

UFF



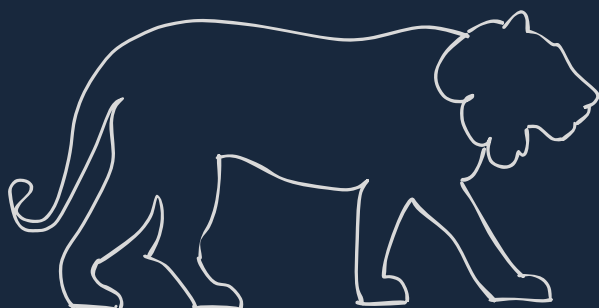
Cartilha 124



Universidade
Federal
Fluminense

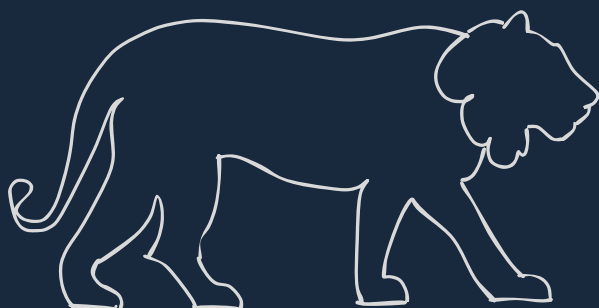
Sumário

1. INTRODUÇÃO	3
2. SOBRE A TURMA 124	4
3. SOBRE NITERÓI	
3.1. Informações Gerais	9
3.2. Cultura e Lazer	10
3.3. Mobilidade	13
3.4. Custo de Vida	15
4. SOBRE A UFF	
4.1. História	18
4.2. Campi	20
4.3. Assistência Estudantil	21
5. SOBRE A MEDUFF	
5.1. História da FacMed e do HUAP	29
5.2. Grade Curricular	30
5.3. Diretório Acadêmico Barros Terra (DABT)	31



Sumário

5.4. Esportes e Torcida	33
5.5. Ligas Acadêmicas	35
5.6. Iniciação Científica e Projetos de Extensão	37
5.7. NEGREX	38
 6. FORMAS DE INGRESSO	
6.1. Transferência	39
6.2. SiSU	41
 7. DESEMPENHOS DA TURMA 124	42
 8. REDAÇÕES	45
 9. PERFIL DE ESTUDOS PARA O ENEM	53
 10. DEPOIMENTOS	56
 11. CRÉDITOS	64



Introdução

Olá, futuros baby lions!

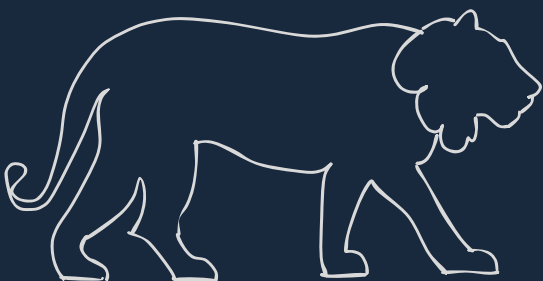
Nós somos a turma 124 de medicina da Universidade Federal Fluminense (UFF) e, como vocês, passamos pelo período de estudos para o ENEM! Por isso estamos aqui para acalmá-los e ajudá-los nessa fase.

Esta cartilha foi criada a partir da iniciativa do projeto da Desempenhos MED com todo o cuidado para ser um guia informativo, de modo que possa orientá-los na importante decisão da faculdade que irão ingressar, os ajudando a conhecer mais sobre a cidade de Niterói e as oportunidades que a UFF e o curso de medicina oferecem. A MEDUFF é mais do que apenas uma instituição; somos os leões da UFF: uma família unida por sonhos, desafios e conquistas.

Sabemos que essa fase de preparação para o vestibular pode ser cheia de emoções — ansiedade, expectativa e nervosismo, mas queremos que saibam que cada esforço compensa, por isso esperamos que esta cartilha seja mais do que um simples guia, mas uma forma de acalmá-los por meio dos desempenhos e mensagens que a nossa turma deixou para vocês e que cada página os inspire para que possam se manter firmes nesta caminhada que é desafiadora, mas como provas de que todo o esforço vale a pena, podemos dizer que os sonhos se realizam.

Estamos vibrando por vocês e torcemos para que possamos ser os seus veteranos muito em breve. Logo será a sua chance de realizar este lindo sonho conosco na Universidade Federal Fluminense.

Com muito carinho,
Turma 124 da MEDUFF



Sobre a turma 124

A UFF usa uma forma bem particular para definir o número das turmas. O primeiro número é sempre 1 ou 2, pois representa o semestre de ingresso (1º ou 2º), enquanto os dois outros números representam o ano de ingresso (2024 = 24). Ou seja, 120 representa a turma que ingressou no 1º semestre de 2020, enquanto a 222 representa a turma que ingressou no 2º semestre de 2022. É bem intuitivo!

Além dos ingressantes pelo ENEM, a turma também possui alunos que repetiram algumas matérias, estudantes transferidos e até mesmo estrangeiros que passaram por um processo seletivo destinado a pessoas de fora do Brasil. Legal, não é?

Fazendo parte de uma turma tão diversa com pessoas oriundas até de outros países, gostaríamos de trazer mais sobre o perfil dos alunos da 124 para que possam nos conhecer melhor.

@meduff124

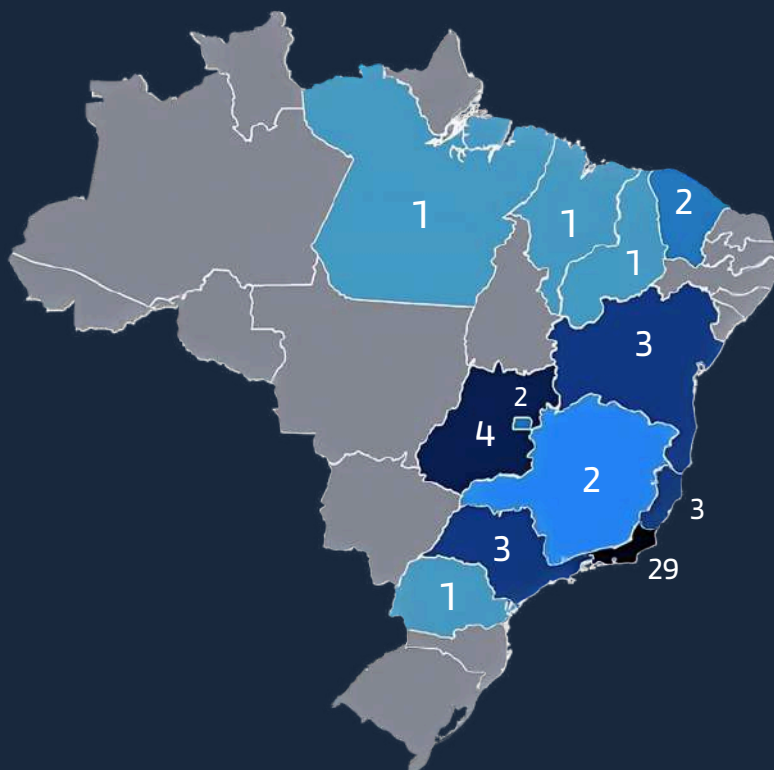


Perfil da turma por região do Brasil



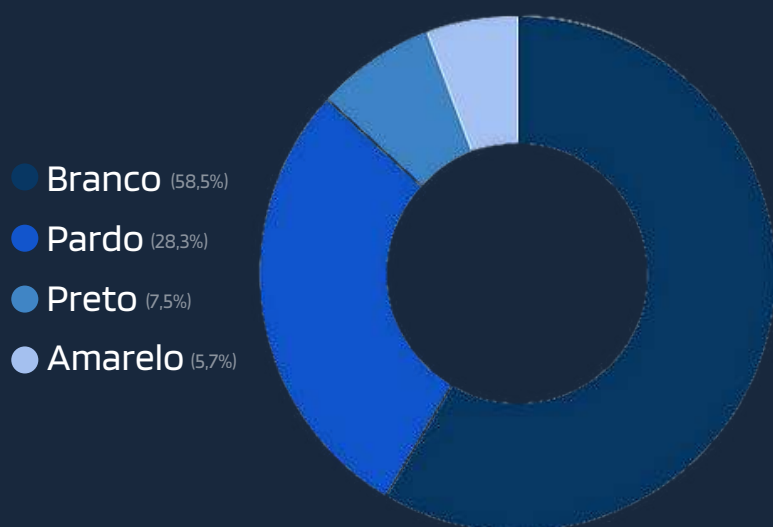
Dados referentes a 53 respondentes da turma

Perfil da turma por estado do Brasil



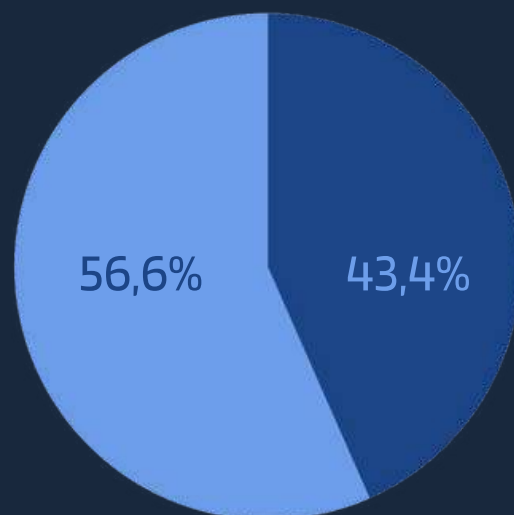
Dados referentes a 52 respondentes da turma

Perfil da turma por autodeclaração

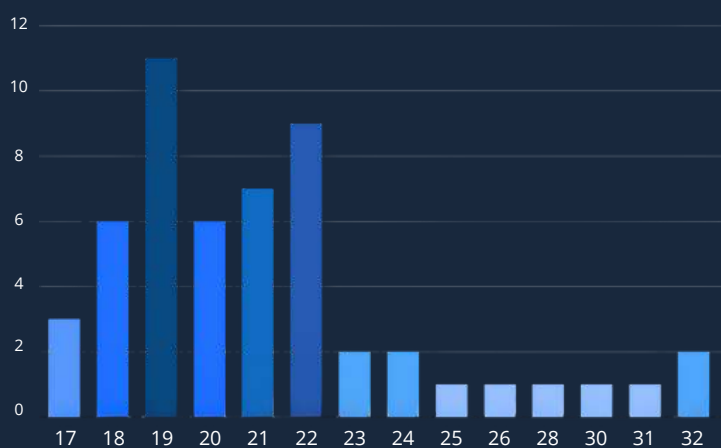


Gênero de identificação

Feminino ● Masculino

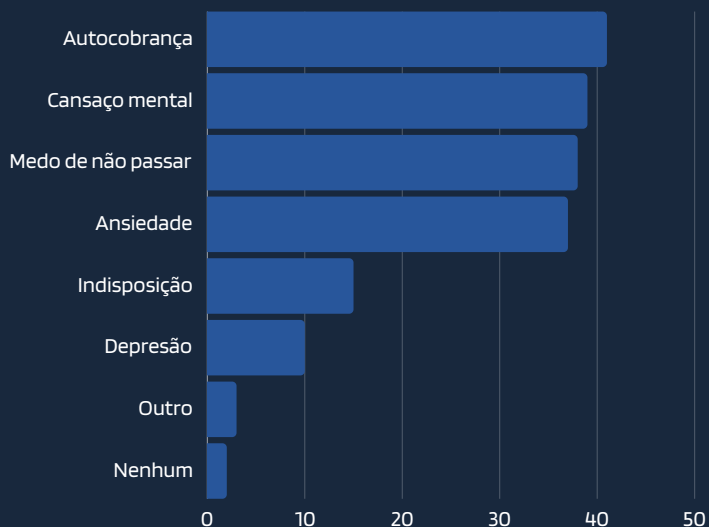


Idade ao ser aprovado

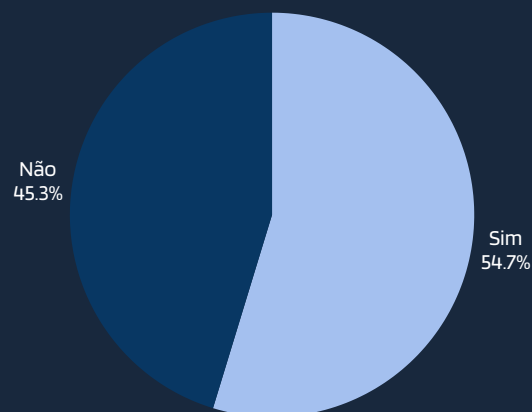


Dados referentes a 53 respondentes da turma

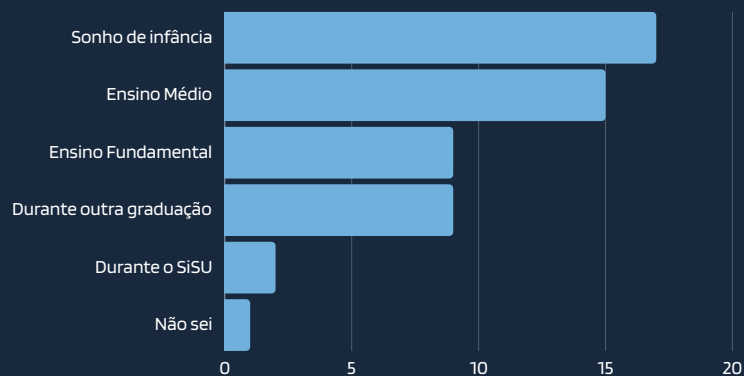
Tipos de dificuldades em relação à saúde mental enfrentadas no período de vestibular



