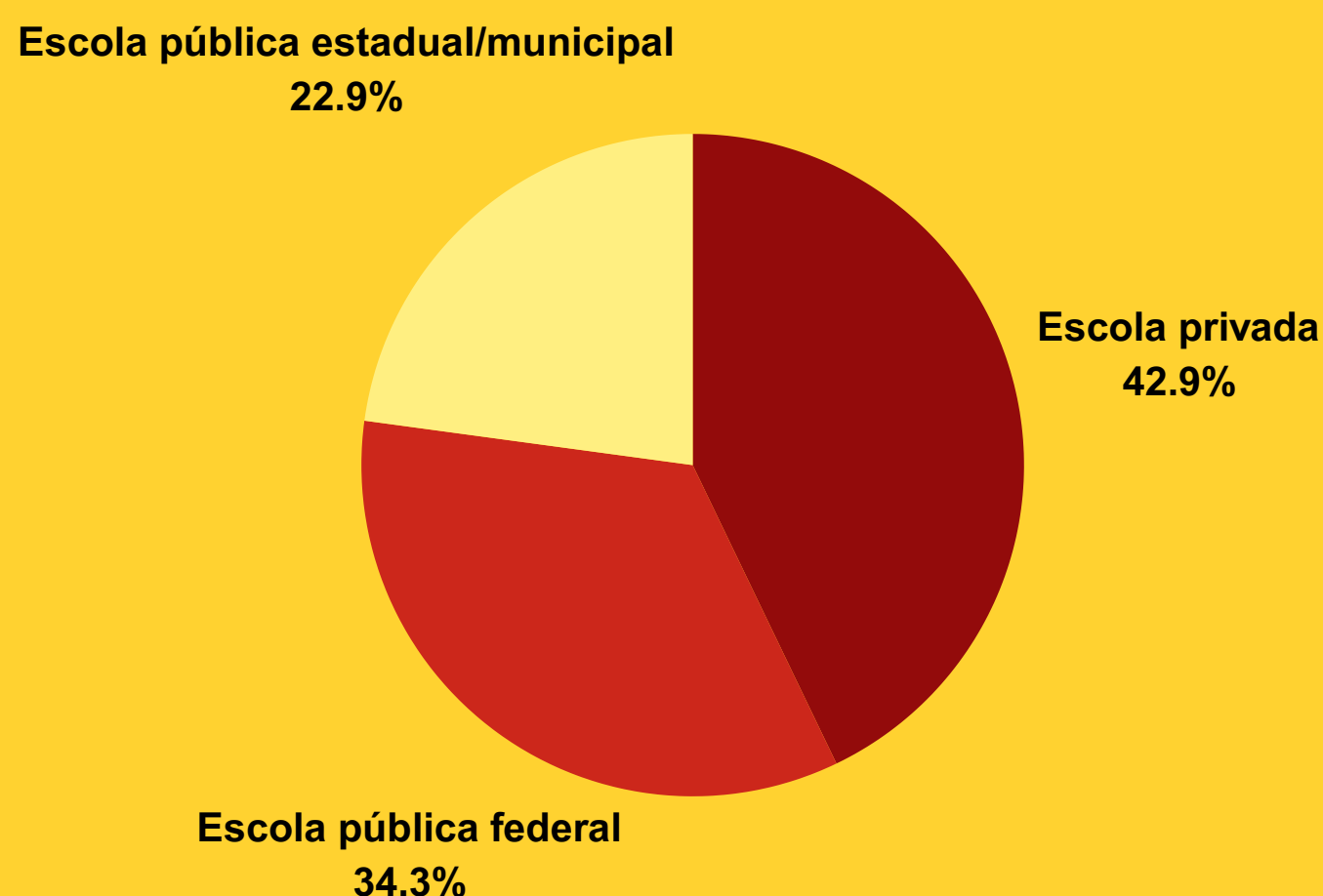
ESTATÍSTICAS

115

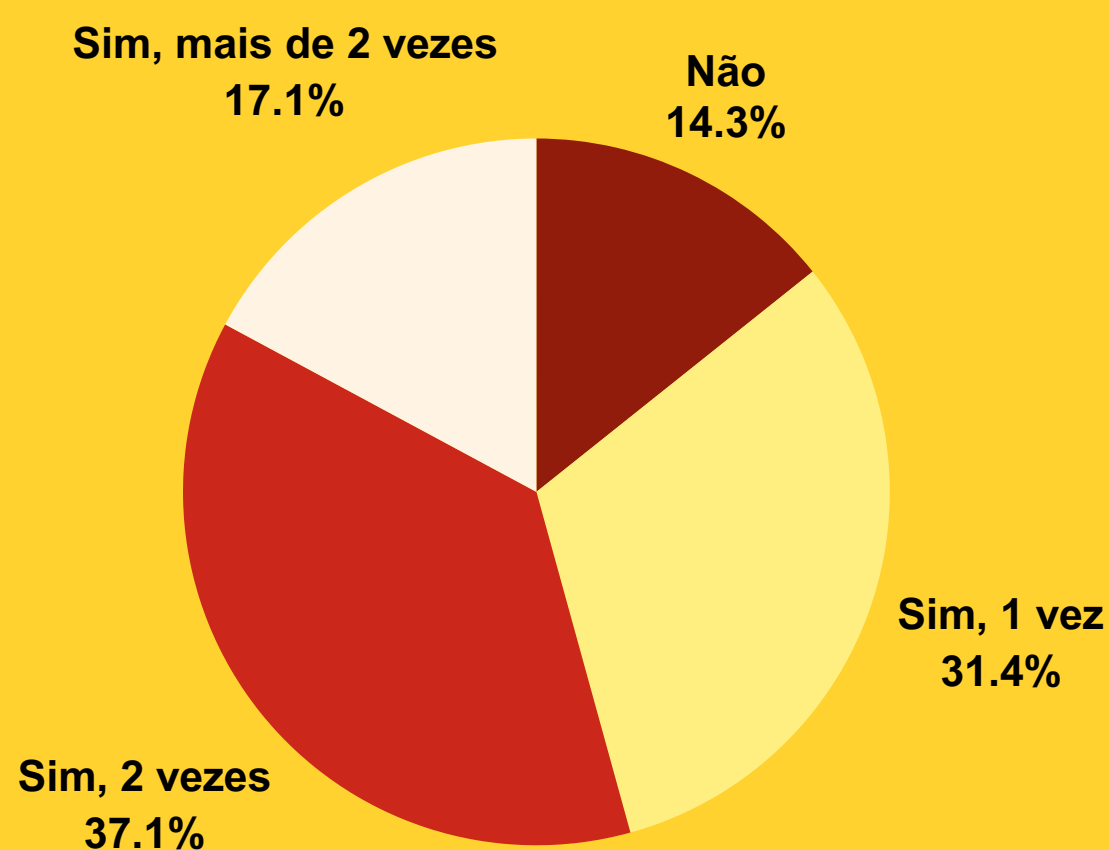
Praticava atividade física durante o período?



Onde fez o Ensino Médio?



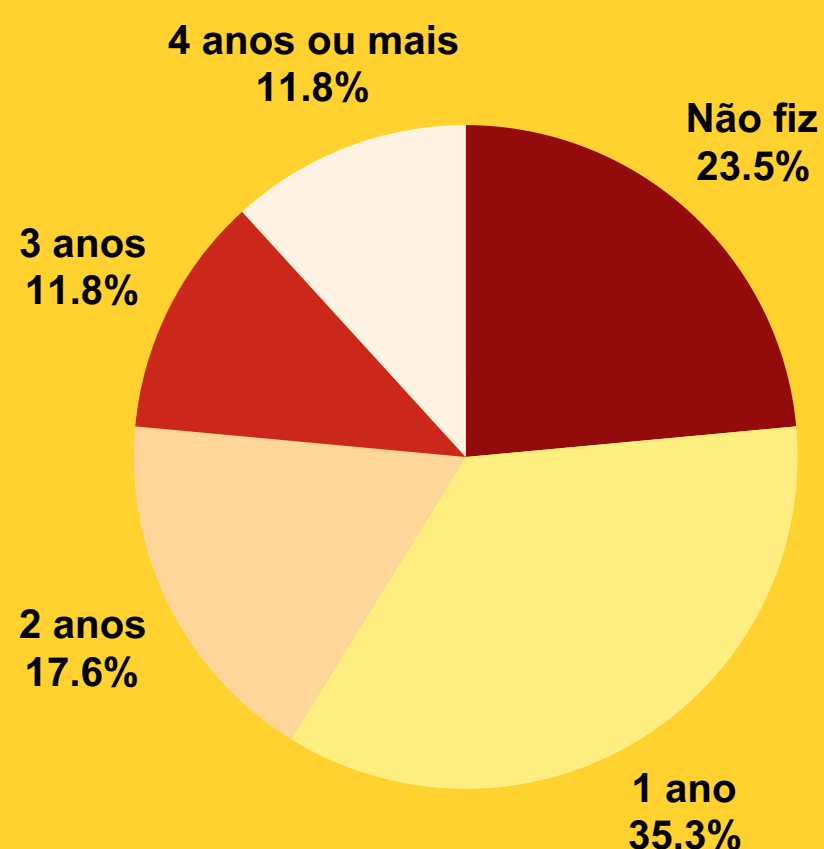
Prestou ENEM como treineiro?



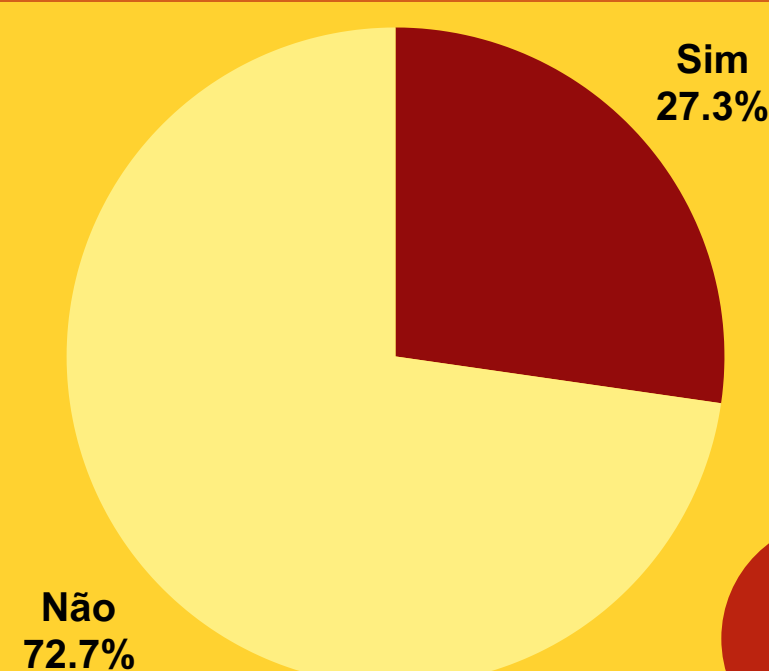
Fez cursinho no ano que foi aprovado?



Fez cursinho por quanto tempo?



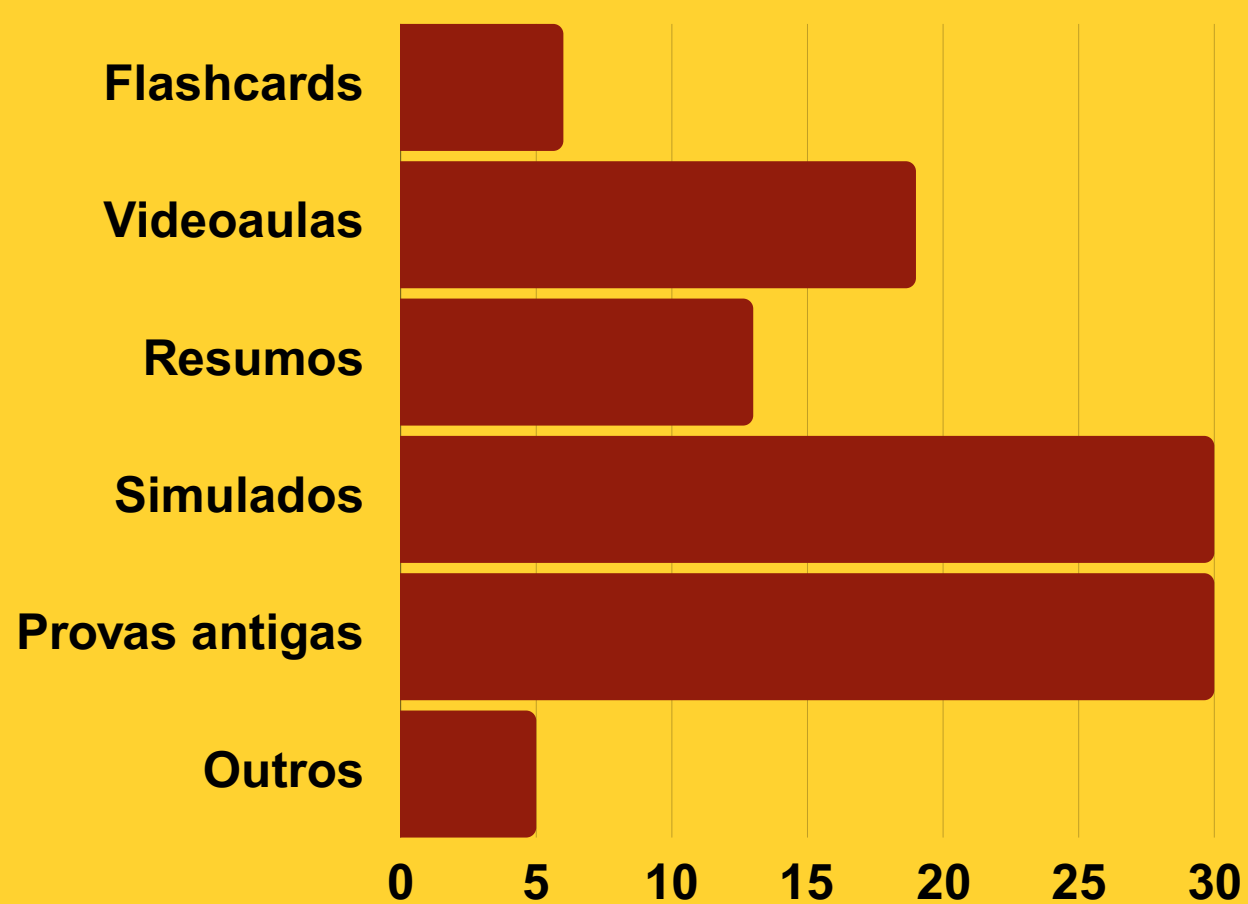
Nas outras vezes que fez ENEM, ficou perto de entrar na UFES?