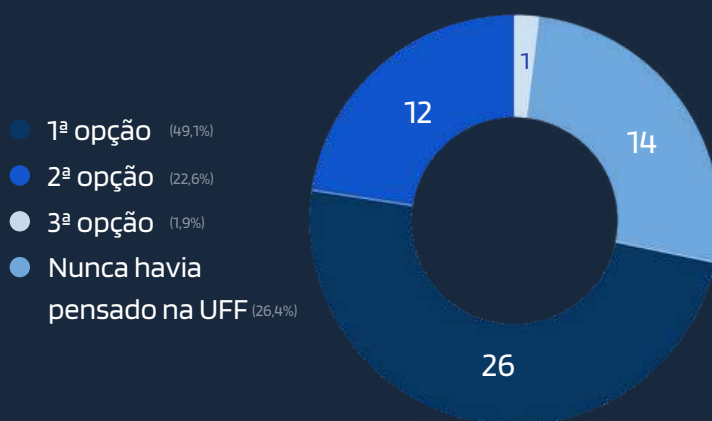
Recorreu à ajuda psicológica e/ou psiquiátrica??



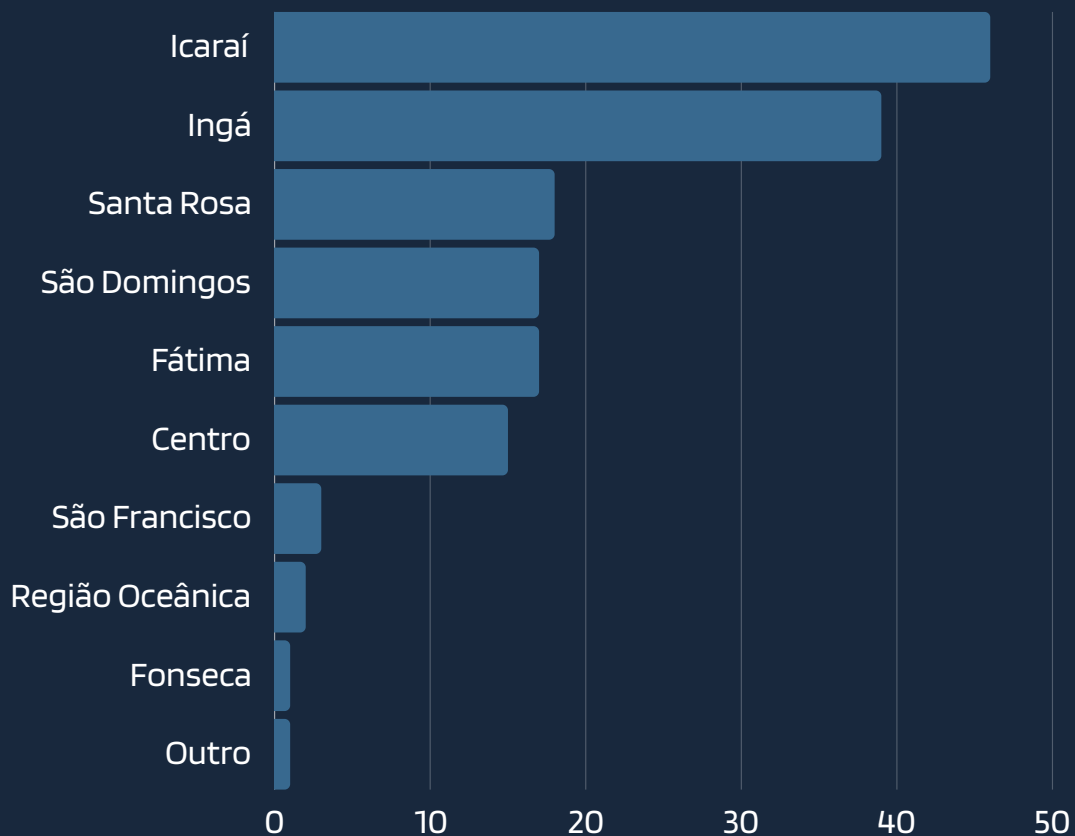
Quando decidiu cursar medicina?



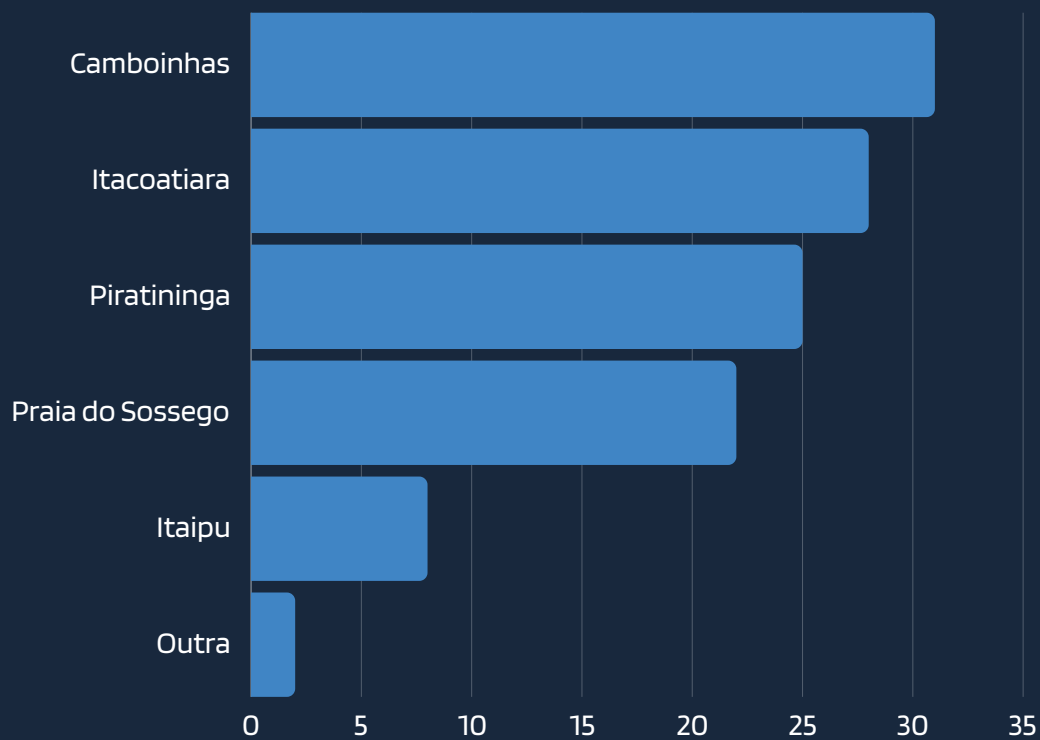
Em que opção a UFF estava dentro dos planos para faculdade?



Recomendação de locais para morar em Niterói



Recomendação de praias em Niterói



Sobre Niterói

➔ INFORMAÇÕES GERAIS

Conhecida como “cidade sorriso”, Niterói é uma cidade cheia de vida, localizada no estado do Rio de Janeiro e com cerca de 500 mil habitantes, conhecida por suas praias incríveis e vistas de tirar o fôlego, como a da Praia de Icaraí e o Parque da Cidade, o que realmente encanta quem a visita. Além disso, o clima é tropical, com verões quentes e um pouquinho de chuva, enquanto os invernos são mais amenos e secos, com temperaturas que variam entre 20°C e 30°C.

Para quem estuda na UFF ou em outras instituições, as opções de lazer são muitas; além de curtir as praias, há trilhas para explorar e um centro histórico repleto de charme, com locais como o Teatro Municipal e o famoso Museu de Arte Contemporânea (MAC), cuja visita é quase obrigatória, já que a arte é incrível e a vista é espetacular.

Niterói também tem uma cena cultural bem rica, com festivais de música, exposições e feiras de artesanato que acontecem o ano todo, e os bares e restaurantes oferecem uma variedade de pratos e petiscos, sendo ótimos para um happy hour com os amigos.

Por fim, como Niterói fica tão pertinho do Rio de Janeiro, você ainda pode aproveitar tudo o que a capital carioca tem a oferecer, e essa mistura de natureza, cultura e a energia contagiante dos estudantes faz de Niterói um lugar especial para viver e estudar.





➔ CULTURA E LAZER

Niterói, com sua rica diversidade cultural e opções de lazer, é um lugar incrível para estudantes de medicina da UFF aproveitarem seu tempo livre. Aqui estão algumas sugestões de como e onde desfrutar o que a cidade tem a oferecer:

1. Museus e Centros Culturais

- Museu de Arte Contemporânea (MAC): Projetado por Oscar Niemeyer, o MAC é uma das principais atrações de Niterói. Além da arquitetura impressionante, o museu abriga exposições de arte contemporânea. A vista para a Baía de Guanabara é um bônus!
- Museu Janete Costa: Dedicado à arte popular brasileira, este museu é uma ótima opção para quem quer conhecer mais sobre a cultura local.
- Centro Cultural Paschoal Carlos Magno: Um espaço que promove exposições, shows e eventos culturais variados. Fique atento à programação!

2. Teatros, Cinema e Música

- Teatro Municipal de Niterói: Com uma programação variada que inclui peças, shows e concertos, o teatro é uma excelente opção para quem ama artes cênicas.

- Casa da Ribeira: Um espaço cultural que promove apresentações musicais, teatrais e festivais. É um ótimo lugar para conhecer artistas locais e se envolver com a cena cultural da cidade.
- Cinemas: Em Niterói, você pode encontrar diferentes locais para assistir um bom filme. As três opções são: Cinemark no Plaza Shopping, CINEUFF ou o cinema do Itaipu multicenter!

3. Parques e Praias

- Parque da Cidade: Ideal para caminhadas, piqueniques e atividades ao ar livre. O parque oferece uma vista panorâmica deslumbrante da cidade e é um ótimo lugar para relaxar.
- Praia de Icaraí: Com seu calçadão movimentado, é perfeito para passeios à beira-mar, prática de esportes ou simplesmente relaxar com amigos.
- Praia do Sossego: Um pouco mais isolada, essa praia é ideal para quem busca tranquilidade e contato com a natureza. Está localizada na conhecida “região oceânica de Niterói”, que conta também com praias como Piratininga, Camboinhas, Itaipu e Itacoatiara.
- Costão de Itacoatiara: O Costão está localizado na praia de Itacoatiara e é um dos destinos turísticos mais famosos de Niterói. Com cerca de 210 metros acima do nível do mar, atrai visitantes todos os fins de semana para apreciarem a bela vista do topo e o deslumbrante pôr do sol. É uma das trilhas mais populares da cidade, perfeita para os amantes de aventura.





4. Gastronomia Local

Niterói também se destaca pela sua gastronomia! Explore os restaurantes do bairro de Icaraí ou as barracas de comida nas praias. Não deixe de experimentar pratos típicos como a famosa "feijoada" ou frutos do mar frescos.

5. Eventos Culturais

Fique atento aos festivais locais, feiras de artesanato e eventos sazonais que acontecem na cidade. Esses eventos são ótimas oportunidades para conhecer melhor a cultura niteroiense e interagir com a comunidade.

Dicas Finais

- Transporte: Niterói é bem conectada por transporte público, incluindo ônibus e barcas que fazem a travessia para o Rio de Janeiro. Aproveite essas opções para explorar mais!
- Networking: Participar de eventos culturais pode ser uma excelente maneira de conhecer pessoas novas, fazer amigos e até encontrar oportunidades relacionadas à sua área.

Aproveitem tudo o que Niterói tem a oferecer! A cultura e o lazer são essenciais para manter um equilíbrio saudável durante os estudos em medicina.

MOBILIDADE

1. Bilhete único e Riocard



Estudantes não possuem isenção de tarifa ou bilhete único em Niterói, mas temos direito ao bilhete único intermunicipal (BU) do município do Rio. Ele vale para baldeação em até dois meios de transporte (um obrigatoriamente intermunicipal) e o valor máximo de passagem fica em R\$8,80! É ótimo para dar um pulinho no Rio economizando.

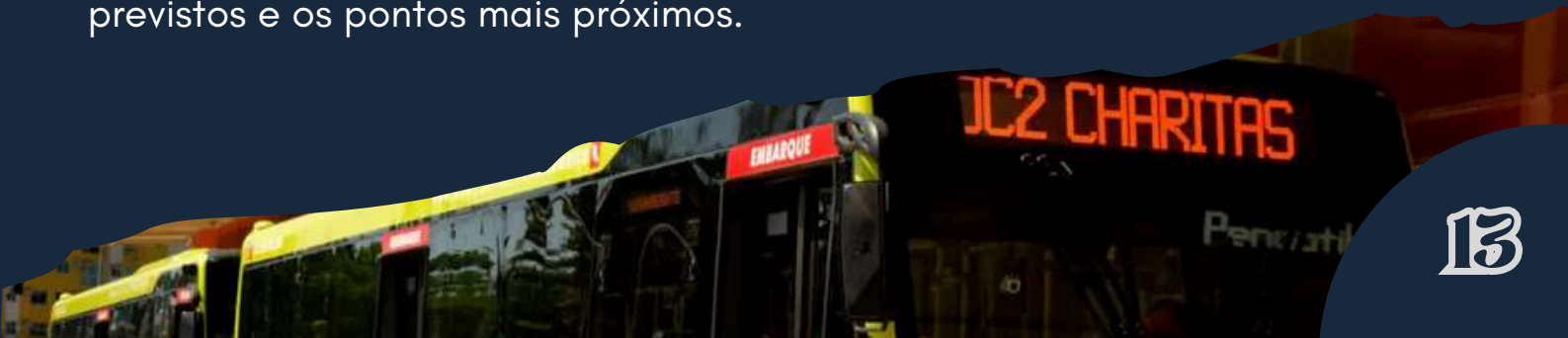
Você encontra mais informações e o passo a passo para ativar o BU em <https://site.riobilheteunico.com.br/bilhete-unico-intermunicipal/>.

O Riocard é o cartão de transporte utilizado na região metropolitana do Rio, aceito em todos os transportes públicos. Ele pode ser recarregado em dinheiro ou via cartão de débito em um ponto de recarga e via pix ou cartão de crédito pelo app Riocard Mais. A recarga precisa ser validada, o que pode ser feito em um ponto de recarga físico ou por aproximação pelo aplicativo em celulares com tecnologia NFC. Para emitir o Riocard em Niterói, basta ir até o terminal e seguir o passo a passo em uma das máquinas disponíveis.

2. Ônibus

A frota de ônibus é toda equipada com ar condicionado e os que rodam na cidade estão muito conservados. As principais linhas passam com pequenos intervalos de tempo, principalmente o 47, que liga os principais bairros de moradia escolhidos pelos estudantes ao terminal, próximo aos principais campi da uff. A tarifa custa R\$4,45.

Dica: olhe as rotas pelo aplicativo Moovit. Ele mostra todas as linhas disponíveis para realizar seu trajeto com os horários de saída e chegada previstos e os pontos mais próximos.





Barcas

A barca é um transporte aquático que liga Niterói ao Rio pela Baía de Guanabara com uma vista linda! A travessia dura cerca de 20 minutos e o desembarque no Rio ocorre na praça XV, que fica próxima ao metrô e dá acesso a ônibus para várias partes da cidade. A tarifa custa 7,70, mas cai para 5,15 com o BU intermunicipal. Os horários de saída e mais informações estão disponíveis em

<https://barcas.grupoccr.com.br/estacoes/praca-xv?id=1>.

Nitbike

É um serviço municipal de empréstimo de bicicletas. Possui pontos espalhados por diversos pontos da cidade, incluindo nas proximidades dos principais campi da UFF. O uso é gratuito para viagens de até 1h de duração e o empréstimo é feito pelo aplicativo Nitbike.

Existe uma boa cobertura de ciclofaixas nos acessos que ligam o terminal ao Gragoatá, Valonguinho e Instituto Biomedico, e também nos bairros São Domingos e Ingá. É uma opção muito boa para transporte no dia a dia e também para lazer – experimente andar de bike pela orla de Boa Viagem e Icaraí, a vista é linda!



➔ CUSTO DE VIDA

Niterói é uma cidade, em geral, relativamente cara, mas existem meios de reduzir custos se necessário. Para morar em um quarto individual, se locomover para aulas e compromissos, usufruir de lazer e fazer boa parte das refeições fora do restaurante universitário (RU), um orçamento ideal seria a partir de 2100 reais. Mas não se assuste! Muitos estudantes não possuem essa realidade e vivem com valores menores fazendo algumas escolhas e usufruindo de auxílio financeiro da universidade. Em resumo, o seu custo de vida vai depender muito do quanto você pode gastar. Existem muitas formas de economizar, como utilizar o busuff ou nitbikes para locomoção, comer no bandejão e optar por quartos compartilhados para reduzir o aluguel.

1. Moradia - Apartamentos

Os bairros mais próximos aos campi do Gragoatá e do Biomedico (os principais do ciclo básico) são São Domingos, Ingá e Icaraí, que tendem a ser mais caros. A média de aluguel para um apartamento fica entre R\$2300-3000 para um quarto e R\$2800-4000 para dois quartos, tudo depende do tamanho, localização, estado do imóvel e da sua sorte, rs. Kitnets costumam custar entre 1500 e 2100 nessa região. Os aluguéis no Centro, em Fátima e em Santa Rosa costumam ser mais em conta se você estiver disposto a ficar um pouco mais longe da faculdade.

Sugestão de site para consultar mais informações sobre o custo de vida na cidade de Niterói:
<https://www.expatisitan.com/pt/custo-de-vida/niteroi>

	Aluguel mensal para 85 m2 (900 pés quadrados) de acomodação mobiliada na área nobre da cidade	R\$ 3.860
	Aluguel mensal para 85 m2 (900 pés quadrados) de acomodação mobiliada numa área média	R\$ 2.120
	Utilitários 1 mês (aquecimento, eletricidade, gás...) para 2 pessoas em apartamento de 85 m2	R\$ 670
	Aluguel mensal de um estúdio mobiliado de 45 m2 (480 pés quadrados) na área nobre da cidade	R\$ 2.617
	Aluguel mensal de um estúdio mobiliado de 45 m2 numa área média	R\$ 1.890

Para reduzir custos, é muito comum que os estudantes optem por dividir apartamento. Existem grupos na comunidade UFF que são usados pra divulgar vagas em apartamentos compartilhados e repúblicas. Nesse caso, os valores por pessoa costumam ficar entre 1000 e 1800 reais. Pode ser um pouco desconfortável viver com estranhos no início, mas é algo muito comum no meio universitário e garanto que você vai se acostumar e até gostar. Por outro lado, é sempre uma boa tentar dividir com algum colega de sala com quem você tenha alguma afinidade.

Onde encontrar apartamentos?

- Buscar direto com imobiliárias.
- Sites de anúncio imobiliário: zap imóveis, viva real, quinto andar.
- OLX (ótima opção porque costumam aparecer anúncios de aluguel direto com o proprietário, que é menos burocrático).

1.2. Moradia - Repúblicas e residenciais

Em repúblicas nos arredores da UFF, os valores costumam começar em 400 reais para quartos triplos ou quadruplos e o melhor lugar para buscar vagas são grupos de facebook destinados a isso (basta buscar por "república uff" ou "república Niterói" para encontrá-los).

Os residenciais são compostos de pequenos quartos individuais mobiliados em um "condomínio" com áreas compartilhadas totalmente equipadas como lavanderia, cozinha, área de alimentação e banheiro. Os valores mensais começam a partir de 900 reais no Residencial Urban, por exemplo, mas existem outros com diferentes preços. São uma boa opção para quem quer praticidade e privacidade com custo benefício.



2. Alimentação

A melhor forma de economizar com alimentação é utilizando do bandejão da UFF (restaurante universitário), carinhosamente apelidado de “bandeco”. Infelizmente, porém, sabemos que a comida nem sempre vai agradar a todos e também lidamos com o fato de que não está aberto aos fins de semana, feriados e período de férias.

Para este caso, a principal recomendação é a de preparar a própria comida. Na necessidade de comprar os ingredientes, locais que você pode economizar na “feira do mês” são os Supermercados Mundial ou o Supermercado Guanabara. Estes locais oferecem melhores valores para diminuir seus gastos na hora de comprar os mantimentos.

Por outro lado, quem não curte cozinhar, as opções mais econômicas são os restaurantes à quilo ou pedidos pelo iFood (sabemos que um bom cupom sempre salva!).

3. Lazer

Como abordado na apresentação desta bela cidade, Niterói possui diversas opções de lazer em que você gasta pouco ou até mesmo nada. Opções culturais como o MAC (gratuito toda quarta ou em qualquer dia caso você cumpra determinados requisitos – mais informações no site do museu), o solar do jambeiro, um passeio no solar do jambeiro ou até mesmo uma volta de nitbike pelo Caminho Niemeyer são ótimas! Além disso, as praias são gratuitas e as trilhas também.

Para curtir em bares e restaurantes da cidade, a Nóbrega, o Mercado Municipal, o Plaza ou a cantareira são cogitados, sendo a primeira opção um pouco mais superfaturada!

***Croquis de Oscar Niemeyer para o Teatro Popular, Niterói RJ
Imagem divulgação.
Foto retirada do site:
<https://vitruvius.com.br/index.php/revistas/read/arquitextos/17.205/6587>



Sobre a UFF

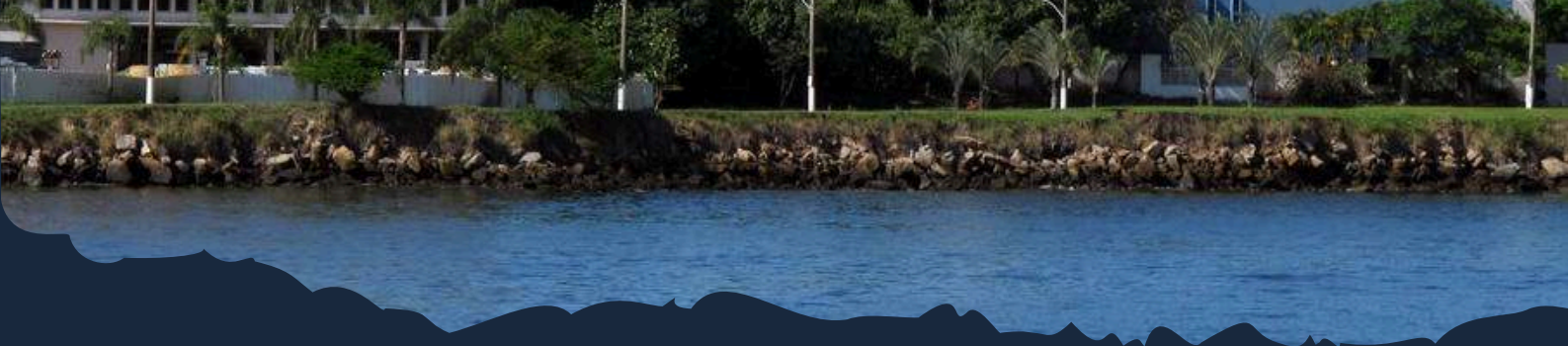
➔ HISTÓRIA

A Universidade Federal Fluminense (UFF) é uma das mais relevantes instituições de ensino superior no Brasil, localizada em Niterói, no estado do Rio de Janeiro. Com uma história rica, a UFF tem desempenhado um papel fundamental na formação de profissionais qualificados e na produção de conhecimento, sendo uma referência nacional em diversas áreas.

A história da UFF remonta ao início do século XX, com a fundação da Faculdade de Medicina de Niterói em 1912, a primeira instituição de ensino superior da cidade, um marco na educação da região. Em 1960, a UFF foi oficialmente criada através da fusão de várias faculdades, incluindo a Faculdade de Filosofia e a Faculdade de Medicina, consolidando o ensino superior e ampliando as oportunidades educacionais na área.

Desde então, a universidade cresceu de forma significativa, ampliando o número de cursos e campi. Foram criadas novas faculdades, abrangendo áreas como Ciências Sociais, Engenharia, Direito e Artes, além de outros campos do conhecimento. O crescimento também refletiu no fortalecimento da pesquisa acadêmica e nas atividades de extensão, que se tornaram parte essencial da missão da UFF.