ESTATÍSTICAS

115

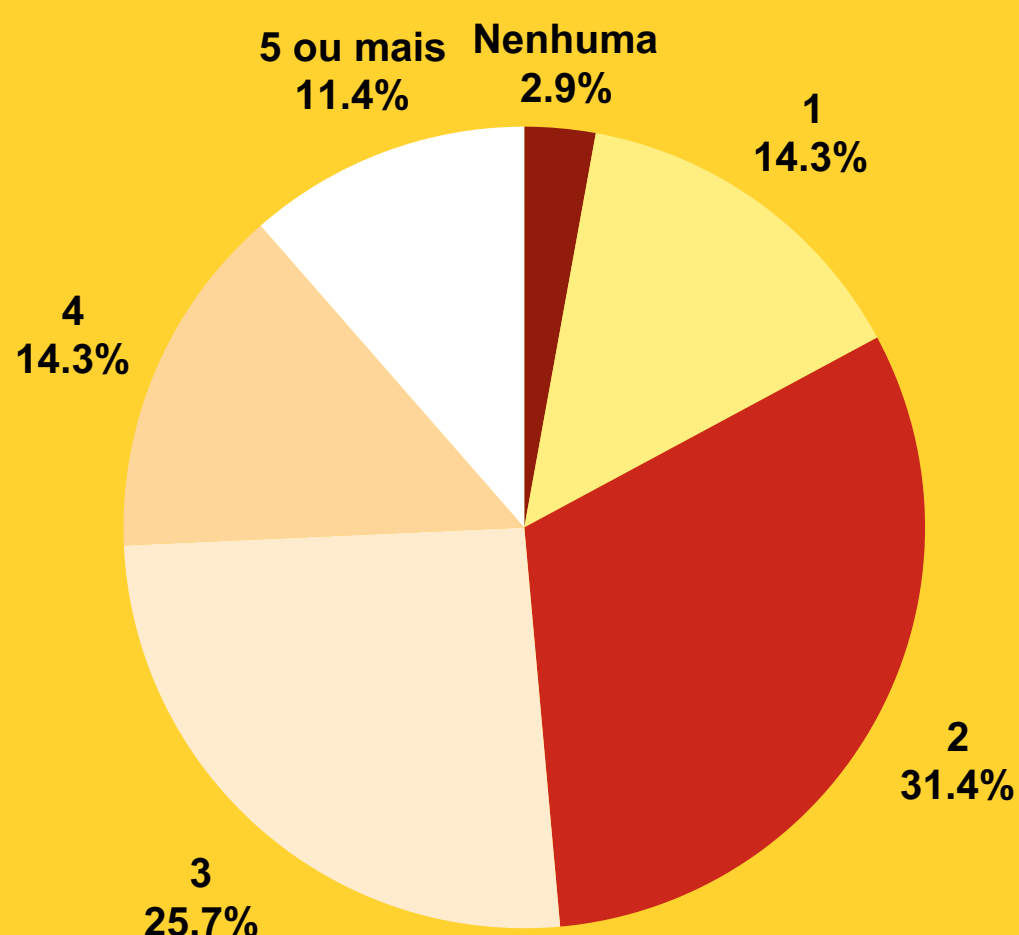
Métodos de estudo mais utilizados



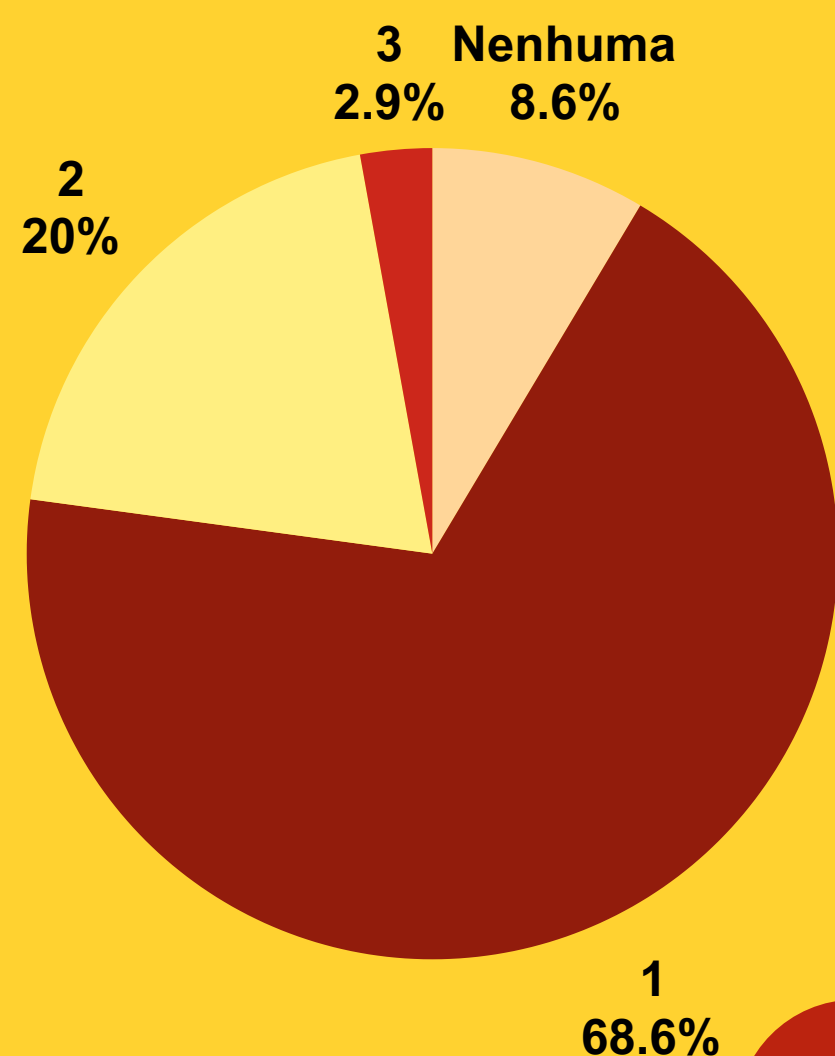
O que foi essencial na sua rotina de estudos?



Quantos simulados ou provas antigas do ENEM fazia por mês?



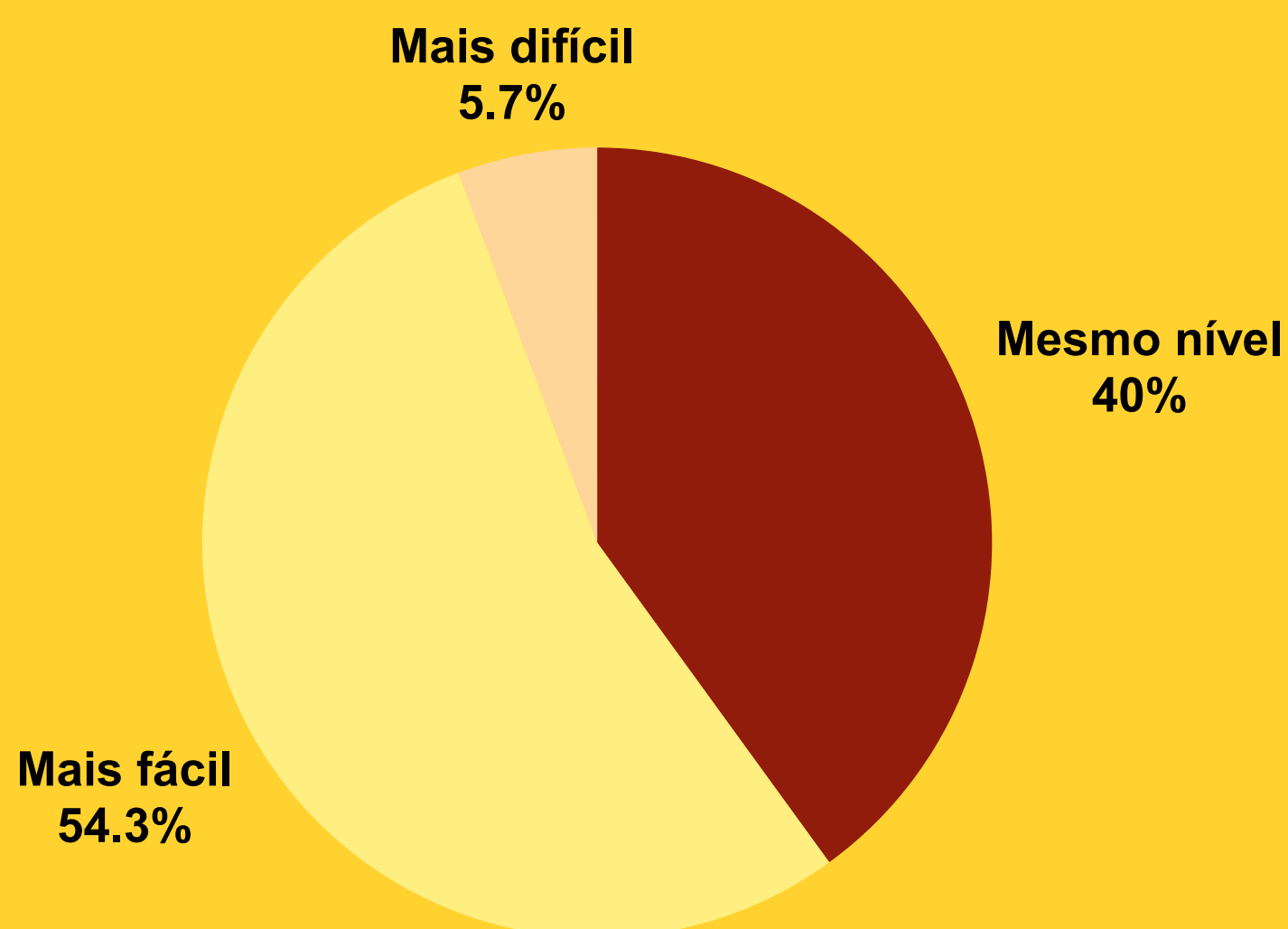
Quantas redações fazia por semana?