A UFF é reconhecida por sua forte produção acadêmica e científica. Seus programas de pós-graduação são referência, tanto no Brasil quanto internacionalmente, e a universidade se destaca por seu investimento contínuo em pesquisa nas mais diversas áreas do saber. Esse compromisso com a inovação científica contribui significativamente para o avanço do conhecimento e para a formação de profissionais preparados para enfrentar os desafios contemporâneos.

Além do ensino e da pesquisa, a UFF mantém um firme compromisso com a sociedade. Através de programas de extensão, a universidade se engaja em levar conhecimento e serviços à comunidade, promovendo ações que visam o desenvolvimento social, cultural e econômico da região. Esses projetos refletem a missão social da UFF de integrar a academia e a sociedade em uma relação de troca e benefício mútuo.

Nos últimos anos, como outras instituições públicas brasileiras, a UFF enfrentou desafios relacionados ao financiamento da educação pública e à necessidade de se adaptar às novas demandas do mundo contemporâneo. Contudo, a universidade continua empenhada em sua missão de oferecer educação de qualidade, inovação e serviço à sociedade.

Em resumo, a Universidade Federal Fluminense é uma instituição que se destaca pela sua trajetória, compromisso com a educação e o desenvolvimento social, bem como pela excelência em pesquisa. Com os olhos voltados para o futuro, a UFF segue sendo uma referência no cenário educacional brasileiro, formando cidadãos críticos e preparados para os desafios do mundo globalizado.

→ CAMPI

A UFF em Niterói está espalhada por vários pontos da cidade, mas basicamente se organiza em três campi principais: o Gragoatá, em São Domingos; o Valonguinho, no Centro; e o Praia Vermelha, no Ingá. A Medicina é um dos cursos que tem unidades fora desses 3 campi, sendo o novo prédio da Faculdade de Medicina – que foi inaugurado oficialmente em 2024 – no bairro de Fátima. Mas no ciclo básico quase não temos aulas na FacMed, a maioria das aulas acontece no Gragoatá, Valonguinho e algumas no Biomédico, podendo ter algumas matérias (como TCS – Trabalho de Campo Supervisionado) em outros locais, como a Praia Vermelha e até o prédio da FacMed.

O Gragoatá e o Valonguinho são comuns a vários cursos. Desde cursos de humanas até outros da área da saúde, como odonto e nutrição. Já no ciclo clínico e no internato, o cenário será majoritariamente o HUAP – Hospital Universitário Antônio Pedro –, que fica bem pertinho da FacMed, no mesmo quarteirão.

Nós da 124 tivemos a maioria das aulas no Gragoatá, mas algumas “subturmas” tiveram algumas aulas na Facmed, biomédico, praia vermelha e valonguinho!

E, claro, não dá pra esquecer do DABT (Diretório Acadêmico Barros Terra), que fica na FacMed. É o cantinho dos estudantes de Medicina – sempre um bom lugar pra trocar ideia, tomar um café ou só dar aquela respirada entre uma aula e outra!





➔ ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

A Universidade Federal Fluminense (UFF) oferece uma série de programas de assistência estudantil para apoiar seus alunos, principalmente os de baixa renda, a manterem-se na graduação com qualidade. Dentre os auxílios mais importantes para os alunos de medicina, estão os de acolhimento, moradia, alimentação, transporte, e para pessoas com deficiência.

• AUXÍLIOS

1. **Auxílio Transporte:** Auxilia os estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica que residem em municípios distantes do campus. O objetivo é ajudar a cobrir despesas com o transporte coletivo diário entre a residência e a universidade, sendo o valor da bolsa de R\$500,00.
2. **Auxílio Alimentação para Unidades Acadêmicas Fora da Sede:** Proporciona um apoio financeiro mensal de R\$450,00 para estudantes matriculados em cursos presenciais situados fora de Niterói, em outros campi da uff, com o objetivo de cobrir despesas com alimentação.
3. **Auxílio Creche:** Oferece apoio financeiro de R\$300,00 para estudantes com filhos de 0 a 6 anos, ajudando a cobrir despesas com creches ou serviços semelhantes.

4. Auxílio Moradia: Fornece um valor mensal de R\$500,00 para estudantes que residem no interior do estado do Rio de Janeiro ou em outros estados, auxiliando nas despesas de moradia (república, vaga, pensionato, etc.).

4.2. Moradia Estudantil: Programa voltado para estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica que residem a uma distância mínima de 32 km da universidade. A seleção é realizada por meio de edital e inclui análise socioeconômica, entrevistas e visitas domiciliares.

5. Auxílio Saúde: Bolsa de R\$200,00 destinada a ajudar os estudantes com despesas relacionadas à saúde.

6. Bolsa Apoio Emergencial: É oferecido o valor de R\$400,00 a estudantes em dificuldade socioeconômica que pode comprometer sua permanência e desempenho acadêmico na universidade.

7. Bolsa de Apoio a Estudantes com Deficiência: Disponível para estudantes com deficiência motora, sensorial ou múltipla, ajudando com R\$500,00 nas despesas de deslocamento, aquisição de equipamentos, em questões de saúde e apoio aos estudos.

8. Bolsa Acolhimento para Estudantes Ingressantes: Apoia os alunos ingressantes dos cursos presenciais que estão em situação de vulnerabilidade socioeconômica com um valor mensal de R\$500,00.





9. Programa de Desenvolvimento Acadêmico: Visa integrar ações de apoio socioeconômico e contribuir para o desenvolvimento pleno dos estudantes, garantindo a permanência e conclusão dos cursos. O valor varia entre R\$300,00 e R\$622,00.

10. Bolsa Permanência: Ação do Governo Federal que oferece auxílio financeiro a estudantes em situação de vulnerabilidade, indígenas e quilombolas. Os cursos da UFF incluídos neste programa são: Biomedicina, Enfermagem (Niterói), Farmácia, Medicina, Medicina Veterinária e Psicologia. O valor comum é de R\$400,00 e para indígenas e quilombolas passa a ser R\$900,00.

11. Programa de Material Didático: Oferece suporte para que os estudantes de graduação e pós-graduação tenham acesso ao material didático essencial para acompanhar as disciplinas.

12. Programa de Apoio ao Estudante Estrangeiro

– Oferece oportunidades de formação superior a cidadãos de países com os quais o Brasil mantém acordos educacionais e culturais.

Para mais detalhes sobre como se inscrever nos auxílios e acessar os benefícios, consulte os editais e informações disponíveis no site da UFF (<https://www.uff.br/proaes/bolsas-e-auxilios/>).

Para se inscrever nesses auxílios, o estudante deve acessar o Portal da Assistência Estudantil da UFF, preencher os formulários necessários e anexar documentos como comprovante de renda familiar, declaração de matrícula e, em alguns casos, laudos médicos. Os valores variam de acordo com o auxílio, podendo ser consultados diretamente na página de assistência estudantil da UFF.

Transporte Gratuito – BusUff

O BusUFF é um ônibus gratuito oferecido pela universidade que circula em rotas específicas entre os campi e pontos estratégicos de Niterói.

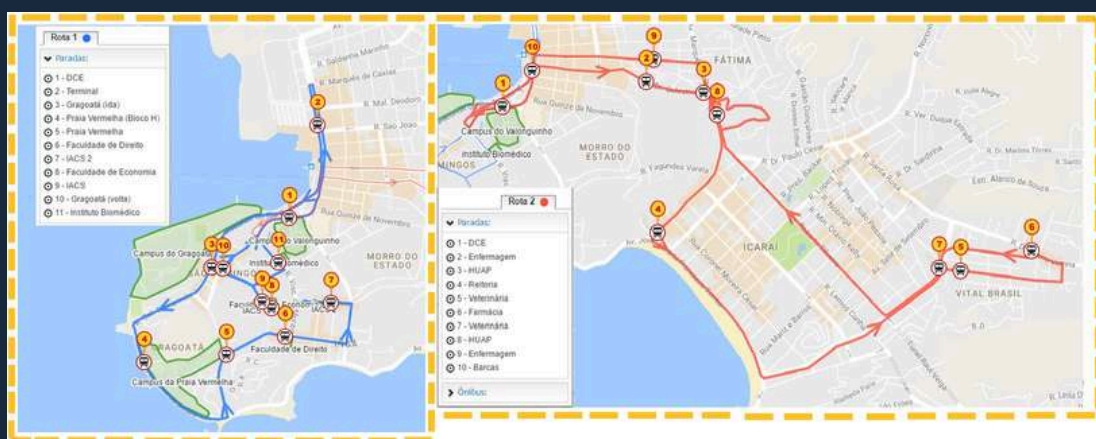
• Rota 1:

- Pontos: Valonguinho/DCE > Terminal de ônibus > Gragoatá > Praia Vermelha (bloco H) > Praia Vermelha > Faculdade de Direito > IACS 2 > Faculdade de Economia > IACS > Gragoatá > Instituto Biomédico
- Horários: 06h45 – 07h45 – 08h45 – 09h45 – 10h45 – 11h15 – 12h45 – 13h45 – 14h45 – 15h45 – 16h15 – 17h15 – 19h, 20h – 21h – 22h.

• Rota 2:

- Pontos: Valonguinho/DCE > Enfermagem > HUAP > Reitoria > Veterinária > Farmácia > Veterinária > HUAP > Enfermagem (Liceu) > Barcas > Valonguinho/DCE (Pode ir ao Gragoatá/Biomédico se for avisado ao motorista)
- Horários: 06h45 – 08h15 – 09h45, 11h15 – 12h45 – 14h15, 15h45 – 17h15 – 18h30, 20h30 (Via Mequinho), 21h50.

OBS: Os horários indicados correspondem ao horário de SAÍDA do ônibus do seu ponto inicial (Valonguinho/DCE), seu horário de passagem nos outros pontos é variado e costuma ser informado por outros estudantes em grupos de whatsapp.



Restaurante Universitário (RU)

O bandeirão da UFF, popular entre os estudantes, oferece refeições de qualidade por um preço acessível, sendo o mais barato do Brasil. Atualmente, o custo é de R\$ 0,70 e o cardápio é divulgado regularmente no Instagram @rudauffoficial. O RU funciona em diversos campi, incluindo os do Gragoatá, Veterinária, Praia Vermelha, Reitoria e HUAP, com horários que variam de acordo com o local, normalmente das 11h às 14h para o almoço e das 17h00 às 19h para o jantar.

A comida é servida em estilo self service pelo estudante, exceto a proteína que é posta por um funcionário. Não há opção vegetariana ou suco, mas comumente as refeições são acompanhadas de frutas e algumas (poucas) vezes por doce.

• TutoriaMedUFF e Programa de Mentoria

A **TutoriaMedUFF**, disponível no Instagram @tutoriameduff, é um projeto criado para oferecer suporte acadêmico e pessoal aos alunos de medicina, uma iniciativa promovida pela Divisão de Monitoria (DMO) da Universidade Federal Fluminense que tem como objetivo principal conter a evasão que ocorre, sobretudo, nos períodos iniciais da universidade, fornecendo os auxílios necessários para que o ingressante possa se sentir incentivado a permanecer no curso escolhido. Este projeto teve início no ano de 2022 para o curso de Medicina e abrange uma parceria entre os programas de Pós - Graduação em Ciências Cardiovasculares, Ciências Médicas e Microbiologia e Parasitologia Aplicada junto a Coordenação de Medicina.

Dentre os principais objetivos do projeto podemos citar: auxiliar os estudantes no engajamento em diferentes oportunidades oferecidas pela instituição como monitoria, intercambio, iniciação científica, extensão, além de atualizar os alunos sobre os diversos editais vigentes e colaborar com a Coordenação de Medicina para elaborar estratégias de suporte aos discentes diminuindo a retenção e evasão. Para conhecer mais sobre esse projeto siga @tutoriameduff ou entre em contato através do e-mail: Tutoriameduff@hotmail.com e tire todas as suas dúvidas.

OPORTUNIDADES ACADÊMICAS:

- Programa Md-phD

O programa de treinamento em pesquisa médica surgiu nos Estados Unidos em 1956 e já pode ser observado em diversos países. No Brasil, algumas universidades já dispõem deste programa, inclusive a Universidade Federal Fluminense que foi instaurado em 2016 por ora nos programas de Pós-Graduação em Ciências Médicas e Ciências Cardiovasculares. Esta oportunidade permite que o aluno de Medicina faça o seu doutorado ainda na graduação. O aluno deve estar matriculado no 6º período e deve ter realizado Treinamento técnico-científico para posteriormente submeter-se a seleção do doutorado propriamente dito. Para acompanhar o edital e verificar toda a documentação exigida no ato da inscrição acesse: www.poscardio.sites.uff.br e www.poscienciasmedicas.uff.br.

- Monitoria

Este projeto é voltado para iniciação a Docência de nível superior realizada por alunos da Universidade, abrangendo uma ou mais disciplinas vinculada a diversos departamentos. O processo seletivo contido em cada edital deve contar obrigatoriamente com uma avaliação de conteúdo relativo a ementa prevista no edital; e/ou uma avaliação baseada nas notas do aluno nas disciplinas associadas ao projeto; e/ou avaliação baseada no coeficiente de rendimento do candidato; e/ou uma entrevista realizada de forma síncrona ou assíncrona. O monitor possui atribuições como: cumprir carga horária de 12 horas em atividades vinculadas ao projeto, colaborar com o docente na realização de trabalhos práticos ou experimentais, atividades em sala de aula, participar da semana de monitoria, entre outros. É importante salientar que cada projeto aprovado por ter um número de monitores voluntários. Para saber mais acesse: <https://app.uff.br/monitoria/>.

- Ações de Extensão

As ações de extensão tem como objetivo contribuir para a formação profissional dos estudantes através da participação em eventos, cursos, programas e projetos. O coordenador de uma ação de extensão deve indicar o aluno bolsista e preencher todo o documento solicitado no ato da inscrição. O projeto exige uma carga horária de 12 horas semanais durante um período de 9 meses. Os alunos contemplados com a bolsa devem apresentar trabalhos na semana de extensão da universidade para avaliação do projeto e desempenho do aluno. As ações de extensão podem ser acompanhadas pelo site: <http://www.extensao.uff.br>.

- Trabalho de Conclusão de curso (TCC)

O Trabalho de conclusão de curso abrange uma avaliação que acontece ao final do curso, sendo uma exigência para obtenção do grau de bacharel em Medicina. No curso de Medicina da UFF existe 4 modalidades de TCC aceitas: Monografia, Artigo Científico, Resumos publicados em revistas indexadas e Capítulo e livro/livro científico na área da saúde humana. Esta atividade deve ser entregue até o final do 11º período e a integração curricular só estará concluída após a entrega do TCC e aprovação da banca. Atenção: O aluno que deseja realizar a validação do diploma de Medicina em universidades estrangeiras deve consultar previamente à instituição de interesse a fim de conferir se a entrega da monografia é uma exigência na referida unidade. Quer saber mais? Entre em contato com comissaotcc.cmm@id.uff.br. O projeto de tutoria (@tutoriameduff) também contempla em seu perfil uma série sobre o TCC apresentando os pré-requisitos para cada modalidade e dicas para a escrita de um TCC eficiente.

- Serviços e Suporte

Farmácia Universitária da Universidade Federal Fluminense - Para orçamentos de valores de medicamentos para alunos, funcionários e pacientes da UFF.

- Programa de Universalização em Línguas Estrangeiras

O Programa de Universalização em Línguas Estrangeiras (PULE) é um programa da Universidade Federal Fluminense (UFF) que oferece cursos de línguas estrangeiras. Ele oferece cursos gratuitos e online para servidores técnico-administrativos da UFF, além de cursos presenciais para a comunidade em geral. Os cursos são ministrados por alunos dos cursos de Letras da UFF, sob a orientação de docentes do Departamento de Letras Estrangeiras Modernas (GLE) e oferece aulas de seis línguas estrangeiras: alemão, chinês, espanhol, francês, inglês e italiano. As aulas são presenciais, aos sábados ou em dias úteis, dependendo do idioma. O material didático é fornecido gratuitamente em regime de empréstimo.

- Programa de Línguas Estrangeiras Modernas

O Programa de Línguas Estrangeiras Modernas é um curso que conta com uma grade de professores qualificados pela UFF, com experiências internacionais, utilizando os métodos mais modernos do mercado, aulas ao vivo (on-line ou presencial) e proporcionando a seus alunos um excelente aprendizado de diversas línguas.

- Mentoria:

O programa de Mentoria oferece suporte ao estudante para seu crescimento profissional, orientação sobre a carreira médica e desenvolvimento de habilidades interpessoais. Cada aluno pode selecionar um professor para orientá-lo durante o semestre. Ao final de cada semestre, haverá novas inscrições. Aqueles que já estiverem com um mentor terão prioridade para continuar com o mesmo. A atividade possui uma carga horária de 30 horas por semestre e os mentores realizam encontros a cada quinze dias ou uma vez por semana, com duração de 1 a 1:30h, mas a definição de frequência, formato e local será acordada entre o grupo.

O Programa visa proporcionar aos estudantes orientação acadêmica e emocional. A mentoria é personalizada, ajudando os alunos a enfrentar as dificuldades do curso, promovendo o desenvolvimento pessoal e acadêmico.

Sobre a MEDUFF

➔ HISTÓRIA DA FACMED E DO HUAP

A Faculdade de Medicina da Universidade Federal Fluminense (UFF) tem uma trajetória que remonta a 1912, quando foi fundada como a Faculdade Fluminense de Medicina, a primeira instituição de ensino superior em Niterói. Sua criação foi impulsionada por um grupo de médicos renomados, incluindo Antônio Fernandes Figueira e Alexandre Fleming, e marcou um momento decisivo para o desenvolvimento educacional da cidade. Nos primeiros anos, a faculdade enfrentou desafios estruturais, utilizando instalações provisórias até a aquisição de um prédio próprio em 1938, consolidando-se como uma importante instituição de ensino médico no Brasil.

Em 1960, a Faculdade de Medicina foi integrada à recém-criada Universidade Federal Fluminense, ampliando suas oportunidades de crescimento acadêmico. Desde então, a faculdade tem desempenhado um papel central na formação de médicos e na promoção da saúde na região, contando com o apoio do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP). Inaugurado em 1951, o HUAP é um dos principais centros de atendimento médico no estado do Rio de Janeiro, oferecendo suporte essencial para a prática clínica dos alunos, além de ser um importante polo de pesquisa e atendimento à comunidade.





Um marco recente na história da Faculdade de Medicina foi a inauguração de um novo prédio em 2023. Essa nova estrutura trouxe mais qualidade de ensino e conforto aos estudantes, proporcionando espaços modernos e adequados para o desenvolvimento de atividades acadêmicas e práticas. Com instalações atualizadas, a faculdade agora oferece ambientes mais propícios à aprendizagem, fortalecendo seu compromisso com a excelência na formação de médicos e na pesquisa em saúde.

Com quase um século de história (completará em 2025), a Faculdade de Medicina da UFF e o HUAP seguem sendo referências no ensino e na assistência médica no Brasil, reafirmando a importância dessas instituições no contexto da saúde pública e da educação superior não só em Niterói, mas também incluindo a região metropolitana do Rio de Janeiro.

GRADE CURRICULAR

1º período

- Bioquímica - 120h
- Biologia celular - 60h
- Iniciação científica - 30h
- Neurobiologia - 180h
- Psicologia médica - 30h
- Saúde e sociedade I - 90h
- Trabalho de campo supervisionado 1-A - 180h

2º período

- Anatomia III - 160h
- Embriologia básica I - 80h
- Epidemiologia I - 60h
- Histologia VI - 90h
- Imunobiologia - 90h
- Saúde e sociedade II - 30h
- Trabalho de campo supervisionado 1-B - 180h

3º período

- Epidemiologia II - 60h
- Fisiologia VI - 90h
- Genética médica - 40h
- Mecanismos de agressão e defesa I - 100h
- Morfologia II - 240h
- Saúde e sociedade III -
- Trabalho de campo supervisionado 2-E

4º período

- Anatomia médico - cirúrgica - 120h
- Fisiologia VII - 90h
- Mecanismos de agressão e defesa IV - 100h
- Morfologia III - 90h
- Patologia geral V - 40h
- Planejamento e gerência em saúde I - 70h
- Psicologia médica - 30h
- Trabalho de campo supervisionado 2-D - 170h

5º período

- Medicina int do adulto e do idoso I - 210h
- Medicina int da criança e do adolescente V - 200h
- Planejamento e gerência em saúde II - 45h
- Saúde e sociedade IV - 45h
- Trabalho de campo supervisionado 3-A - 210h

6º período

- Epidemiologia III - 90h
- Med int da criança e do adolescente II - 180h
- Medicina int do adulto e do idoso II - 180h
- Trabalho de campo supervisionado 3-B - 210h

7º período

- Medicina int da criança e do adolescente III - 180
- Medicina int do adulto e do idoso III - 180h
- Planejamento e gerência em saúde III - 60h
- Saúde e sociedade V - 60h
- Trabalho de campo supervisionado 4-A - 330h

8º período

- Epidemiologia IV - 90h
- Medicina int da criança e do adolescente IV - 180h
- Medicina int do adulto e do idoso IV - 180h
- Trabalho de campo supervisionado 4-B - 330h

9º período

- Internato obrigatório em atenção básica em saúde
- Internato obrigatório em saúde mental

10º período

- Internato obrigatório em cirurgia geral
- Internato obrigatório em tocoginecologia

11º período

- Internato obrigatório em clínica médica
- Internato obrigatório em pediatria

12º período

- internato eletivo complementar

➤ DIRETÓRIO ACADÊMICO BARROS TERRA

O Diretório Acadêmico Barros Terra (DABT) existe desde 1926, um ano após a oficialização da Faculdade de Medicina. Conta-se que durante a Ditadura Militar ele foi desintegrado e, ao ser retomado após esse período, o Diretório foi reformulado, se integrando à Atlética e criando um sentimento de união e sendo a origem do lema "Um escudo basta".

A Ação do DABT a favor da faculdade e dos alunos é vista desde cedo com a pressão política exercida junto à prefeitura de Niterói para a cessão do prédio do atual Instituto Biomédico à Faculdade, em 1931, prédio o qual era a sede da Faculdade de Medicina na época.

Nosso diretório é "Barros Terra" devido ao Antônio de Barros Terra, que foi o diretor da Faculdade de Medicina até 1945, ano em que o DABT ganhou seu nome. Ele foi importante para a história da faculdade pois foi responsável por reunir diversos ambulatorios existentes e criar a Policlínica da Faculdade de Medicina, prédio que foi construído na época e que hoje abriga a Faculdade de Odontologia, no Valonguinho, além de ser responsável pela construção de um prédio anexo ao prédio do atual Instituto Biomédico.



Antônio de Barros Terra, importante diretor da Faculdade de Medicina e homenageado no nome do diretório acadêmico.

O DABT é administrado por gestões que se renovam a cada ano, o mascote é o leão e sua organização é dividida em:

- Coordenação – Gestão principal do DABT, une as outras repartições.
- Socio-esportiva – Responsável pelos esportes, produtos e festas.
- Divulgação e Imprensa – Responsável pelas mídias do DABT e pela divulgação das ações das outras repartições.
- Científico-cultural – Responsável por eventos como saraus e o acolhimento dos calouros.
- Relações Estudantis – Movimento estudantil, local para se pensar sobre política.

O DABT, de forma geral, além de representar os alunos e suas demandas, luta para que se tenha cada vez mais uma medicina humanizada, um ensino superior público acessível e de qualidade e pela manutenção e fortalecimento do SUS.



Símbolo do diretório acadêmico e de toda a medicina, sendo os estudantes do curso conhecidos como “os leões da UFF”.

→ ESPORTES E TORCIDA

A coordenação esportiva da MedUFF, conhecida como Leões da UFF, organiza e apoia diversas modalidades esportivas e participa de importantes competições regionais e nacionais. As atividades são uma oportunidade para os alunos de medicina da Universidade Federal Fluminense (UFF) se envolverem em práticas esportivas, desenvolverem laços de amizade e cuidarem do bem-estar físico e mental.

A MedUFF oferece uma variedade de modalidades esportivas para atletas masculinos e femininos, contemplando tanto esportes de equipe quanto individuais.

Apesar de não possuir uma atlética, a equipe sócio-esportiva do Diretório Acadêmico cumpre este papel grandemente, possibilitando a participação da UFF em diversas competições com diversos esportes.

• Modalidades Esportivas

1. Futsal (M/F)
2. Futebol de Campo (M)
3. Handebol (M/F)
4. Vôlei (M/F)
5. Basquete (M/F)
6. Natação (M/F)
7. Atletismo (M/F)
8. Cabo de Guerra (M/F)
9. Jiu-Jitsu (M/F)

• Competições

INTERMED RJ-ES ★★★★★
CRIAS
TUC
ATHLETICUP
MEETING ESPORTIVO



• BATERIA

Para falar de torcida, não podemos deixar de apresentar para os futuros babylions o espírito que sacode as arquibancadas e que é o motivo de tantos títulos de melhor torcida: A Bateria Leões da UFF.