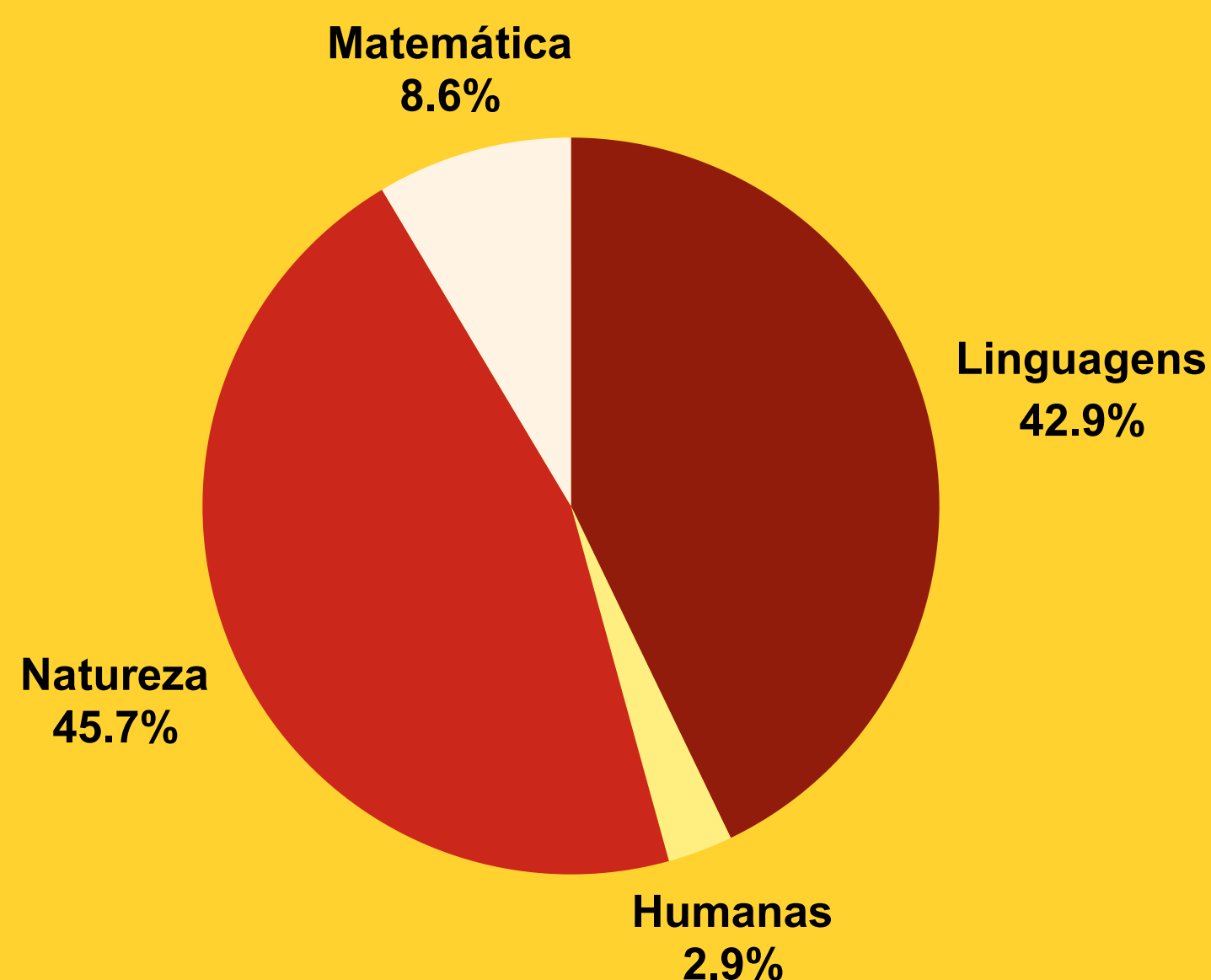
ESTATÍSTICAS

115

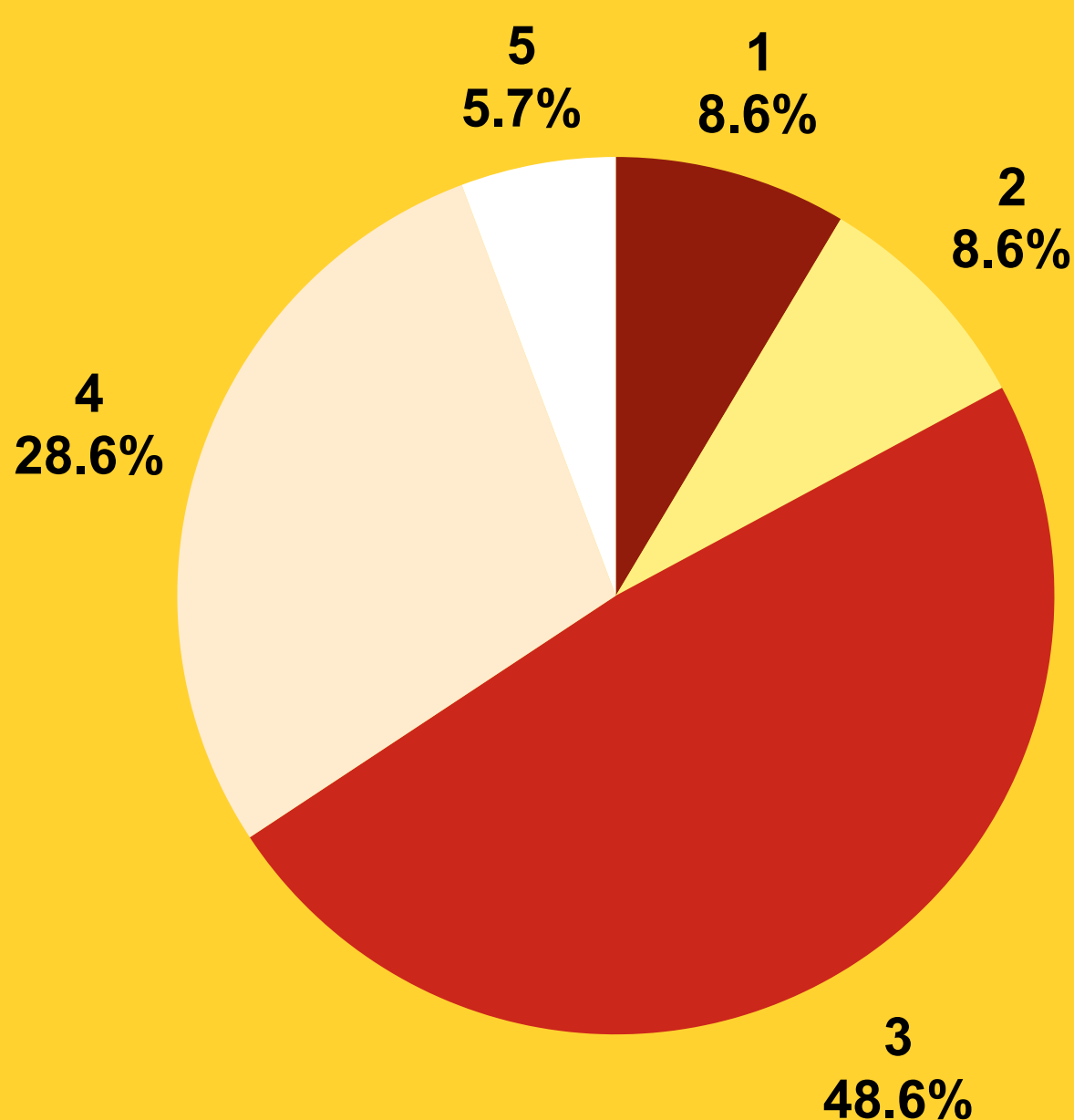
Em relação aos últimos ENEMs, como você classifica o ENEM 2024?



Qual é a prova mais difícil do ENEM para você

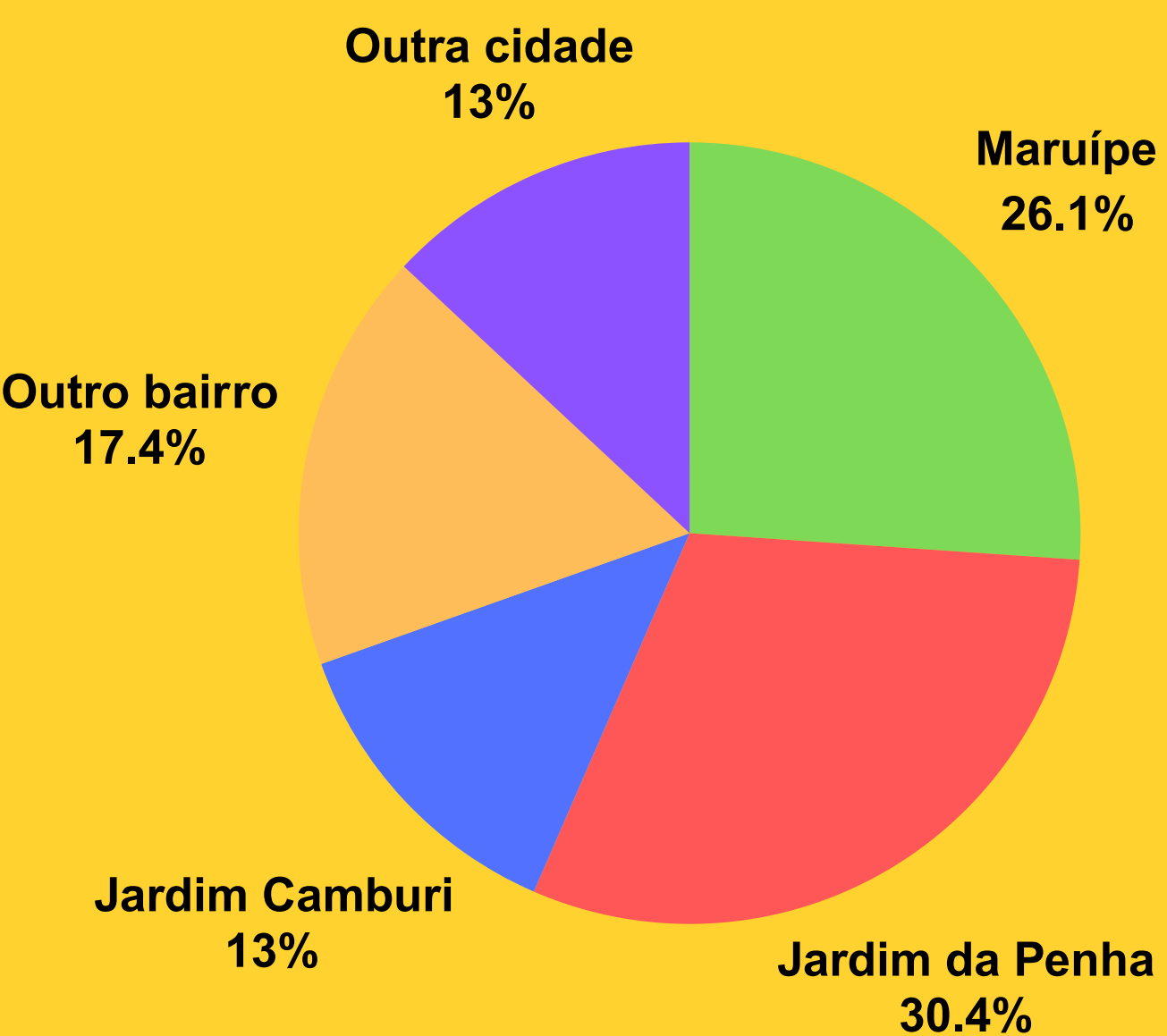


Ao sair da prova, em uma escala de 1 a 5, o quanto você achou que seria aprovado?

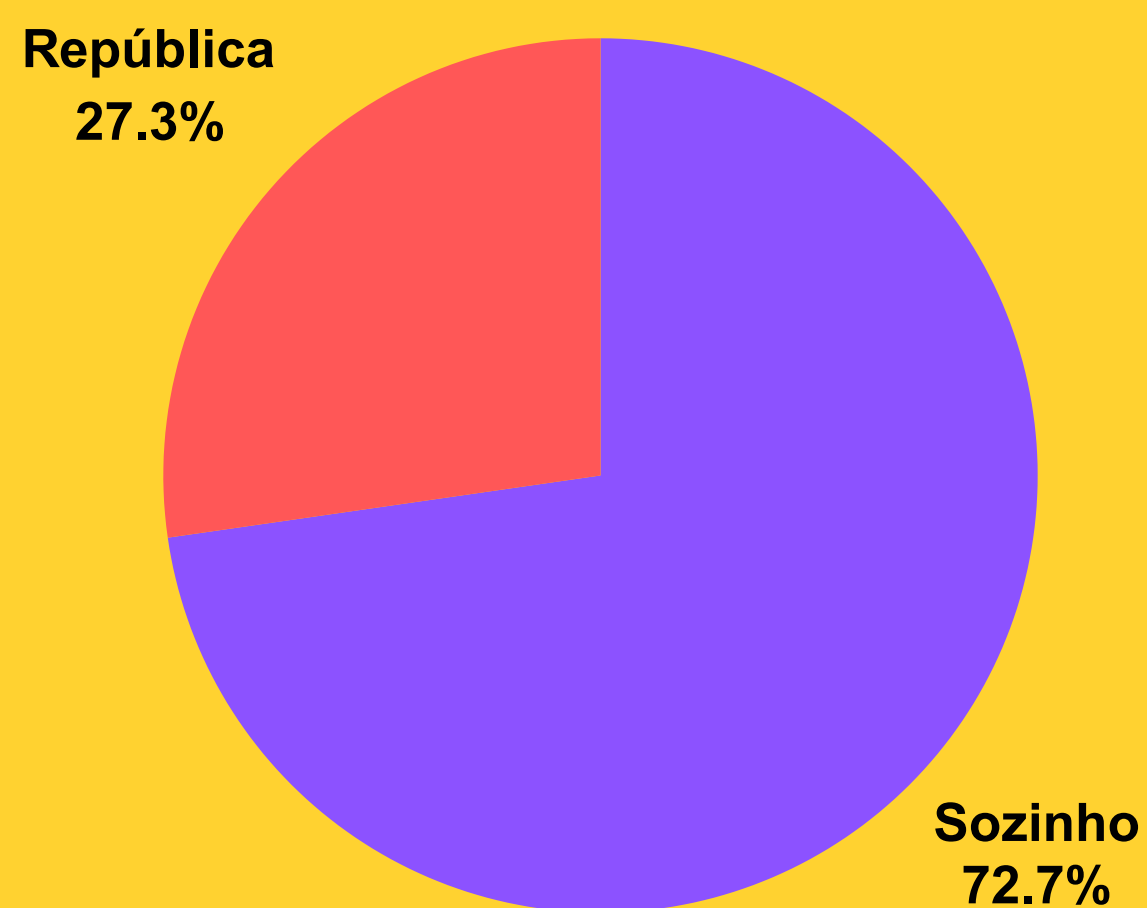


QUEM MORA FORA

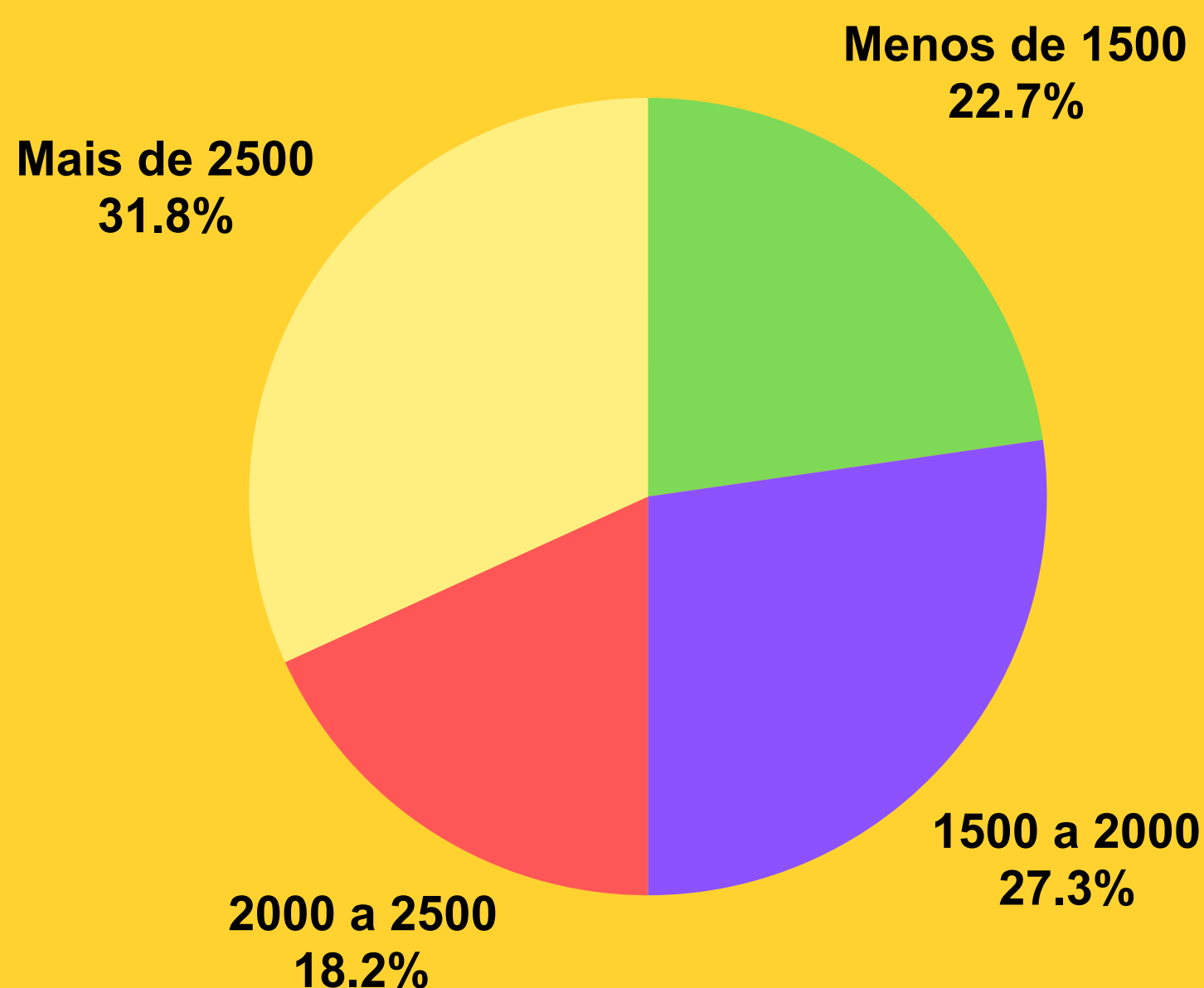
Em que bairro mora?



Onde você mora?



Qual o seu custo de vida aproximado na Grande Vitória?



REDAÇÕES

AMM (114) - Nota: 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 os limites ideológicos impostos culturalmente. A metáfora da filosofia se concretiza, no cenário contemporâneo, quando se discute acerca dos desafios para o enfrentamento da desvalorização do trabalho de cuidado exercido por mulheres no Brasil, assunto pouco debatido pelo atual corpo social, cujo entendimento ampliado reclama atenção, especialmente no que se refere à insuficiência legislativa e à raiz histórica dessa questão.

No âmbito desse imbróglio, é preciso considerar que transpor a alegoria platoniana, em termos dos empecilhos para o combate à invisibilidade dos serviços de assistência no país, implica compreender melhor a ineficácia das leis existentes sobre o tema. Destarte, a título de exemplificação, cabe citar que, embora a Constituição Federal de 1988 assegure, em seu artigo 5º, o direito à igualdade, mulheres ainda dedicam um tempo muito maior aos afazeres domésticos do que os homens, segundo o IBGE, o que demonstra a desigualdade na divisão dessas tarefas e, conseqüentemente, o descumprimento da legislação vigente. Dessa maneira, é notório que prevalece no Brasil a chamada “cidadania de papel”, isto é, nos termos do jornalista Gilberto Dimenstein, apesar de a Constituição Cidadã oferecer a plenitude de direitos, garantias legais são frequentemente ignoradas. Logo, medidas interventivas são necessárias.