Treinada e coordenada, atualmente, pelo excelentíssimo Mestre Churros, o qual tem um incrível histórico no samba. Nossa bateria tem ensaios semanais e, historicamente, é uma das melhores baterias universitárias do Brasil.

Vale ressaltar que a bateria tem uma relação direta com nossa torcida que é, simplesmente, DECACAMPEÃ de melhor torcida no INTERMED, sendo, por 10 vezes, destaque entre todos os concorrentes, surpreendendo e encantando os jurados com o canto e com a bateria. No INTERMED, a Leões da UFF compete contra as baterias de outras faculdades no famoso “Duelo” de Baterias.

Além do destaque no INTERMED, a bateria participa de diversos eventos universitários, tendo encantado os jurados na primeira competição das baterias universitárias do Rio de Janeiro: RIO BATUC. Assim como blocos de carnaval da UFF e demais eventos, animando até mesmo as formaturas!

• CHEERLEADING

O Cheer é o esporte da UFF que compete no Intermed e também é responsável por animar a torcida no intervalo das competições – como o CRIAS. O esporte é super divertido e todos podem entrar para o time, sendo necessário apenas ir a um try-out para poder participar dos treinos. A equipe é maravilhosa e todos são muito receptivos. Venham pro cheer!!



LIGAS ACADÊMICAS

As ligas acadêmicas são organizações estudantis que contam com o apoio de professores e outros profissionais da saúde com o objetivo de expandir o conhecimento obtido no cotidiano da faculdade. Na UFF temos diversas ligas com múltiplos temas, cada uma possui como foco uma área da medicina e proporciona aulas teóricas, atividades práticas e experiências extracurriculares, além de gerarem oportunidades de publicações científicas. A entrada nas ligas se dá através de simpósios de admissão, em que uma palestra é conduzida por um ou mais especialistas na área e pela realização de uma prova posterior que abordará o conteúdo tratado. Os simpósios podem ser assistidos pelo estudante que se interessar, entretanto algumas provas exigem que o aluno esteja em um período mínimo para que possa realizá-la e participe da liga.

Então se você é um futuro calouro que já tem uma área de interesse, dê uma olhada nas ligas que estão presentes na MED UFF e se apaixone ainda mais por tudo o que a nossa casa proporciona.

• **LIGAS ACADÊMICAS DA UFF:**

LiTRE – Liga de Trauma, Emergência e Reanimação | @litreuff

LiAC – Liga Acadêmica de Cirurgia | @liacuff

LiGen– Liga de Genética | @ligenuff

LInfecto – Liga de Infectologia | @linfectouff

LigaMI – Liga de Medicina Intensiva | @ligamiuff

LIGG – Liga de Geriatria e Gerontologia | @ligguff

LiAGO – Liga de Ginecologia e Obstetrícia | @liago_uff

LiAMEE – Liga de Medicina do Esporte e do Exercício | @liameeuff

LiHEm– Liga de Histologia e Embriologia | @lihem_uff

LiPatAN – Liga de Patologia Clínica e Anatomia Patológica | @lipatanuff

LiTI – Liga Acadêmica de Telemedicina e Inovação | @liti.uff

LiPe– Liga de Pediatria | @lipeuff

LiNe – Liga de Nefrologia | @ligadenefrologia
NEPUr – Nucleo de Ensino e Pesquisa em Urgência | @nepur.uff
LiMePa – Liga de Medicina Paliativa | @limepa.uff
LiOrL – Liga de Otorrinolaringologia | @liorl_uff
LiPsi – Liga Acadêmica Multiprofissional de Saúde Mental e Psiquiatria | @lipsi.uff
LiFE – Liga de Finanças e Empreendedorismo na Medicina | @life.uffmed
LiNNEC – Liga de Neurologia e Neurociências | @linnecuff
LAMIn– Liga Acadêmica de Medicina Integrativa | @lamin.uff
NAHC – Núcleo de Anatomia Humana Comparada | @nahc.uff
LiTox – Liga de Toxicologia | @litox.uff
LIASME – Liga Acadêmica de Saúde, Medicina e Espiritualidade | @liasme.uff
LIAFH – Liga de Fisiologia Humana | @liafh.uff
LiUro – Liga de Urologia | @liurouff
LAPM – Liga Acadêmica de Procedimentos Médicos | @lapmuff
LLACCV – Liga Acadêmica de Cirurgia Cardiovascular | @laccv.uff
LiRa – Liga Acadêmica de Radiologia | @lirauff
LiCCa – Liga Acadêmica de Cardiologia | @liccauff
LiOnCC – Liga de Oncologia Clínica e Cirúrgica | @lionccuff
LiOrT – Liga de Ortopedia e Traumatologia | @liortuff
LACiP – Liga Acadêmica de Cirurgia Plástica | @lacip_uff
LAGH – Liga Acadêmica de Gastroenterologia e Hepatologia | @lagh_uff
LANC – Liga Acadêmica de Neurocirurgia | @lancuff
LAC – Liga Acadêmica de Clínica Médica | @lac.uff
LiFaC – Liga de Farmacologia Clínica | @lifacuff
LiDerm – Liga de Dermatologia | @lidermuff
LiAD – Liga Acadêmica de Anestesiologia e Dor | @liaduff
LIST – Liga de Infecções Sexualmente Transmissíveis | @list.uff
LiEndo – Liga de Endocrinologia | @liendo.uff
LOFT – Liga de Oftalmologia | @loftmeduff
LiSLGBT – Liga de Saúde LGBT | @liaslgbtiuff

INICIAÇÃO CIENTÍFICA E PROJETOS DE EXTENSÃO

Na UFF, a Iniciação Científica (IC) é uma etapa importante do curso de medicina, introduzindo os alunos ao universo da pesquisa acadêmica desde o primeiro período. A IC permite que os estudantes desenvolvam habilidades de investigação científica, aprenda a elaborar artigos, desenvolva a análise crítica de literatura e execução de métodos de pesquisa, sempre com a supervisão de um professor orientador. Ela tem como objetivo aprofundar o conhecimento em temas específicos e promover a formação de médicos mais capacitados para lidar com inovações, pesquisas e desafios científicos. Além disso, participar de uma Iniciação Científica é altamente valorizado para o currículo médico, especialmente em processos seletivos de residência, mestrado e doutorado, pois demonstra proatividade e envolvimento com a produção científica. Para ingressar, os estudantes primeiramente devem fazer a matéria obrigatória do primeiro semestre de medicina (Iniciação científica 1), onde aprendem a escrever trabalhos científicos, pesquisar artigos em sites confiáveis e utilizar normas de escrita acadêmica. Após o final do primeiro período, os alunos devem buscar orientação diretamente com os professores, principalmente aqueles que já coordenam projetos na área de interesse do aluno. Durante o fim de todo semestre há uma semana onde todos os projetos de iniciação científica apresentam seu tema e são avaliados pelos professores, antes disso são divulgadas listas com os temas de pesquisa, e é incentivado que os alunos sem IC participem, além de ser uma ótima oportunidade de conhecer os projetos, você pode procurar algum tema ou área que você tenha interesse. Normalmente, quando aceito pelos professores orientadores, os alunos começam como voluntários e, posteriormente, podem concorrer a bolsas oferecidas pela universidade.

Os projetos de extensão na UFF são uma forma de aplicar o conhecimento acadêmico em prol da comunidade, unindo teoria e prática em ações de impacto social. Os projetos são iniciativas que conectam o ensino e a pesquisa à prestação de serviços, oferecendo aos alunos a oportunidade de vivenciar situações reais que complementam sua formação médica. Alguns exemplos de projetos de extensão na UFF são o Boa Noite, Bom dia (BNBD), que proporciona entretenimento e momentos de alegria por meio da música aos pacientes do Hospital Universitário Antônio Pedro, e o Pré-vestibular Social Barros Terra (PUBT), que oferece aulas preparatórias gratuitas para alunos de baixa renda. Além de promoverem o aprendizado prático e a interação social, os projetos de extensão são altamente valorizados no currículo médico, pois demonstram compromisso com a responsabilidade social e a humanização da medicina. Para participar, os alunos podem se inscrever durante o período de seleção, que geralmente ocorre no início de cada semestre, e essas oportunidades são amplamente divulgadas em redes sociais e grupos de WhatsApp da MEDUFF.

➔ NEGREX

O Negrex é um coletivo auto-organizado de pessoas negras na Medicina, formado por estudantes e graduados, que tem como foco a promoção de uma medicina anti-racista desde a formação acadêmica. Esse movimento é realizado através de debates, palestras e eventos que abordam a questão do racismo no cotidiano médico, paciente e estudantil. Além disso, o coletivo tem como prioridade gerar um acolhimento e suporte aos discentes negros presentes na faculdade.

Então futuro calouro, se você é negro e enfrenta desafios, estaremos com você para fazer desse novo ciclo o mais acolhedor possível, a luta é conjunta!

Instagram: @negrexuff



Formas de ingresso na UFF

➔ TRANSFERÊNCIA

Alguns leões dessa família não entram babys por meio do SISU, e sim, são adotados adolescentes, após primeiro período. Eles chegam a MEDUFF a partir do processo de transferência institucional e são muito bem recebidos e acolhidos na nossa alcatéia. Se o seu sonho é ser um leão ou uma leoa, vamos te ensinar como chegar até aqui.

- **PROCESSO SELETIVO**

A UFF oferece o processo de transferência interinstitucional para estudantes provenientes de outras instituições federais. As inscrições ocorrem duas vezes por ano, conforme o calendário acadêmico da UFF. O processo é realizado por meio da análise do currículo e da compatibilidade de carga horária já cursada. Toda a comunicação e a tramitação são feitas por e-mail da Divisão de Registro e Acompanhamento de Discentes (drad.prograd@id.uff.br) e pela plataforma SEI-UFF.





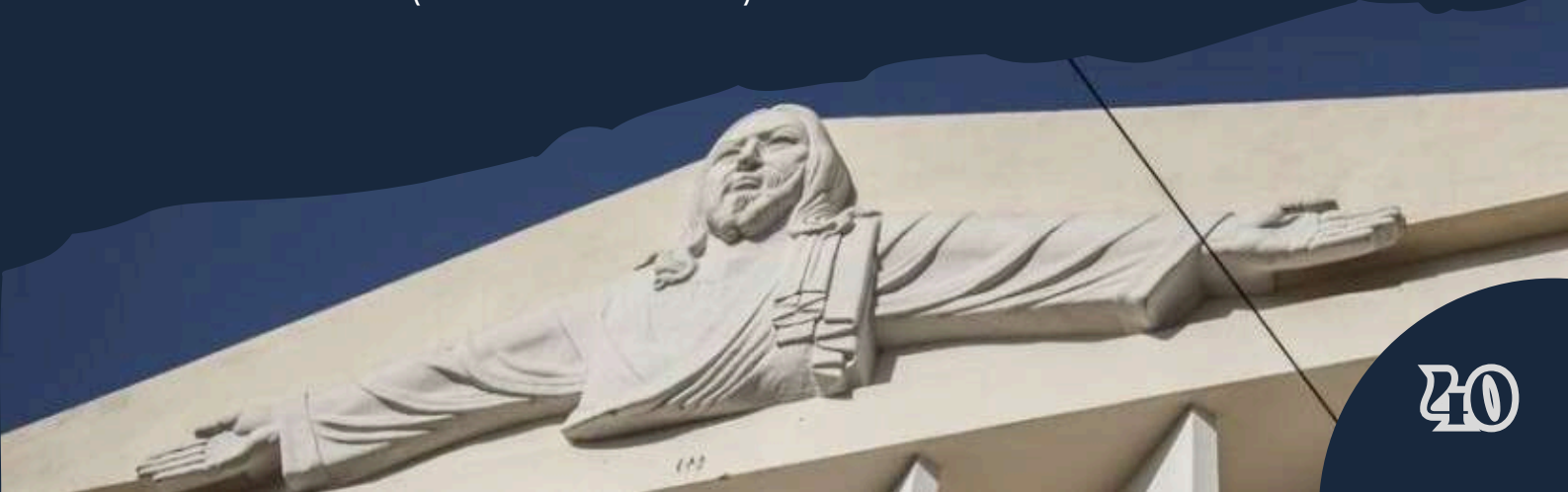
O aluno interessado deve abrir o processo por meio do Módulo de Peticionamento do SEI – UFF somente no período determinado no calendário escolar da UFF.

No site <https://www.uff.br/processo/transferencia-interinstitucional/> é possível obter todas as informações necessárias e descobrir os documentos que precisarão ser enviados. Tem o email do setor responsável – que está sempre aberto a tirar todas as dúvidas daqueles que querem vir para a UFF, um fluxograma super detalhado que mostrar cada uma das etapas e o passo a passo de como fazer a sua solicitação.

• DICAS

Nossa Leoa Carol contou um pouquinho de como foi a sua experiência durante o processo de transferência:

“O processo de transferência é bastante tranquilo, pois é bem detalhado no site. Após o envio dos documentos necessários, a coordenação entra em contato para confirmar a inscrição na solicitação de transferência interinstitucional e para informar caso algum documento esteja incorreto. Após o período de análise dos inscritos, a coordenação envia um comunicado oficial indicando se a sua inscrição foi deferida ou indeferida”.
Caroline Fandiño (@caroline.fandiño).



• TERMO DE ADEÇÃO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO - MEC
Secretaria de Educação Superior - SESU
Sisu - Sistema de Seleção Unificada
Termo de Adesão 1ª edição de 2024

Local de Oferta: 1099 - CAMPUS NITEROI - CMM- FACULDADE DE MEDICINA/ HUAP
(Niterói, RJ)

Rua Marques do Paraná , 303 - Centro - Niterói - RJ, 24030-210 - 21 2629-9015

12692 - MEDICINA

Código: 12692

Grau: Bacharelado

Turno: Integral (Matutino/Vespertino/Noturno)

Periodicidade: Semestral

Integralização: 12

Vagas autorizadas: 180

Vagas ofertadas no Sisú: 180 vagas, sendo 90 vagas no 1º semestre e 90 vagas no 2º semestre.

Percentual de vagas reservadas da Lei nº 12.711/2012: 50%

Prova do Enem	Peso	Nota mínima
Redação	3,00	300,00
Ciências da Natureza e suas Tecnologias	3,00	350,00
Ciências Humanas e suas Tecnologias	1,00	300,00
Linguagens, Códigos e suas Tecnologias	2,00	300,00
Matemática e suas Tecnologias	1,00	300,00
Média mínima no Enem	-	0,01

PERCENTUAIS	IBGE	Utilizado
Pretos, pardos e indígenas:	57,89%	57,89%
Pessoas com deficiência:	8,10%	8,10%
Quilombolas:	0,13%	2,00%

Quadro de vagas ofertadas no curso

AC	LB_PPI	LB_Q	LB_PCD	LB_EP	LI_PPI	LI_Q	LI_PCD	LI_EP
50	27	1	4	13	27	1	4	13

Informações adicionais:

Não informado.

DESEMPENHOS DA TURMA 124

A turma 124 representa os aprovados pelo SISU que foram designados para 1º semestre, o que significa que, por exemplo, das 90 vagas para ampla concorrência, os primeiros 45 selecionados (ou remanejados - adiantados do 2º para o 1º semestre) foram para esta primeira turma. As demais notas ficam por conta da turma 224.

AMPLA CONCORRÊNCIA

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação
2	825,42	840,73	162	42	758,8	39	693	41	914,6	40	780,7	980
3	808,7	840,68	165	41	710	42	729,9	42	943,6	40	790,9	980
4	826,92	835	161	39	691,6	41	744,8	42	936,3	39	781,9	980
5	815,08	834,37	-	41	715,3	-	718	-	865,6	43	816,5	960
6	820,98	833,02	160	41	724,5	42	761,4	38	868,6	39	770,4	980
7	822,38	832,24	162	40	709,3	40	734	42	916,9	40	771,7	980
8	807,2	826,57	158	38	670,6	36	666,3	42	918,2	42	820	960
9	803,36	825,97	160	39	695,3	39	704,4	38	843,3	44	853,8	920
10	811,78	825,9	158	38	679,1	40	750,5	39	868,8	41	780,5	980
11	817,5	824,82	160	37	666,9	41	715,1	43	958,6	39	766,9	980
12	822,28	823,69	161	40	714,3	44	799,5	41	892	36	725,6	980
13	810,06	823,03	158	39	676	40	729,6	39	892,7	40	772	980
14	814,56	822,91	162	38	691,9	42	746,6	41	902,1	41	772,2	960
15	807	822,43	160	40	732	39	693,5	39	881	42	788,6	940
16	811	822	161	42	748	39	697	42	903	38	767	940
17	806,36	821,93	157	37	669,1	41	728	39	875,5	40	799,2	960
18	805	820,91	158	37	664,4	40	703,8	40	902,5	41	798	960
19	802,14	820,54	159	40	698,3	36	661,3	41	902,9	42	788,2	960
20	806,9	819,92	163	42	732,3	42	744,6	40	841,4	39	756,2	960
21	796,04	819,83	158	39	699,5	42	734,2	36	787,2	41	779,3	980
22	809,44	819,8	161	36	655,4	43	762,9	40	881,2	42	807,7	940
23	-	819,62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	798	818	157	39	697,1	40	690,1	37	854,1	41	790,4	960
26	806,32	818,19	160	39	705,9	39	689,7	43	913,8	39	782,2	940
27	798,18	818,18	152	39	703,7	40	726,4	35	817,2	38	763,6	980
28	802,36	817,97	157	36	657,3	43	733,1	38	866,1	40	775,3	980
31	805,8	817,78	162	41	723,4	41	698,6	40	888,9	40	774,5	940
32	794,58	817,3	157	42	738,1	40	698,7	35	805,1	40	771	960
33	788,28	817,8	155	39	694,4	38	676,9	35	801,3	43	808,6	960
34	801,48	816,22	155	39	666,6	41	743,2	37	850,2	38	767,4	980
35	807,52	816,2	153	35	647,6	43	777,3	39	871,3	36	761,4	980
36	805	816,63	158	36	656,6	42	753,4	41	901,6	39	772,7	960
37	804,16	816,36	154	41	723,8	40	708,3	38	879,2	35	729,5	980
38	805,7	816,2	159	42	755,4	38	698,3	42	885,9	37	749	940
39	800,62	816,17	158	39	700,6	42	732,9	38	840,6	39	769	960
40	798,88	815,96	156	32	605	40	702,6	42	906,6	42	820,1	960
41	798,6	815,88	159	37	645	42	755,7	37	831,9	43	800,4	960
42	794,2	816,08	158	42	724,8	40	710,1	36	805	40	771,2	960
43	797,54	815,75	154	38	677,4	38	696,5	40	867,6	38	766,2	980
44	795,5	815,68	155	35	650,7	40	691,4	40	871,1	40	784,3	980
46	804	813	158	39	698,1	40	706	41	897,4	38	758,4	960
47	794,06	811,3	156	40	705,2	39	702,7	37	823,4	40	759	980

AMPLA CONCORRÊNCIA- REMANEJAMENTO

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação	Lista de Remanejamento
48	796,54	815,25	153	39	687	35	654,8	40	899,5	39	761,4	980	1*
49	803,84	815,24	153	38	672,6	42	747	38	869,3	35	750,3	980	2*
50	794,02	815,06	155	37	679,7	38	679,2	39	860,8	41	790,4	960	4*

COTA LI_EP

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação
1	793,74	811,58	152	36	658,8	37	689,9	39	875	40	765	980
2	792,16	810,23	151	37	674,5	37	676	39	876,8	38	773,5	960
3	801	808,53	160	42	725,5	40	722	40	887,8	38	734	940
4	801,5	808,01	160	41	721,2	43	768,8	37	841,8	39	775,7	900
5	794,46	806,07	157	39	692,8	40	722	38	859,7	40	797,8	900
6	783,86	805,83	151	37	670,8	38	665,7	37	848,7	39	774,1	960

COTA LB_EP

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação
1	784,58	800,31	155	34	630,9	40	740,6	39	826,6	42	784,8	840
2	779,32	791,98	149	40	715,2	38	696,7	36	830,7	35	734	920
4	773,4	788,81	148	35	626,5	41	728,1	35	815,1	37	737,3	960
6	780	785,74	148	36	654,8	40	725,8	40	869,6	32	710,8	940
8	768,02	783,54	141	35	653,7	37	678	36	837,6	33	710,8	960
9	754,32	782,98	140	37	681	38	657	27	745	38	748,6	940

COTA LB_EP - REMANEJAMENTO

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação	Lista de Remanejamento
11	762,12	782,51	-	-	643,7	-	645,1	-	836,4	-	765,4	920	1*
13	757,7	781,24	-	-	682,9	-	672,9	-	767	-	725,7	940	2*

COTA LI_PPI

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação
2	756,52	781,83	138	33	606,3	41	698,6	29	763	35	734,7	980
4	758,38	775,23	129	35	663,2	39	686,2	30	793,9	25	668,6	980
6	754,2	773,11	150	43	682,7	35	638,7	38	810,9	34	698,7	940
7	744,26	772,48	129	35	654,3	36	668,6	26	723,8	32	694,6	980
9	748,96	771,39	-	40	717,1	37	674,8	-	726,9	-	666	960
10	746,94	770,41	-	-	678,8	-	685	-	725,6	-	665,3	980
11	762,1	769,86	148	39	708,5	37	669	38	843,8	34	729,6	860
12	-	769,76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	757,4	769,46	148	36	631,4	38	670,1	39	847,4	35	718,1	920
14	746,16	769,27	137	33	625,7	38	685,1	28	751,9	38	748,1	920
18	753	767,59	141	38	654,8	38	699,8	32	786,1	33	706,8	920
19	757,9	767,31	144	37	658	41	703,7	35	815	31	692,8	920

COTA LI_PPI - REMANEJAMENTO

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação	Lista de Remanejamento
20	748	763	138	39	632	37	705	30	753	32	709	940	1ª

COTA LB_PPI

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação
1	-	760,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	724,7	755,14	124	41	716,3	38	651,2	20	650,8	25	665,3	940
5	723,36	752,65	123	37	662,7	31	591,5	27	739,1	28	663,5	960
6	732,54	751,86	-	-	611,5	-	633,8	-	795,2	-	702,2	920
7	735,32	750,74	122	34	640,6	38	689,1	28	751,8	22	635,1	960
9	723	750,11	-	-	633	-	640	-	712	-	670	960
10	725,4	750,11	123	34	617,5	32	621,5	29	759,7	28	688,3	940
11	732	749,99	118	32	627,9	35	660,1	30	761,2	21	647,6	960
14	730	749,23	137	34	650	37	670	35	790	31	700	920
18	729,2	748,72	150	38	628,3	35	658,5	37	702,9	40	696,4	960
20	-	747,95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	719,8	747,77	124	31	606,1	30	610,5	32	746,1	31	676,3	960
22	-	747,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

COTA LB_PPI - REMANEJAMENTO

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação	Lista de Remanejamento
23	-	747,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1ª
24	-	747,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4ª

COTA LI_PCD

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação
1	782,82	784,95	150	37	675	41	712,8	41	896,1	31	710,2	920
2	760	771,49	140	39	678	41	685	30	754	30	679	960

COTA LB_PCD

Classificação	Média simples	Média UFF	Acertos Totais	Acertos em Linguagens	Nota de Linguagens	Acertos em Humanas	Nota de Humanas	Acertos em Matemática	Nota de Matemática	Acertos em Natureza	Nota de Natureza	Redação
1	719,88	742,65	141	41	617,7	42	645,2	28	731,9	30	624,7	980
2		741,08										

REDAÇÕES

REDAÇÃO 920

Emilín Kelly (LB_PPI)

FOLHA DE REDAÇÃO

EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO - ENEM 2023

Nome completo do Participante: [REDAÇÃO]

Número do CPF: [REDAÇÃO]

Data de Nascimento: [REDAÇÃO]



029123100203112907

1º DIA

NUMERO DE INSCRIÇÃO	SEQUENCIAL	SALA
	013	6

INSTRUÇÕES

1281285760

1. Transcreva a sua redação com caneta esferográfica de tinta preta, fabricada em material transparente.
2. Escreva a sua redação com letra legível. No caso de erro, risque, com um traço simples, a palavra, a frase, o trecho ou o sinal gráfico e escreva, em seguida, o respectivo substitutivo.
3. Não será avaliado o texto escrito em local indevido. Respeite rigorosamente as margens.