Ainda nessa perspectiva, cumpre destacar a permanência de hábitos do passado na configuração desse problema. Fato é que, desde a Antiguidade, já havia sido imposto às esposas o dever de cuidar da casa e dos filhos, além de se submeterem às ordens de seus maridos. Tal conjuntura é apresentada na música “Mulheres de Atenas”, do cantor Chico Buarque que, ao relatar o sofrimento da figura feminina na Grécia Antiga, descrevendo sua objetificação e silenciamento diante do poder masculino, faz uma comparação com a atual condição das brasileiras, mostrando que, mesmo com muitos séculos de diferença, a realidade social pouco se alterou, sendo ainda marcada pela função doméstica das mulheres. Assim, é essencial mudar a visão da população sobre o assunto.

Diante do exposto, fica claro que a superação da problemática apresentada implica intervenções iminentes. Para tanto, a mídia, grande influenciadora dos brasileiros, deve conscientizar mais a sociedade sobre esse escopo, por meio da abordagem da temática em televisão aberta, com o fito de mostrar a importância do trabalho de cuidado para a qualidade de vida. Ademais, cabe ao Poder Legislativo criar novas leis que garantam o princípio da igualdade, independentemente do gênero. Desse modo, será possível superar a alienação antevista por Platão.

REDAÇÕES

ITC (114) - Nota: 980 (Desconto na C1)

No filme “Me Before You”, a protagonista Clark aceita a proposta para trabalhar como cuidadora de Will, vítima de um acidente que o deixou tetraplégico. Apesar de saber da complexidade do emprego, a boa remuneração contribuiu para que Clark fosse convencida. Fora da ficção, as mulheres, que exercem majoritariamente o trabalho de cuidado no Brasil, são tratadas de forma completamente distinta, recebendo baixa ou nenhuma remuneração. Nesse viés, destacam-se a ineficácia da mídia e a lacuna educacional como desafios para enfrentamento desse problema.

A priori, observa-se a inefetividade da mídia como um dos grandes perpetuadores da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pelas mulheres no Brasil. Nesse contexto, é importante mencionar o ideal do sociólogo francês Bourdieu, de que aquilo que foi criado como meio de democracia não pode ser convertido em mecanismo de opressão. Sob essa ótica, pode-se afirmar que a mídia brasileira caminha em direção contrária à indicada pelo sociólogo. Isso ocorre, pois os meios de comunicação não estão cumprindo o seu dever de alertar a população acerca da desvalorização do trabalho de cuidado, e consequentemente, das mulheres que ocupam esses espaços. Tal irresponsabilidade midiática acarreta em uma população alienada, tornando o trabalho de cuidado ainda mais invisível. Logo, tornam-se necessárias mudanças na abordagem midiática sob esse assunto.

Ademais, faz-se necessário refletir acerca das dificuldades que a lacuna educacional traz para a valorização do trabalho de cuidado realizado pela mulher na sociedade brasileira. Nesse viés, é necessário refletir acerca do pensamento do sociólogo Bauman, que definiu como instituições zumbis as que não cumprem sua função social. Dessa forma, pode-se afirmar que as instituições de ensino no Brasil se enquadram na definição do sociólogo. Isso acontece, pois, a despeito de sua atribuição como formadoras de cidadãos, as escolas falharam, ao longo da história, em pregar pela igualdade de direitos entre homens e mulheres, uma vez que foram frequentadas, por muitos anos, apenas por pessoas do sexo masculino. Essa desigualdade, iniciada nas escolas, permanece e fez com que o trabalho de cuidado – atividade desvalorizada – se tornasse ocupada de forma esmagadora por mulheres, com a justificativa de que essa era a função delas na sociedade. Portanto, faz-se necessário um maior engajamento das escolas no combate à desigualdade entre os gêneros.

Por conseguinte, medidas precisam ser tomadas para atenuar esse problema. Dessa maneira, cabe à mídia, responsável por ser a formadora de opinião de inúmeros brasileiros, promover campanhas publicitárias e reportagens denunciando a desvalorização do trabalho de cuidado e das mulheres que exercem essa função, a fim de trazer aos olhos da sociedade esse problema. Além disso, cabe ao Estado, órgão responsável pelo bem-estar da população, através do Ministério da Educação, realizar palestras em linguagem acessível aos alunos a fim de conscientizar sobre a desigualdade entre homens e mulheres no trabalho, com foco no trabalho de cuidado. O propósito dessas medidas é trazer à tona a importância das mulheres que exercem essa função, para que recebam a mesma valorização de Clark.

REDAÇÕES

LAS (114) - Nota: 960 (Desconto na C1 e na C3)

Na obra “O grito”, desenvolvida pelo artista norueguês Edvard Munch, é relatada uma criatura que expressa a sensação de espanto diante à realidade. Em oposição à pintura, não é notável o sentimento de indignação da população brasileira em relação ao cenário de invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil, que não recebe uma devida remuneração e um reconhecimento pela atividade. Nesse prisma, faz-se relevante uma discussão sobre o papel da escola no que se refere à educação da sociedade sobre a importância dessas mulheres, bem como o entendimento de que a inoperância do Estado contribui para a problemática.

Em primeira análise, é importante destacar que a escola possui o papel de demonstrar aos cidadãos a relevância e a realidade de determinadas profissões. Dessa maneira, destaca-se a obra “A pedagogia do oprimido”, escrita pelo sociólogo brasileiro Paulo Freire, que discute o modelo educacional do Brasil e conclui que as instituições de ensino adotam a “Educação bancária”, que valoriza apenas o tradicional conteudismo e negligencia o desenvolvimento da criticidade, perpetuando certas injustiças sociais pela ausência de um olhar crítico do brasileiro. Assim, infere-se que a conjuntura de invisibilidade da mulher cuidadora é produto da ignorância social, oriunda do modelo de educação, no que se refere à importância dessas mulheres para a criação de crianças e para o cuidado de idosos. Com isso, é compreensível que as cuidadoras não recebem o auxílio de outros indivíduos e são sujeitas à intensa exaustão.

Ademais, cabe salientar que a falta de incentivos governamentais para essas trabalhadoras contribui para a invisibilidade dessa classe. Dessa forma, faz-se relevante a obra “O mal-estar na Pós-modernidade”, escrita pelo filósofo polonês Zygmunt Bauman, que cria o conceito “Instituição-zumbi”, denominação dada aos órgãos governamentais que perderam suas funções sociais ou tornaram-se inoperantes em suas atribuições. Logo, compreende-se que o Estado brasileiro, ao não desenvolver políticas de auxílios financeiros às mulheres cuidadoras, comporta-se como uma instituição ineficaz, estudada por Bauman. Sendo assim, infere-se que o governo do Brasil contribui para a precarização do trabalho das cuidadoras, que são submetidas à baixa remuneração, à invisibilidade social e à falta de tempo para se dedicarem ao lazer ou aos estudos.

Medidas, portanto, devem ser tomadas para enfrentar a invisibilidade do trabalho de cuidado. Assim, cabe ao Ministério do Trabalho, órgão governamental responsável pela elaboração de políticas públicas que vissem melhorias na qualidade de vida do trabalhador, o desenvolvimento de bolsas e auxílios financeiros para as mulheres que cuidam de idosos, crianças ou deficientes, por intermédio de uma nova arrecadação do Erário nacional, com o fito de combater a precarização desse trabalho. Outrossim, espera-se que o Ministério da Educação crie materiais didáticos para as escolas que contemplem a importância das cuidadoras, por meio da contratação de profissionais capacitados, a fim de mitigar a falta de visibilidade dessas mulheres. Assim, espera-se que a sociedade brasileira se indigne com a realidade, tal como “O grito” de Munch.

REDAÇÕES

MARBF (114) - Nota: 980 (Desconto na C1)

A Constituição Federal do Brasil, documento de maior hierarquia jurídica do país, promulgada em 1988, assegura a todos os cidadãos direitos universais, a exemplo do direito à vida digna. A despeito disso, após mais de 30 anos de sua confecção, preocupam as autoridades os desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil, haja vista que a não valorização desse, frequentemente, ocasiona a perda de garantia da dignidade à população feminina. Dessa forma, faz-se necessária a análise dos impasses para mitigar tal problemática, com base no entendimento da indiligência do poder público e da mentalidade da sociedade no contexto hodierno.

Nessa perspectiva, cabe pontuar o descaso governamental como um desafio a ser sanado, dado que as políticas públicas que visam a valorização da tarefa de cuidado realizada pelas mulheres são insuficientes. Isso ocorre, majoritariamente, devido à escassez legislativa e à dificuldade do debate a respeito dessa chaga social que, constantemente, amplia a segregação da sociedade no país. Nesse contexto, para Aristóteles, importante pensador e filósofo da Antiguidade, “a política deve ser feita de modo que, por meio da justiça, o equilíbrio seja alcançado”. Dessa maneira, entende-se que a política não é completamente eficiente no país verde-amarelo, uma vez que, embora o poder público crie medidas de inclusão e valorização, as mulheres que realizam o trabalho de cuidado são expostas a condições de precariedade e de violência. Assim, infere-se que é necessário um governo atuante que realize políticas públicas eficientes para que o equilíbrio faça-se presente no meio populacional.

Outrossim, é imprescindível destacar a forma de pensar do tecido social na contemporaneidade como um imbróglio para a melhoria do problema supracitado, dado que o preconceito e machismo cultural, em geral, impedem que a população feminina e o trabalho de cuidado sejam devidamente valorizados. Sob esse viés, quando as escolas e as mídias sociais não divulgam a importância de trabalho de cuidado, a sociedade permanece inconsciente e alienada. Nesse sentido, de acordo com George Bernard, jornalista irlandês, “o progresso é impossível sem mudança, e aqueles que não mudam suas mentes não conseguem mudar nada”. Desse modo, é possível compreender a necessidade de mudança da mentalidade do corpo social, para que a tarefa de cuidado deixe de ser interpretada como uma atividade que não exige esforço e dedicação, mas como uma tarefa extremamente relevante para o funcionamento da sociedade. Então, compreende-se que o progresso distancia-se da realidade do país tupiniquim, pois a mudança não foi efetivada.

Conclui-se, portanto, que é de extrema importância que o Ministério das Comunicações – órgão responsável por gerenciar o setor comunicacional do país – promova a criação de campanhas de conscientização, por meio de publicações nas redes sociais, a fim de que ocorra a valorização do trabalho de cuidado pelo meio social. Além disso, é essencial que o Governo Federal amplie as ações legislativas que tenham como objetivo a regulamentação dessa forma de trabalho remunerada. Com isso, far-se-á possível um Brasil mais justo e igualitário que garanta os direitos constitucionais a todos os seus cidadãos.

REDAÇÕES

IQND (115) - Nota: 960 (Desconto na C1)

A canção “WAP”, resultado de uma parceria entre as rappers americanas Cardi B e Megan Thee Stallion, traz em sua letra os versos “Eu não cozinho, eu não limpo”, representando uma ruptura em relação aos padrões sociais de gênero. Apenas de atitudes como a das cantoras, as mulheres brasileiras ainda dedicam duas vezes mais tempo que os homens para o trabalho de cuidado, indicando que a sociedade considera essa atividade como uma obrigação feminina. Dito isso, é fulcral discutir como a perpetuação de ideias machistas e a falha educacional formam um quadro desafiador, que deve ser desconstruído.

Para compreender esse cenário, é importante reconhecer que, no Brasil, os preconceitos de gênero estão enraizados na cultura e nos hábitos populares, o que resulta em uma forte construção social em relação ao papel da mulher e, conseqüentemente, na visão de que tarefas como limpar e cozinhar são exclusivamente femininas. Isso pode ser percebido em frases populares como “lugar de mulher é na cozinha”, que reforçam esses estereótipos sexistas e os perpetuam. Nesse contexto, torna-se relevante o conceito de “Habitus”, do sociólogo francês Pierre Bourdieu, que afirma que o indivíduo normaliza situações que presencia com frequência. Assim, infere-se que a repetição de ideias machistas contribui para a delimitação e desvalorização do papel feminino.

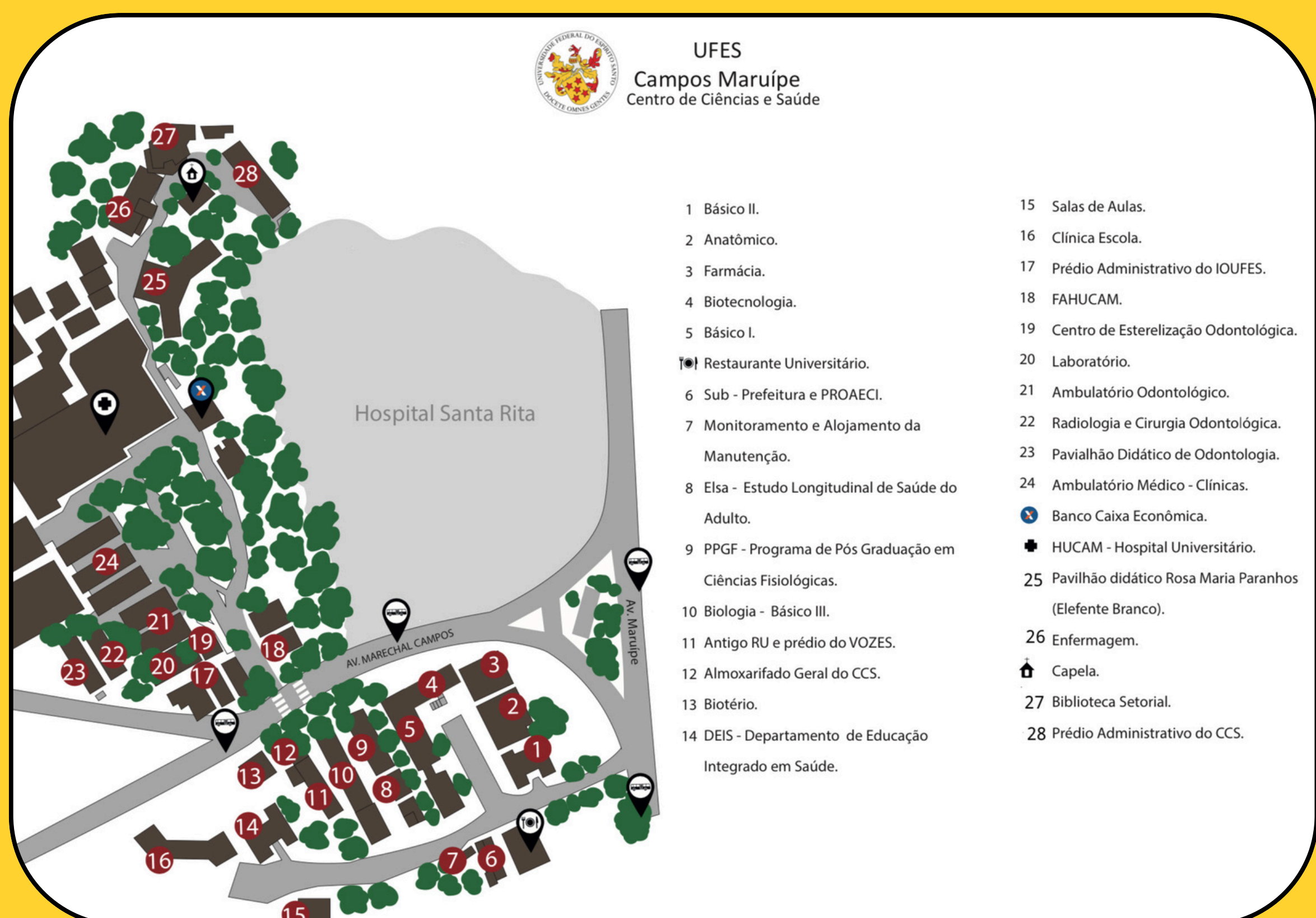
Outrossim, também é necessário destacar a omissão do sistema educacional do país, visto que termos como igualdade de gênero não são discutidos nas escolas, o que acarreta na invisibilidade de questões relacionadas ao trabalho de cuidado, além de agravar o pensamento machista mencionado anteriormente. Essa crítica é reforçada pelo pedagogo brasileiro Paulo Freire, que destaca a importância de uma educação que atenda as necessidades sociais dos alunos e tenha papel de transformação. Desse modo, fica claro que as instituições de ensino devem abordar essa temática.

Conclui-se, portanto, que o Ministério da Educação deve, por meio de investimentos e projetos de lei, promover uma reforma na Base Nacional Comum Curricular para incluir discussões relacionadas ao trabalho de cuidado, contando com palestras que foquem em questões de gênero e apresentações que quebrem estereótipos, a fim de dar visibilidade a esse tema e construir uma nova visão social em relação ao papel feminino.

SOBRE O CAMPUS

O Centro de Ciências da Saúde (CCS), localizado no bairro de Maruípe, é dividido em duas partes principais: a alta, composta pelo HUCAM e o Elefante Branco, e a parte baixa, onde estão os prédios Básico I e II, o RU, Centro de Vivência e a lanchonete.

Nesse campus, acontecem as aulas dos cursos de medicina, enfermagem, odontologia, nutrição, fonoaudiologia, fisioterapia, farmácia e terapia ocupacional.



Restaurante Universitário

Fica localizado na entrada principal do CCS e disponibiliza almoço para os alunos de 11h às 13h, pelo valor de 5 reais ou gratuitamente, de acordo com os critérios de renda.

Básico I

É um prédio de tijolinhos onde acontecem algumas das aulas do ciclo básico e onde estão os laboratórios de microscopia e histologia.

Básico II

Situado em frente à entrada principal do CCS, é um prédio verde claro onde ocorrem aulas do ciclo básico. Nele, também está localizado o anatômico, onde as aulas práticas de Anatomia acontecem.

Elefante Branco

Localizado no HUCAM, é onde ocorrem algumas aulas do ciclo básico e de períodos mais avançados. Seu nome é Pavilhão Didático Rosa Maria C. Rego Paranhos e nele está o auditório da UFES.

Diretório Acadêmico

O DA é um espaço na UFES para os alunos de medicina. Lá tem uma sala de convivência, onde os alunos têm acesso a micro-ondas, geladeira, poltronas... e uma área aberta, com um deck de frente para as árvores, sendo um espaço bem relaxante e de contato com a natureza.

AUXÍLIOS

No início de cada semestre letivo, centenas de estudantes ingressam na UFES, cada um com suas peculiaridades e diferentes situações socioeconômicas.

Diante disso, para promover a integração de todos e evitar a evasão, a universidade oferece o auxílio estudantil, atenuando esse problema cultural. Fica responsável por organizar essa agenda a Pró-Reitoria de Políticas Afirmativas e Assistência Estudantil (PROPAES).

AUXÍLIO PADRÃO:

Os estudantes são selecionados de acordo com faixas de prioridade e recebem os seguintes benefícios:

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

INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Tem direito a esses auxílios 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/>

ÓRGÃOS

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.



Instagram: @damufes

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.

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.

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.

LIGAS

LIGAS ACADÊMICAS ATUALMENTE ATIVAS:

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

SITES DA UFES

PORTAL DO ALUNO
aluno.ufes.br

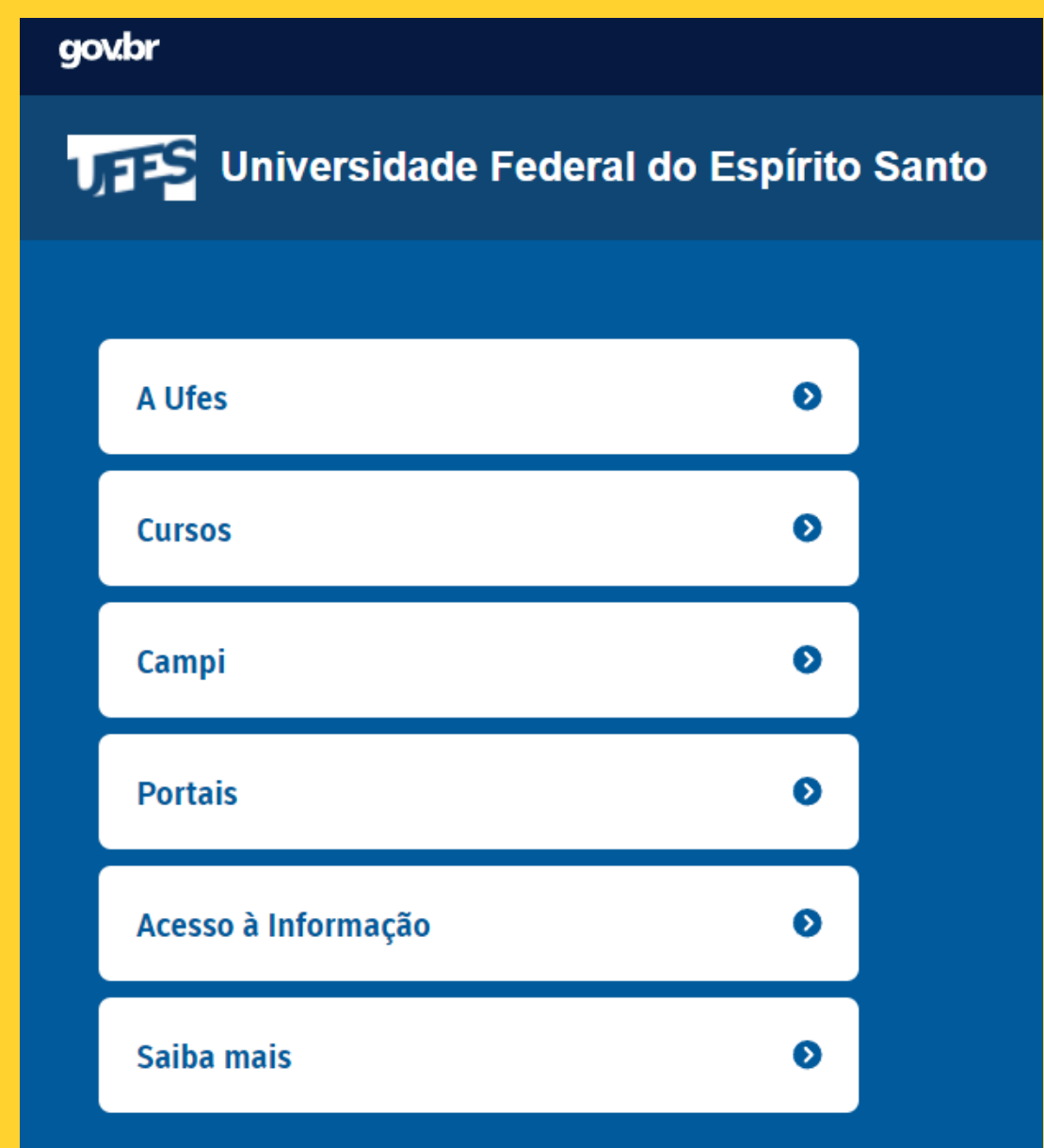


O Portal do Aluno é um dos principais meios de relacionamento do estudante com a instituição. Ele contém informações do estudante como dados cadastrais, histórico, situação de matrícula, diário de classe, e muitos outros documentos importantes para a vida acadêmica.

No 1º período, os estudantes são automaticamente matriculados nas disciplinas, mas do 2º em diante, esse portal serve como meio de inscrição nas disciplinas.

E ainda, no Portal do Aluno, pode ser gerado uma Identidade Estudantil - a “carteirinha de estudante”.

SITE OFICIAL DA UFES
ufes.br



O site oficial da UFES é um veículo oficial da universidade de informações, comunicados, eventos, links para outros sites (SISU, Portal do Aluno, Assistência Estudantil, Prograd, etc). Portanto, informações sobre os cursos, processos seletivos, editais estarão presentes nesse site.

SITES DA UFES

MEU PERGAMUM
acervo.bc.ufes.br

Um dos sites da Biblioteca da UFES. Nele é possível:

- **Reservar livros;**
- **Verificar a disponibilidade, pendências, data de devolução;**
- **Renovar empréstimos.**

Além disso, o site informará a existência de multa.

GOOGLE CLASSROOM

Apesar de não ser um site da UFES, é muito importante citar essa ferramenta, pois ela será muito usada ao longo do curso como forma de facilitar a vida acadêmica dos alunos. O Classroom é usado por boa parte dos professores, que criam salas virtuais de suas disciplinas para:

- **Enviar e receber informações/comunicados;**
- **Disponibilização de aulas, materiais, estudos dirigidos;**
- **Entrega de atividades;**
- **Avaliações virtuais;**
- **Notas.**

MINHA BIBLIOTECA DIGITAL
bibliotecas-digitais.ufes.br

Os alunos da UFES tem acesso a um excelente acervo de livros digitais de diversas áreas do conhecimento, que será muito útil na vida acadêmica do estudante de medicina, especialmente no ciclo básico. Isso é possibilitado por convênios da UFES com outras bibliotecas virtuais.



HUCAM

O Hospital Universitário Cassiano Antônio Moraes (HUCAM) é o hospital-escola da UFES, sendo fundamental para a formação dos futuros profissionais, treinados para exercer seu ofício com competência e humanidade. Além de desempenhar um papel fundamental no atendimento à saúde da comunidade, se colocando em uma posição estratégica na rede do Sistema Único de Saúde (SUS), é reconhecido pela sua contribuição em pesquisas inovadoras e por ser referência em diversas áreas - como cirurgia geral e cardíaca, bariátrica, tuberculose multirresistente, maternidade de alto risco e diagnóstico e tratamento de AIDS.



O hospital se localiza dentro do campus de Maruípe, então você vai vê-lo diariamente.

Apesar de nos primeiros períodos não usufruirmos tanto do hospital, diversas aulas são ministradas ao seu redor e até mesmo dentro dele. Por ser um hospital renomado no país, recebendo inclusive pacientes de outros estados, o HUCAM é sinônimo de muito orgulho para os estudantes da UFES, que veem o hospital como uma “segunda casa”.



Gestores e pesquisadores do Hucam celebram troféu do projeto Onco-Genomas Brasil 2023”

ATLÉTICA

A Atlética da Medicina UFES desempenha o papel fundamental de criar um sentimento de pertencimento dos alunos em relação à Universidade e ao curso, além de promover a saúde física por meio dos esportes e o lazer através de eventos.

A Atlética disponibiliza para venda vestimentas e itens (como canecas e tirantes), todos com uma temática que remete à Medicina UFES, seja pela exposição das cores emblemáticas (vermelho e amarelo) e/ou pela exibição do "Chapola".



Além disso, ela oferece treinamentos e competições, nas modalidades feminino e masculino, dos seguintes esportes:

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



Ela também conta com uma equipe de cheerleaders, que proporciona ensaios e apresentações em eventos importantes.

Possui a bateria Chapolodum, que também realiza ensaios e se apresenta nos principais eventos da Medufes.

E conta com uma torcida organizada, a UFESQUAD.



ATLÉTICA

Os principais eventos que ocorrem durante o ano são:

Copa UFES: Disputas entre os diferentes cursos da UFES

Copa Med: Competições entre as turmas da Medicina UFES

JCM – Jogos Capixabas de Medicina: Torneio entre as diferentes faculdades de medicina do estado

Intermed – RJ/ES: Evento que reúne por 5 dias todas as atléticas de medicina do Espírito Santo e do Rio de Janeiro em Vassouras (RJ), com jogos entre as atléticas e eventos que podem contar com atrações nacionais.

Além disso, há eventos não esportivos como o Medfest e o Integramed, e "rocks" de final de períodos ("rock" é sinônimo de festa para os capixabas).

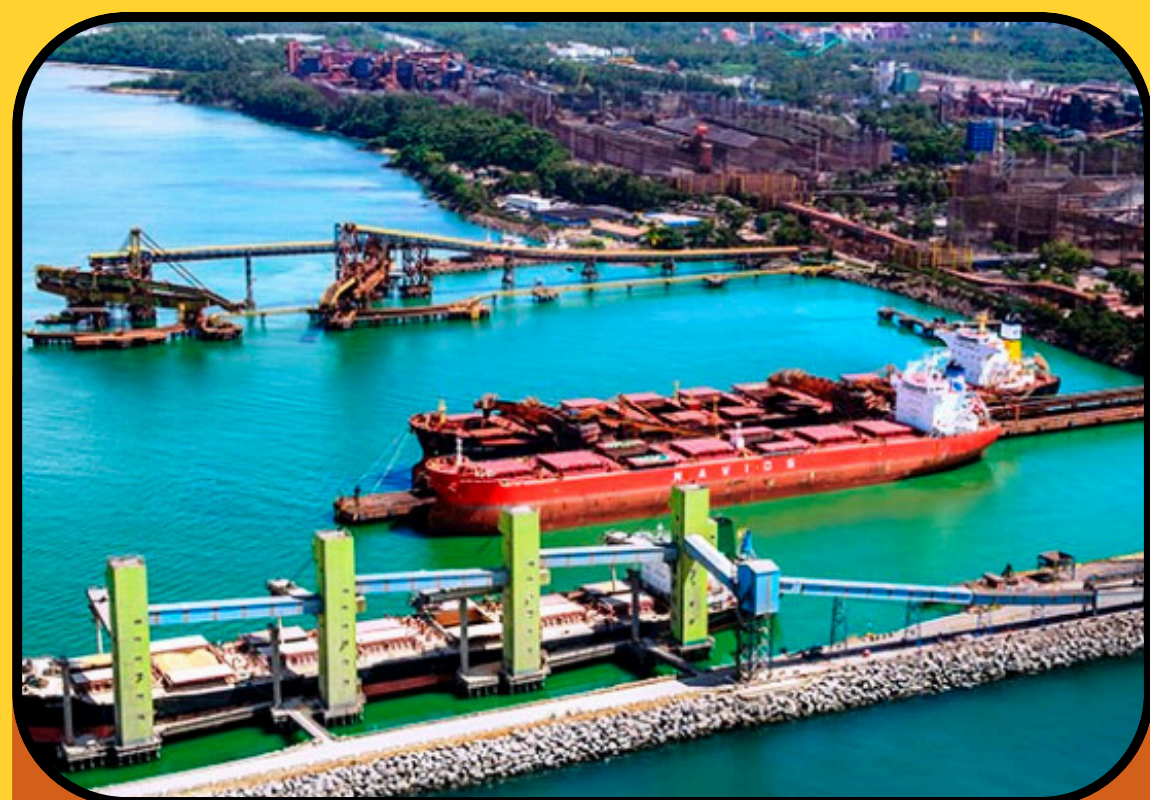


VITÓRIA



Vitória é a capital do estado do Espírito Santo, no sudeste do Brasil. Com cerca de 322.869 habitantes, é uma das menores capitais brasileiras e abriga dois dos principais portos de carga do país. Já foi considerada pela ONU como 4ª melhor cidade para se viver no Brasil, com Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) de 0,845.

A cidade se destaca pelas praias e belezas naturais e, juntamente com outras 6 cidades, Vila Velha, Guarapari, Serra, Cariacica, Viana e Fundão, forma a Grande Vitória



Porto de Tubarão

Vitória também abriga a sede principal da UFES, o campus de Goiabeiras, e também o campus de Ciências da Saúde com o Hospital Universitário Cassiano Antônio de Moraes, campus Maruípe

LAZER EM VIX



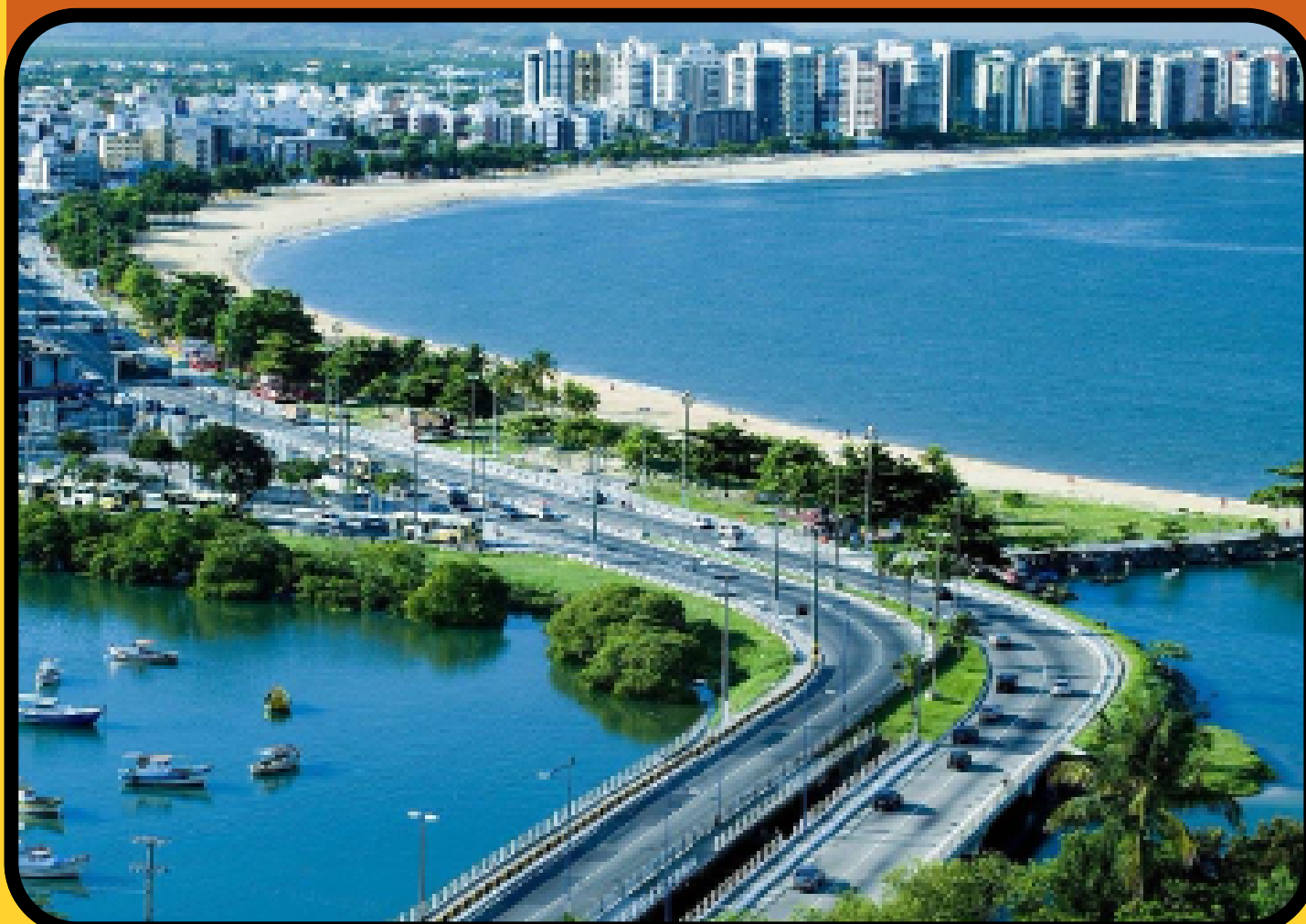
114 e 115 na Rua da Lama

Rua da Lama - É uma rua em Jardim da Penha onde funcionam bares e lanchonetes, representando um point dos universitários. Nela são realizados os isopores da UFES

Triângulo das Bermudas - Localizado na Praia do Canto, bairro nobre da cidade, representa bem a vida noturna com várias opções de restaurantes, bares e boates



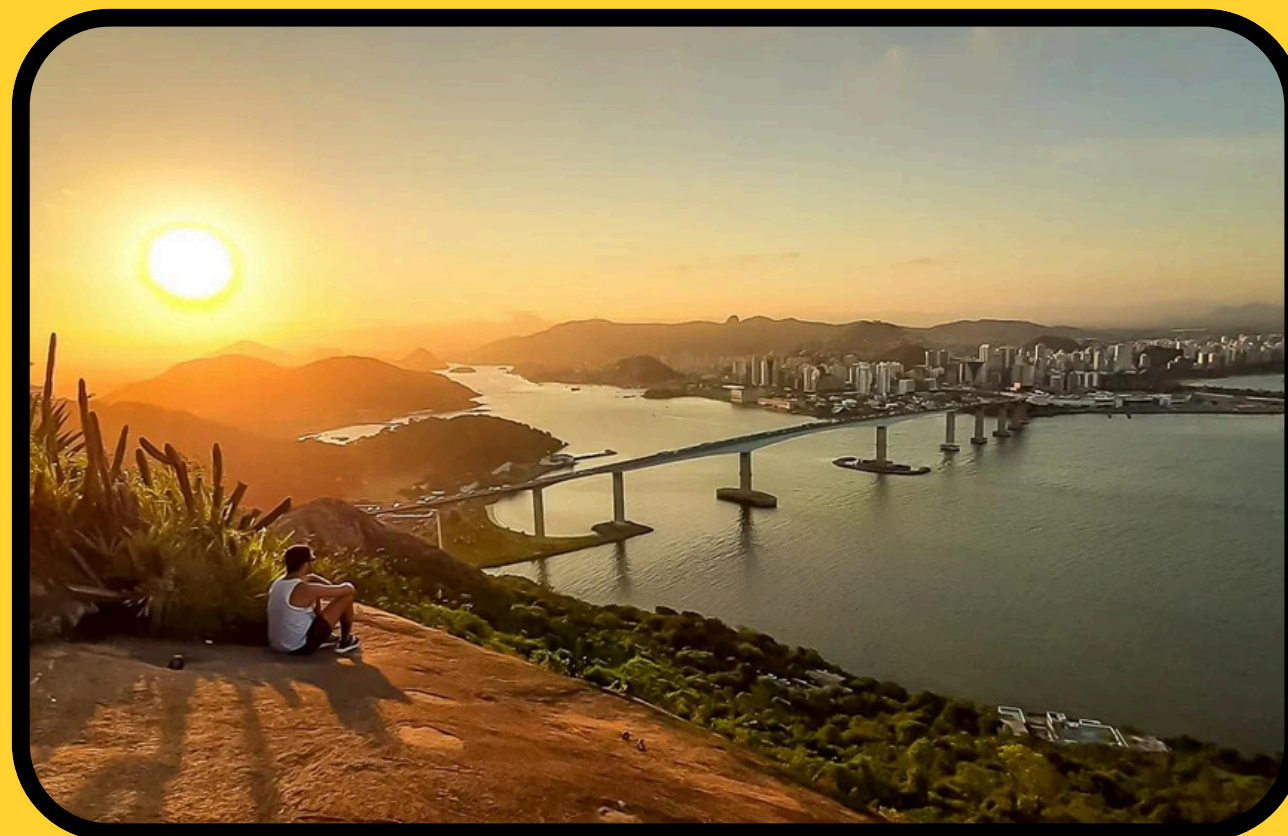
Praia de Camburi - A maior praia da cidade de Vitória, se estendendo de Jardim da Penha até Jardim Camburi



Praia da Ilha do Boi - Localizada no bairro de mesmo nome

LAZER EM VIX

Morro do Moreno - Localizado em Vila Velha, parte da Grande Vitória, possui um belíssimo pôr do sol e várias trilhas que levam ao seu topo, permitindo um contato com a natureza e proporcionando uma vista fantástica de Vitória e de Vila Velha



114 no Mestre Álvaro

Pedra da Cebola - Parque entre os bairros Jardim da Penha e Mata da Praia. Ideal para corridas e piqueniques

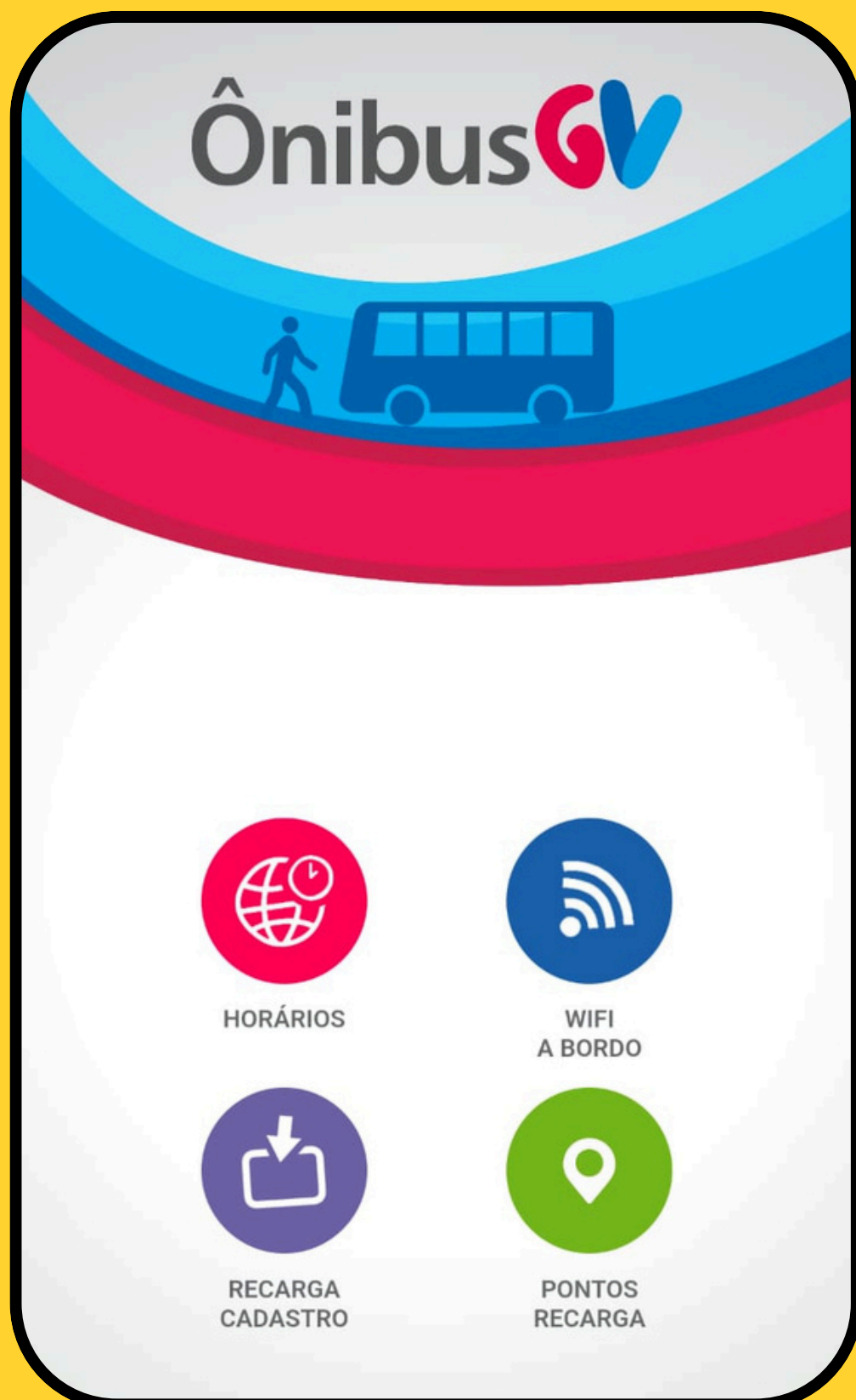


Mestre Álvaro - Uma das maiores elevações litorâneas da costa brasileira, chega a 833 metros de altitude. Localizado no município da Serra, também pertencente à Grande Vitória, é uma ótima opção para pessoas amantes da natureza e que gostam de adrenalina



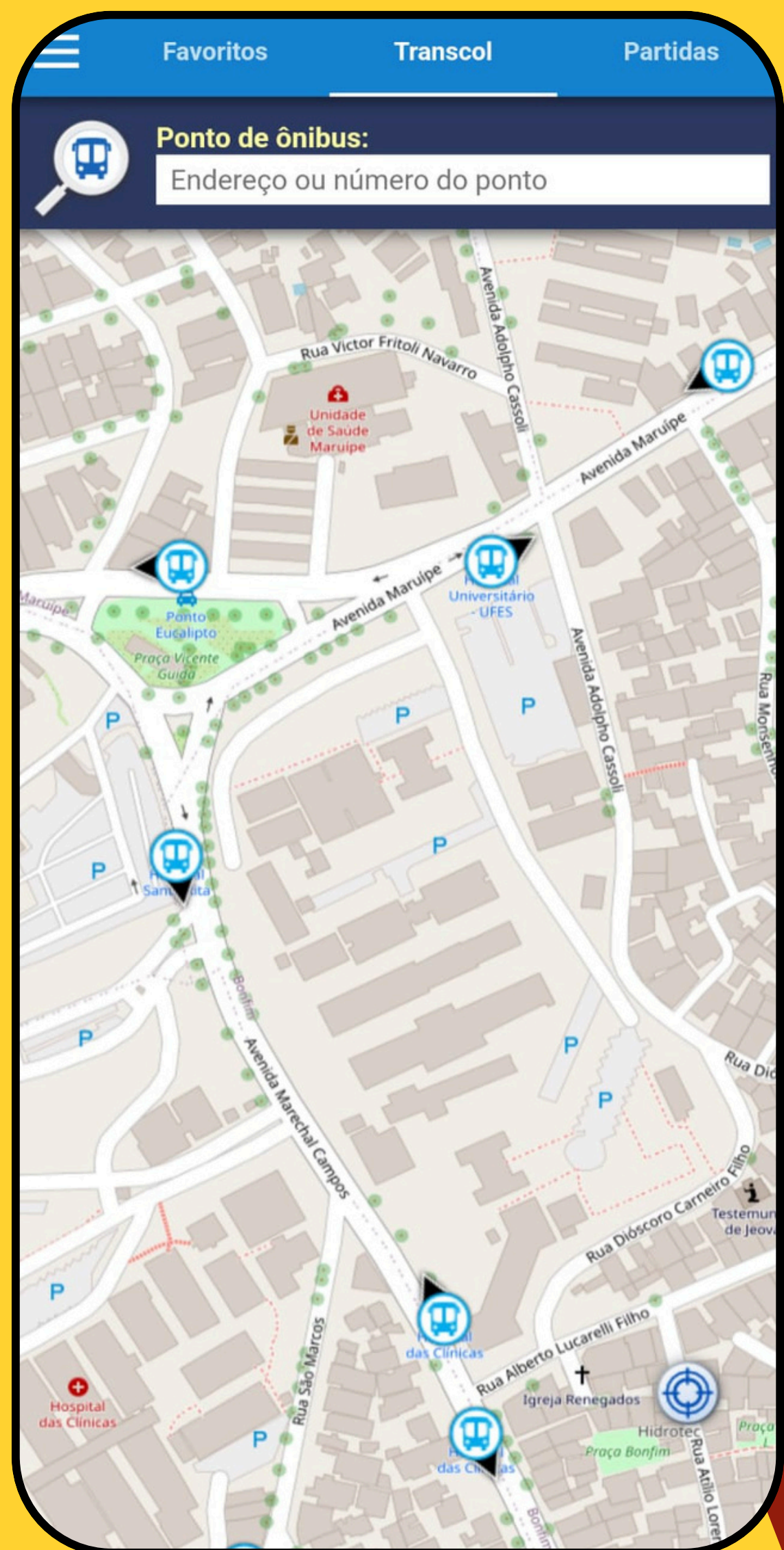
Convento da Penha - Localizado em Vila Velha, é um dos santuários religiosos mais antigos do Brasil, fundado em 1558. Possui uma paisagem deslumbrante e é um grande símbolo turístico do Espírito Santo

GV BUS



O principal meio de transporte público que interliga os municípios da Região Metropolitana da Grande Vitória é realizado pelo sistema TRANSCOL, que disponibiliza os horários e rotas dos ônibus por meio do aplicativo GVBus.

Nele, é possível encontrar todos os pontos de ônibus cadastrados no mapa e visualizar em quanto tempo cada veículo levará para chegar até eles. Para utilizar esse serviço, é necessário fazer o cartão, já que não é possível pagar em dinheiro pela passagem dentro do ônibus.



GV BUS

Para adquirir um cartão, deve-se procurar os terminais ou farmácias das redes Santa Lúcia e Rede Farmes, onde é possível comprá-los.

Além disso, estudantes da UFES têm direito a outras modalidades de cartão: escolar, que garante 50% de desconto nas passagens, e estudante gratuito, no qual o estudante com comprovação de renda tem direito à gratuidade do serviço.

Para obter algum desses cartões de estudante, é preciso fazer um cadastro no site do GVBus:

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




Sindicato das Empresas de Transporte
Metropolitano da Grande Vitória

Cadastro de Alunos

Escolha um dos itens

Estudante

Estudante Gratuito

Estudante Gratuito com comprovação de renda

Mudança de categoria de cartão

Consultar o status de aprovação do cadastro

Sair

O código do campus da UFES de Maruípe para o cadastro no TRANSCOL é 360 para a modalidade de Estudante 50% e 1312 para a modalidade Estudante Gratuito com Comprovação de Renda.

DEPOIMENTOS

Marcelo Santos Polido Fabri - 114

Vou contar um pouco da minha trajetória até aqui. Fiz meu ensino médio em uma escola estadual do interior do estado, em Guaçuí, onde eu morava, e desde o 1º ano já me dedicava para fazer a prova do Enem, mesmo ainda não tendo escolhido o curso que queria. Como todos sabem, a escola pública estadual, apesar de ter professores muito bons, não oferece uma base tão sólida para esta prova, mas sempre procurei estudar por fora, principalmente pela internet, tendo como base os editais do Enem e as provas anteriores. No meu 3º ano fiz um cursinho aos sábados em uma cidade próxima, Bom Jesus do Itabapoana – RJ e escolhi o curso que queria fazer, engenharia civil, por questão de gosto e afinidade pela área.

Como eu estudava na escola apenas de manhã, usava as tardes e um pouco das noites para estudar focando no Enem. No SISU de 2016 passei no curso que queria, na época na UFJF e me mudei para Juiz de Fora. No ano de 2020 veio a pandemia, as aulas pararam e então voltei para Guaçuí. Em 2021 eu estava finalizando o curso e comecei a fazer um estágio em uma construtora da minha cidade. Neste mesmo ano me formei em engenharia civil e continuei trabalhando nesta mesma empresa.

Porém, apesar de durante o curso eu nunca ter pensado em desistir, no decorrer do meu tempo trabalhando vi que aquela área não estava me deixando feliz por inúmeros motivos e foi então que comecei a pensar em fazer medicina. Contudo, por muitas vezes achei que já fosse tarde demais pra mim, pois já tinha 25 anos. Mas esse pensamento não saía da minha cabeça e eu fui amadurecendo a ideia de começar uma nova graduação e, no início de 2023, resolvi que faria o Enem de novo.

Tive que conversar com a minha família pois precisava do apoio financeiro deles, já que o curso de medicina não me permitiria continuar trabalhando, e eles me apoiaram prontamente. Contudo, eu não teria coragem de sair do emprego pra talvez começar a faculdade de medicina, teria que ser uma coisa certa. Então continuei trabalhando e comecei a estudar para o Enem ao mesmo tempo.

Eu já tinha estudado muito para esta prova durante meu ensino médio, mas precisava fazer uma boa revisão e aprender ainda mais conteúdos. Pesquisei alguns cursinhos online e escolhi o “Me Salva”, por se tratar de aulas mais rápidas e diretas, que era o que eu precisava devido a minha falta de tempo por estar trabalhando 44 horas semanais na época. Não foi uma fase nada fácil, pois além do tempo de trabalho, ainda tinha o tempo de deslocamento. Em resumo, eu saía de casa às 6:00 e chegava às 18:00. Por isso, eu usava todo meu tempo livre para estudar, inclusive no almoço do trabalho, a noite e finais de semana.

Eu procurei não abrir mão de boas noites de sono, mas tive sim que abdicar de muitas outras coisas, mas eu sabia que valeria a pena. Eu procurava aprender os conteúdos durante a semana e nos finais de semana fazer provas antigas e redação como forma de simulado. Fazer provas antigas pra mim era muito importante, não só para assimilar os conteúdos, mas para trabalhar a questão do tempo de prova, que é um fator crucial.

Eu queria passar na UFES, ficar no meu estado pra mim era algo importante, mas estava disposto a ir para qualquer lugar que passasse. Graças a Deus não foi preciso e hoje faço parte da 114.

DEPOIMENTOS

Caio Rocha Piovezan - 115

Minha trajetória começa em 2021, ano que terminei o ensino médio. Fui fazer o Enem e não sabia o que era uma célula, sequer sabia que o Brasil tinha tido um rei (fiquei abismado quando descobri kkk), mesmo assim eu era um dos melhores alunos da sala, o que diz muito sobre o nível do nosso ensino.

A escolha pela medicina foi ao acaso, o desafio por ser a mais difícil, o "ser médico" mostrado em séries e a possibilidade de mudar a vida da minha família, foram os motivos que me motivaram a escolhê-la. A partir daí, começaram os dois anos mais estressantes e gratificantes da minha vida. Todos os dias eu duvidava da minha capacidade de passar. Achava que, mesmo estudando 12 horas por dia, não conseguiria. Além dessa autossabotagem constante, cometi o erro de me afastar de meus amigos, algo que se agravou pelo fato de sempre ter sido uma pessoa mais reservada e por passar o dia todo estudando. Tudo isso impactou muito minha saúde mental. Por isso, digo que cuidar de si mesmo é, com certeza, o aspecto mais importante da sua preparação.

No primeiro ano (2022) estudei apenas com meu celular e com materiais gratuitos que achava na internet. Estudava cerca de 8 a 10 horas por dia, muitas dessas assistindo aulas pra suprir o ensino fraco que tive. Esse ano foi importante pois nele aprendi a estudar.

O segundo ano (2023), o ano da aprovação, foi uma onda de emoções. Agora que sabia como estudar, foquei nas minhas dúvidas, revisava tudo que errava e fazia simulados semanalmente. Reduzi o estudo para 4/5 horas diárias, priorizando a qualidade do aprendizado e da minha saúde. Mesmo assim, as incertezas, o medo de falhar, a solidão, as comparações ainda estavam presentes. Eu pensava: "Sequer tenho alguém pra corrigir minhas redações; como vou passar se fulano tem/faz isso ou aquilo?". Cada simulado em que ia mal era como uma pancada (eles eram como a Abby e eu como o Joel kkk), e justamente eles foram o ponto crítico da minha preparação. Nos últimos meses antes do Enem, desenvolvi uma espécie de fobia de simulados. A ansiedade me tomava só de pensar em fazer um. Tinha pavor, talvez por medo de ir mal, talvez pelo cansaço que eles causavam. Mas, mesmo nas crises, mesmo com medo, eu ia lá e fazia. No entanto, quando era extremo, eu não excitava em tirar alguns dias para descansar.

Como já disse, o mais importante é cuidar de si mesmo, pois sem você, não há aprovação. Realmente, há coisas das quais devemos abdicar, há desafios e dores que só você sabe como é enfrentar todos os dias, mas, mesmo assim, você vai lá e faz porque sabe que é o certo.

Se você está nessa cartilha, é porque sonha em cursar medicina. Sei que tem dúvidas, angústias e está cansado(a), mas a hora é agora, esse é seu ano. Não desista! Eu não acreditava em mim, no Enem, no Sisu, nem na lista de espera. Mesmo assim, eu consegui.

E se eu consegui, você também consegue!!!

Te aguardo!

DEPOIMENTOS

Thiago Caprini Cremonini - 114

Creio que escolhi a medicina devido a experiência que tive com meus irmãos, já que tinha contato com os dois cursando medicina na UFES. Sempre morei em Iconha e fiz o Ensino Médio numa escola particular em Cachoeiro, na qual alguns fatores contribuíram para eu não ter uma boa base (vou citar alguns deles para não prolongar muito). O ambiente escolar me fez acreditar que eu deveria abdicar de coisas como jogar futebol e sair com meus amigos. Além disso, demorei muito para desenvolver uma estratégia de estudo que fosse produtiva para mim, gastando horas sem fixar o conteúdo. O tempo sempre foi um problema, às vezes a fiscal me dava 30 minutos a mais enquanto eu estava sozinho na sala e todos da turma já tinham terminado. Eu me dedicava muito e em vão, já que não sentia evolução. Isso me levou a conviver com a ansiedade desde cedo, uma vez que me esforçava e não tinha resultados.

O ENEM do meu 3º ano (o qual fiz em outra instituição após a minha escola fechar) não me deu uma boa nota. Quase como algo que minha família já sabia que iria acontecer, vim morar em Vitória em 2019 para fazer pré-vestibular na instituição que sempre estive em destaque quando o assunto era aprovação em medicina na UFES (da mesma rede daquela que eu fiz o 1º e o 2º ano). Nesse meu primeiro ano de pré, me dediquei no sentido de criar uma base e ao mesmo tempo absorver o máximo de conteúdo para aumentar a minha nota, sem focar muito em seguir o cronograma de matérias do cursinho e praticamente aceitando que seria muito difícil passar com apenas 1 ano. Subi bastante minha média geral (não foi suficiente, como esperado) e segui tranquilamente para o segundo ano de pré, com o qual estava confiante. Meu pensamento nessa fase era algo tipo: “A maioria das pessoas que passam na ampla fazem 2 anos de pré, não vai ser diferente comigo”.

Embora eu tenha começado 2020 bem, a pandemia me fez voltar para o interior e, nessa etapa, é até óbvio dizer que todo mundo estava mal. Tirando o medo do vírus, não senti tanto o isolamento, visto que não me importava com minha vida fora do assunto ENEM (lembrem que eu pensava que passar em medicina necessitava de exclusividade para o estudo). Já com uma base de conteúdo, criei uma rotina baseada naquilo que eu tinha entendido, no ano anterior, do que é ser um pré-vestibulando, basicamente o “script” do cursinho pré-ENEM. Assistia às aulas online (da mesma escola de 2019), lia as apostilas e fazia os exercícios, sem me preocupar em aprofundar o nível do meu estudo, uma vez que, com o pré, eu tinha enraizado o pensamento de que não precisava acertar as questões difíceis para ser aprovado.

A nota do ENEM daquele ano, que foi em janeiro de 2021, saiu e vi que na UFES eu estava com 796,4. Mas, devido a um conhecimento superficial acerca de SISU e lista de espera, na minha cabeça eu certamente passaria no SISU 2, caso não desse no primeiro. Com esse pensamento, fiquei estudando, em Iconha e no mesmo cursinho, nesse que já era meu terceiro ano de pré (2021). Quando o SISU 2 começou e caiu a ficha que eu não iria conseguir, foi um balde de água fria em cima de mim. Foi nesse momento que minha saúde mental começou a piorar. Eu tinha vários pensamentos tipo: “Até agora estudei igual ao ano passado, será que é suficiente? O ENEM está batendo na porta...”, “E se eu precisar de um quarto ano??”

Embora eu estivesse inseguro com a minha preparação, não conseguia me desvencilhar do “feijão com arroz” que vinha fazendo até então. Afinal, era o jeito que eu sabia estudar e uma significativa zona de conforto para uma mente ansiosa. A prova veio e fiz 791,54 na UFES, menos que no último. Então, já ciente que eu não ia passar, minha cabeça era bombardeada por pensamentos como: “Vou pra Vitória ou não? Tento de novo? 4 anos de pré vestibular...”, “Todos os meus amigos já estão fazendo alguma coisa e eu estou parado no tempo... Preso nesse ciclo de fazer ENEM e não passar”, “Quando vou viver de verdade??”. Eu tinha vergonha de encontrar pessoas que possivelmente perguntariam como estava minha vida. O SISU chegou e eu não passei, como já esperado, mas eu decidi que não era justo comigo mesmo não tentar mais um ano em uma sala de aula, numa esperança de que uma luz surgisse e eu enxergasse o caminho da aprovação. Assim eu fui para o meu 4º ano de pré, no início de 2022, na mesma instituição de antes e dessa vez presencial.

DEPOIMENTOS

Embora não tivesse ânimo para estudar, tentei aumentar minha nota focando em uma maior quantidade de exercícios. Os resultados dos simulados eram bons e eu me apeguei a isso, de forma que eu pensava nesse fato quando ficava ansioso. Numa conversa com um amigo do cursinho, ele me fez uma pergunta e eu percebi que nunca tinha considerado ir para fora do estado. Sempre tratei como se não fosse uma opção, deixando minha nota apenas na UFES. Com esse pensamento e numa tentativa de buscar mais alguma coisa que me deixasse calmo, decidi que jogaria minha nota em outros lugares. Foi nessa fase que o SISU 2 me trouxe a surpresa de ser chamado na UFRB (Federal do Recôncavo Baiano) pela lista de espera. Fiz pré matrícula e poderia ficar estudando para o ENEM, porque o segundo semestre de lá só iria começar em fevereiro de 2023, devido ao atraso ocasionado pela pandemia.

Pensando logicamente, todas as pessoas ao meu redor no pré tinham certeza de que o cenário era perfeito, visto que tirei a pressão de não ter uma vaga garantida. Embora racionalmente isso estivesse na minha cabeça, eu não conseguia me livrar do sentimento de que eu tinha que passar na UFES, uma coisa enraizada há muito tempo. Quando a prova se aproximou eu entrei no momento mais ansioso da minha vida até então. O resultado foi 780,77 na UFES e a certeza de que eu iria para Bahia, já que minha nota tinha sido pior que nos últimos 2 anos.

Nesse momento, meus familiares tentaram me convencer de que era possível fazer outro ano. Embora eu estivesse exausto e certo de que não faria, eu não conseguia ficar feliz, por mais que eu tivesse uma vaga de medicina em federal. Na minha cabeça, ir para a Bahia era minha única escolha em uma trajetória que já tinha dado errado. Eu estava aceitando um destino que correspondia ao “mais sensato”. Na semana que eu tinha que decidir e ir para lá confirmar a matrícula, meu irmão mais velho ficou internado na UTI e o foco da minha família (e o meu também) virou a assistência necessária para ele no hospital. Perdi o prazo e, com o alívio da melhora do meu irmão, caiu a ficha que eu estava indo para o meu quinto ano de pré e sem nenhuma força para continuar.

Até então eu achava que tinha traços depressivos (naquela neura de se autodiagnosticar), mas a partir desse momento eu realmente entendi o que é depressão e desaparecimento do famoso “brilho”. Por mais que você esteja numa fase ruim, você se imagina alcançando seus objetivos e isso te dá um ânimo, uma alegria momentânea. Percebi que isso sumiu para mim quando eu me imaginava sendo médico (por um milagre) e a alegria não vinha. Mesmo que eu não soubesse qual seria meu próximo passo, eu estava apático e não desesperado.

Depois de muitas conversas com um dos meus irmãos, vim para Vitória (meu irmão mais velho praticamente me arrastou porque eu nem queria sair de casa) conversar em um cursinho menor que estava aprovando muitos alunos. Nesse dia, eu tive uma conversa com o coordenador que durou 2 horas, na qual falamos sobre ansiedade e como ela me afetava, sobre lazer e saúde mental e vários outros tópicos. Um que certamente não posso deixar de trazer aqui é o da preparação.

Visto que a ansiedade faz parte da prova, já que é impossível não estar nem um pouquinho ansioso, a sua preparação deve ser tanta de modo a “brigar” com sua ansiedade. O meu nível de resolução de prova deveria ter uma proporção gigante, já que minha ansiedade era consideravelmente grande.

Nesse momento eu abri os olhos e olhei para o meu estudo dos últimos anos. Em todas as provas eu cheguei no dia sabendo que teriam questões que eu não conseguiria nem desenvolver, seja por ter estudado determinada matéria por uma lista de exercício mais superficial, seja por ter negligenciado mesmo, acreditando ser possível passar sem determinado conhecimento. Isso me fez analisar e concluir acerca de um sentimento que eu sempre tinha na semana da prova, o de que eu não sabia absolutamente nada. É claro que eu tinha muita bagagem como estudante, mas é claro também que uma pessoa muito ansiosa, como eu, vai focar nas coisas que ela não sabe.

DEPOIMENTOS

Eu entendi a mensagem e sabia exatamente por onde eu tinha que caminhar até minha aprovação. Mas não era suficiente só a teoria, precisava de força para botar essa estratégia em prática. Foi aí que meus irmãos, em conjunto, decidiram me encaminhar para acompanhamento com psicólogo e psiquiatra. A terapia durou o ano todo e foi crucial para aumentar minha confiança e autoestima como aluno e também para discutir questões e estruturar a minha vida social, principalmente meus momentos de lazer. Eu percebi como essa parte é importante para fazer a gente se sentir bem, inclusive menos ansioso, e lembrei da época que eu negligenciei isso. Já o psiquiatra me trouxe uma surpresa. Após as consultas, fui diagnosticado com depressão, transtorno de ansiedade generalizada e TDAH, iniciando tratamento em sequência. Esse último me fez entender coisas como a questão do tempo, que sempre me atormentou.

Foi um ano em que eu estudei para acertar 180 questões e tirar 1000 na redação. Fazia resumo das matérias que precisavam decorar algo, me desafiava com exercícios muito difíceis. Colei post it na parede para me livrar da sensação de “não sei nada” na semana da prova. Com a matéria inteira em tópicos diante dos meus olhos e me certificando de que eu sabia o conteúdo, eu tinha uma prova concreta de que estava pronto. Fiz várias coisas para chegar no dia e não ter margem para desespero. Com tudo isso, alcancei 166/179 acertos e, assim, 839,72 pontos em medicina na UFES. Eu acertei 180 questões e tirei 1000 na redação? Não. Eu errei questões por estar ansioso? Sim, na reta final da prova a ansiedade me tirou um pouco do eixo. Mas eu estava tão preparado, TÃO preparado, que não fez diferença no objetivo final: A APROVAÇÃO.

Como ficou muito longo, vou encerrar fazendo apenas uma reflexão. Eu estudei por muito tempo baseado naquilo que eu acreditava ser o que mais aprovava. Realmente muitas pessoas passam sem saber parte significativa das questões difíceis, é “só” usar a TRI a seu favor. Porém isso não funcionou para mim e precisei de uma estratégia completamente diferente. Analise com muita atenção aquilo que funciona para VOCÊ.

Rayssa Lovate Valiate - 115

Eu decidi que cursaria medicina no penúltimo ano do ensino médio, e desde aquele momento tive certeza de que não seria nada fácil, que todo o processo exigiria muito de mim. Não passei de primeira: tive uma crise de pânico no meio do primeiro dia de prova do ENEM e desisti. Me recompus, entrei no cursinho e me dediquei 100% a isso. Meu conselho a vocês, queridos, são: se entregue ao processo, estude muito, seja amigo dos seus erros (são eles que mostram o que você não sabe e o que deve revisar), busque uma rede de apoio, se possível vá ao psicólogo e nunca deixe de acreditar em si mesmo. Durante a jornada, nós precisamos abdicar de muita coisa (momentos com os amigos, família, descanso e etc), e o que me ajudou a lidar com isso foi lembrar que seria “só” uma fase, que tudo passa. A única possibilidade de falha é a desistência, se mantenham constantes nos estudos, vivendo um dia de cada vez e sendo estratégicos. Já estive exatamente nessa posição e sei como a incerteza é ruim, mas a aprovação faz tudo valer a pena. Entrar em medicina na federal não é impossível e me sinto prova disso, pois passei anos sem acreditar q eu conseguiria.

DEPOIMENTOS

Maine Fregona Rodrigues - 114

Oi pessoal, tudo bem? Me chamo Maíne e hoje vim contar um pouco da minha trajetória até chegar na medicina UFES! Eu decidi que queria estudar medicina quando estava no 8º ano do ensino fundamental. Eu compartilhei minha decisão de realmente seguir esse caminho com pouquíssimas pessoas, e foi uma excelente escolha, já que não havia cobrança de terceiros e havia o apoio de quem realmente se importava comigo. Lembro de quando me fascinei pela área da oncologia e então tive a certeza de que a área da medicina seria minha realização profissional. Além disso, a UFES sempre foi um sonho, desde que comecei a entender mais sobre o meio universitário, meus olhos brilhavam de me imaginar estudando em uma universidade federal. Quando olho para trás e vejo todo o caminho que percorri até aqui, não posso deixar de refletir sobre o quanto essa jornada foi cheia de incertezas e desafios. Ver que consegui entrar direto do ensino médio na faculdade de medicina, em uma instituição pública, foi a realização de um sonho que sempre carreguei comigo.

Eu me lembro bem dos momentos de medo e insegurança que enfrentava. A sensação de não saber se eu estava no caminho certo, o receio de não conseguir lidar com a pressão e as dúvidas que surgiam a cada passo. Eu fiz meus 3 anos de ensino médio em uma escola pública estadual, com o novo ensino médio e com técnico integrado. Além de não ter algumas matérias importantes por conta do novo ensino médio, outras eram cortadas para que eu pudesse ter as matérias técnicas. Todos os dias, sem falhar, eu estudava as tardes e as noites por um cursinho online, pois na parte da manhã eu precisava concluir a escola. Além disso, foquei muito em redação, pois sempre tive uma certa facilidade. Às vezes parecia que o sonho era grande demais para ser alcançado, e os obstáculos eram maiores do que eu imaginava. Mas, apesar de todas essas dificuldades, a minha vontade de ver meu sonho se concretizar permitiu que eu continuasse avançando. O que aprendi ao longo desse percurso é que o caminho pode ser árduo, mas sempre vale a pena. E quero compartilhar uma mensagem com todos que estão enfrentando suas próprias batalhas: nunca se comparem com ninguém, além de vocês mesmos. Cada pessoa tem suas dificuldades e suas facilidades, usem isso a favor de vocês. Cada dificuldade, cada obstáculo é uma oportunidade para crescer e se fortalecer. Até então, estar na medufes está sendo muito mais do que eu sempre quis. A gente realmente é uma família, e tenho certeza que você, futuro calouro, vai se sentir tão em casa quanto hoje eu me sinto.

Espero que saibam que no final sempre dá certo, e se não deu, é porque ainda não chegou no final. Até logo, futuros calouros!

DEPOIMENTOS

Rebeca Perim Pereira - 114

Demorei bastante pra conseguir encontrar a minha área profissional. Quando precisei decidir, escolhi engenharia, acreditando que, por gostar de matemática e física, me encaixaria bem como engenheira futuramente. Porém, durante o curso, eu passei a viver muitos conflitos internos, percebi que estava muito infeliz e insatisfeita, detestava fazer as matérias do curso, mesmo sendo uma boa aluna. Sentia um medo gigantesco do meu futuro. A cada semana que passava, eu ficava mais desanimada pra começar a rotina do dia.

Foi aí que eu comecei a pensar em mudar de área. Tinha muita vontade de tentar medicina. Mas o maior sentimento que eu tinha era o medo, medo de não ter apoio pra essa mudança grande, medo de “perder” mais tempo caso não conseguisse passar logo, medo do tempo passando e me fazendo sentir atrasada. Enfim, um momento de muita insegurança e angústia no qual eu me sentia “perdida na vida”. Foi quando eu decidi que começaria a estudar as provas antigas do ENEM sozinha enquanto continuaria fazendo algumas matérias da engenharia. Nesse ano, consegui 787,8 de média na UFES. No ano seguinte, 2023, tranquei o curso e me matriculei em um pré-vestibular presencial. Continuei sentindo muito medo ao tomar essa decisão, mas aprendi que, na minha vida, preciso arriscar, mesmo morrendo de medo. Era isso ou viver infeliz e pra suprir a expectativa de outras pessoas.

No cursinho, procurei investir nos meus pontos mais fracos, dedicando mais tempo para redação e linguagens, que era o que eu tinha mais dificuldade. Não deixei de praticar atividade física, já que ela sempre foi uma válvula de escape pra mim. Com muita dedicação e fazendo várias provas antigas, os resultados dos simulados foram ficando cada vez melhores e, com isso, me senti mais segura para fazer a prova oficial. A nota do ENEM saiu em janeiro de 2024 e vi que na UFES eu estava com 836,3. Foi um sentimento de alívio gigantesco. Senti que, finalmente, minha vida ia voltar a fazer sentido para mim. E realmente, estou amando o curso, as matérias me encham de curiosidade e me encantam. Continuo com algumas inseguranças, principalmente a ideia persistente de que “estou atrasada”, mas nunca deixei elas pararem a minha vida. Entendi que a gente só tem como saber se vai dar certo se a gente tentar. O erro faz parte. Erra e tenta de novo até dar certo. Vai valer a pena <3

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer aos nossos colegas das turmas 114 e 115 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.

Aos que nos apoiaram nessa jornada, nosso sincero e profundo obrigado!

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 (@medufes114). Torcemos por vocês! Não se esqueçam que esse esforço todo vai, sim, valer a pena.

**Com carinho,
Turmas 114 e 115**

EQUIPE



Alice Murad Mazzini

114

@alicemmazzini



Ana Carla Mattos

115

@anamattos__



Caio Rocha Piovezan

115

@caio_piovezan_



Danilo Caliari

114

@danilocaliari_



Gabriel Campos Pereira

114

@ogabrielcamposp



Lucas Amorim Schmittel

114

@lucasschmittel



Maria Alice Roseira Ferraz

114

@malice_ferraz



Rayssa Lovate Valiate

115

@rayssavaliate



Rebeca Perim Pereira

114

@rebecapdaily