1 "A existência dos direitos humanos é o direito a ter direitos". Essa frase, proferida
2 pela filósofa alemã Hannah Arendt, demonstra a importância de garantias básicas
3 a todos os indivíduos para a cidadania. Porém, os desafios para o enfrentamento
4 da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil restin-
5 ge a igualdade de país. Assim, evidencia-se que a paridade governamental
6 e o modelo deficitário de ensino fortalecem essas condições.
7 Nessa situação, é lícito postular a inércia governamental no combate ao re-
8 versamento. Segundo o filósofo polonês Zygmunt Bauman, uma instituição,
9 quando inclinada a desviar com o seu papel social, é denominada como "Lam-
10 ti". Nesse viés, o Estado brasileiro é análogo a essa ideia, uma vez que, no que
11 concerne a forma desigual como as mulheres se dedicam mais nos labores de
12 cuidados em comparação aos homens, nota-se a sua falta de ação. Em perspec-
13 tiva, tal omissa conduta contribui para um aumento da desigualdade de gênero
14 que fortalece o patriarcado institucional enraizado na sociedade brasileira, o
15 que, por sua vez, só tende a agravar o quadro atual.
16 Além disso, o tradicionalismo escolar impede a mitigação da problemática.
17 Nesse sentido, defende a escritora brasileira Vera Maria Lindau que o sistema
18 de ensino atual se mantém preso aos moldes do século XIX e não oferece pro-
19 postos significativos para temáticas atuais. Desse modo, algumas escolas falham
20 em, muitas vezes, priorizar conteúdos tradicionais e técnicos, negligenciando assun-
21 tos atuais. Por conseguinte, os estudantes não desenvolvem uma percepção crí-
22 tica em relação ao esse papel que as mulheres cada vez mais desempenham, nem que
23 as próprias alunas são ensinadas a questionar essa realidade opressora.
24 Portanto, medidas são necessárias para reverter esse impasse. Logo, cabe ao
25 Estado - em sua função de administrar e assegurar os direitos sociais -, em con-
26 junção com o Ministério de Educação, por meio de aproximação entre governadores e
27 gestores federais, devem promover uma mudança na grade curricular acadêmica adi-
28 cionando matérias voltadas ao ensino dessa disparidade nos seus trabalhos de vida-
29 dos ocupados por mulheres. O fim de tal ação é romper com essa cadeia de omissão
30 das instituições escolares e amenizar esse aumento de desigualdade de gênero.

enem2023

INEP

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

BRASIL
UNião e Reconstrução



C1: 160 | C2: 200 | C3: 160 | C4: 200 | C5: 200

TRANSCRIÇÃO

REDAÇÃO 920

Emilín Kelly (LB_PPI)

"A essência dos direitos humanos é o direito a ter direitos". Essa frase proferida pela filósofa alemã Hannah Arendt, demonstra a importância de garantias básicas a todos os indivíduos para a cidadania. Porém, os desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil restringe a igualdade no país. Assim, evidencia-se que a passividade governamental e o modelo deficitário de ensino fortificam esse cenário.

Nessa situação, é lícito postular a inércia governamental no combate ao revés supracitado. Segundo o filósofo polonês Zygmunt Bauman, uma instituição, quando inclinada a desonrar o seu papel social, é denominada como "Zumbi". Nesse viés, o Estado Brasileiro é análogo a essa ideia, uma vez que, no que concerne a forma desigual como as mulheres se dedicam mais nos afazeres de cuidados em comparação aos homens, nota-se a sua falta de ação. Em perspectiva, tal omissa conduta contribui para um aumento na desigualdade de gênero que fortifica o patriarcado institucional enraizado na sociedade brasileira, o que, por sua vez, só tende a agravar o quadro atual.

Nesse sentido, defende a escritora brasileira Vera Maria Candau que o sistema de ensino atual se mantém preso nos moldes do século XIX e não oferece propostas significativas para temáticas atuais. Desse modo, algumas escolas falham em, muitas vezes, priorizar conteúdos tradicionais e técnicos, negligenciando assuntos atuais. Por conseguinte, os estudantes não desenvolvem uma percepção crítica em relação a esse papel que as mulheres cada vez mais desempenham, nem mesmo as próprias alunas são ensinadas a questionar essa realidade opressora.

Portanto, medidas são necessárias para resolver esse impasse. Logo, cabe ao estado - em sua função de administrar e assegurar os direitos sociais, em consonância com o Ministério da Educação, por meio de agregação entre governadores e setores federais, devem promover uma mudança na grade curricular acadêmica adicionando matérias voltadas ao ensino dessa disparidade nesses trabalhos de cuidados ocupados por mulheres. O feito de tal ação é romper com essa cadeia de omissão das instituições escolares e amenizar esse aumento de desigualdade de gênero. "

REDAÇÃO 940

Gabriel Moura (AMPLA)

FOLHA DE REDAÇÃO

EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO - ENEM 2023



029123100074297400

1º DIA

Nome completo do Participante:

Número do CPF:

Data de Nascimento:

NÚMERO DE INSCRIÇÃO	SEQUENCIAL	SALA
	025	412

Assinatura do Participante

INSTRUÇÕES

1281285760

1. Transcreva a sua redação com caneta esferográfica de tinta preta, fabricada em material transparente.
2. Escreva a sua redação com letra legível. No caso de erro, risque, com um traço simples, a palavra, a frase, o trecho ou o sinal gráfico e escreva, em seguida, o respectivo substitutivo.
3. Não será avaliado texto escrito em local indevido. Respeite rigorosamente as margens.

1 Na Grécia antiga era comum a divisão de tarefas por gênero, com as mulhe-
2 res permanecendo restritas aos afazeres domésticos. Paralelamente, na sociedade mo-
3 derna, quando se observa o trabalho de cidade, nota-se uma presença maior do sexo fe-
4 minino nesse setor. No entanto, tal área de atuação encontra certos problemas em decorrê-
5 ncia da manutenção de patriarcalismo, bem como da ineficácia das políti-
6 cas governamentais que visam a resolução desse impasse.

7 Em uma primeira análise, nota-se como a permanência de um sentimento patriar-
8 cal no Brasil influencia a invisibilidade dos trabalhos de cidade exercidos pelas
9 mulheres. Nesse viés, é válido destacar o Código Eleitoral de 1932, o qual instituiu o vo-
10 to feminino no país. Todavia, tais medidas inclusivas não atingem sua eficácia quando se
11 observa a manutenção de ideais arcaicos, como a destinação da mulher aos afazeres domé-
12 sticos ou a desigualdade salarial, pois, de acordo com esses preconceitos, não exercem ta-
13 rejas complexas como o homem. Assim, os trabalhos de cidade restringem-se ao sexo fe-
14 mino, permanecendo desvalorizados na sociedade, reflexo da segregação de gênero.

15 Ademais, o governo não atua de maneira eficaz no que diz respeito a resolução desse
16 cenário desigual. Nesse sentido, pode-se citar o contexto da Primeira Revolução In-
17 dustrial, ocorrida na Inglaterra, em que as operárias estavam sujeitas a condições
18 insalubres. De maneira análoga, as mulheres que atuam em serviços assistenciais
19 enfrentam, muitas vezes, salários baixos e longas jornadas de trabalho, inserindo-
20 assim no setor que, diante dessa situação, não promove políticas adequadas para
21 valorizar essa área de atuação. Com isso, as atividades relacionadas a cuidados do-
22 mésticos ou sociais permanecem negligenciadas perante esse contexto de desigualdade.

23 Portanto, necessita-se romper com esse cenário crítico em relação às mulheres que a-
24 tuam em serviços de assistência. Para isso, como primeira medida de extinguir o patriarcalismo
25 no país, as mídias televisivas, pois são meios difusores de informações, podem, por meio de
26 reportagens, expor os efeitos dos estereótipos na segregação de gênero. Além disso, o Minis-
27 tério do Trabalho, responsável pelas questões laborais, deve, a partir da formulação de lei-
28 sletivas, garantir condições dignas aos trabalhadores que atuam no cuidado doméstico
29 ou social, visando uma realidade justa e inclusiva. Por fim, com tais medidas, torna-se
30 possível se distanciar do ambiente segregador vivenciado na Grécia antiga.

enem 2023

INEP

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



C1: 160 | C2: 200 | C3: 200 | C4: 180 | C5: 200



TRANSCRIÇÃO

REDAÇÃO 940

Gabriel Moura (AMPLA)

“Na Grécia Antiga era comum a divisão de tarefas por gênero, com as mulheres permanecendo restritas aos afazeres domésticos. Paralelamente, na sociedade moderna, quando se observa o trabalho de cuidado, nota-se uma presença maior do sexo feminino nesse setor. No entanto, tal área de atuação encontra certos problemas em decorrência da manutenção do patriarcalismo, bem como da ineficácia das políticas governamentais que visam a resolução desse imbróglio.

Em uma primeira análise, nota-se como a permanência de um sentimento patriarcal no Brasil influencia a invisibilidade dos trabalhos de cuidado exercidos pelas mulheres. Nesse viés, é válido destacar o Código Eleitoral de 1932, o qual instituiu o voto feminino no país. Todavia, tais medidas inclusivas não atingem sua eficácia quando se observa a manutenção de ideais arcaicos, como a destinação da mulher aos afazeres domésticos ou a desigualdade salarial, pois, de acordo com esses preconceitos, não exercem tarefas complexas como o homem. Assim, os trabalhos de cuidado restringem-se ao sexo feminino, permanecendo desvalorizado na sociedade, reflexo da segregação de gênero.

Ademais, o governo não atua de maneira eficaz no que diz respeito a resolução desse cenário desigual. Nesse sentido, pode-se citar o contexto da Primeira Revolução Industrial, ocorrida na Inglaterra, em que os operários estavam sujeitos a condições insalubres. De maneira análoga, as mulheres que atuam em serviços assistencialistas enfrentam, muitas vezes, salários baixos e longas jornadas de trabalho, invisíveis aos olhos do Estado que, diante dessa situação, não promove políticas adequadas para valorizar essa área de atuação. Com isso, as atividades relacionadas a cuidados doméstico ou social permanecem negligenciadas perante esse contexto de desigualdade.

Portanto, necessita-se romper com esse cenário crítico em relação as mulheres que atuam em serviços de assistência. Para isso, com a finalidade de extinguir o patriarcalismo no país, as mídias televisuais, pois são meios difusores de informações, podem, por meio de reportagens, expor os efeitos dos estereótipos na segregação de gênero. Além disso, o Ministério do Trabalho, responsável, pelas questões laborais, deve, a partir da formulação de leis protetivas, garantir condições dignas as trabalhadoras que atuam no cuidado doméstico ou social, visando uma realidade justa e inclusiva. Por fim, com tais medidas, torna-se possível se distanciar do ambiente segregador vislumbrado na Grécia Antiga.”

REDAÇÃO 960

Gabriela Celestino (LI_PPI)

FOLHA DE REDAÇÃO

EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO - ENEM 2023

Nome completo do Participante:

Número do CPF:

Data de Nascimento:



029123100045271503

1º DIA

NÚMERO DE INSCRIÇÃO	SEQUENCIAL	SALA
00000000000000000000	017	06

Assinatura do Participante

INSTRUÇÕES

1281285760

1. Transcreva a sua redação com caneta esferográfica de tinta preta, fabricada em material transparente.
2. Escreva a sua redação com letra legível. No caso de erro, risque, com um traço simples, a palavra, a frase, o trecho ou o sinal gráfico e escreva, em seguida, o respectivo substitutivo.
3. Não será avaliado o texto escrito em local indevido. Respeite rigorosamente as margens.

1 Na série televisiva "Entre a razão e a emoção", uma das personagens enfrenta o dilema matrimonial de
2 ter os três filhos. Relatada ao papel de "dona de casa", ela se vê responsabilizada, pela medida, a cuidar
3 do sobrinho e da casa, se sentindo imobilizada por não trabalhar formalmente, sendo silenciada
4 diversas vezes por não contribuir financeiramente com a família. Embora se passe na China, essa tem-
5 bém é uma realidade no Brasil, onde a imobilidade do trabalho ~~realiza~~ de cuidado rea-
6 lizado pela mulher apresenta desafios que passam pelo enfrentamento ao machismo e pela
7 regulamentação profissional.

8 Diante desse cenário, cabe ressaltar o machismo como elemento precursor e aprofundador
9 da imobilidade do trabalho de cuidado mínimo. Para o filósofo Karl Marx, a opressão do ho-
10 mem pelo homem é iniciada pela opressão do homem sobre a mulher. Nesse viés, o machismo
11 nasce, historicamente, para determinar os papéis de gênero em que a mulher cabe o cuidado
12 de crianças e idosos e a restrição ao lar, e ao homem cabe as práticas econômicas da
13 família. Mesmo após a conquista das mulheres ao mercado de trabalho, o ~~idivíduo~~ social
14 construído apresenta entraves para visibilidade daquelas que cuidam. Dessa forma, é ne-
15 cessário criar mecanismos para subsistir essa visão.

16 Além disso, a regulamentação de profissões voltadas para o cuidado também se co-
17 loca como um desafio. Exemplo disso, são as cuidadoras de idosos que, embora exista alguns
18 cursos, fazem parte de um grupo crescente de trabalhadores que não possuem sua pro-
19 fissão regulamentada e fiscalizada, sendo submetidas muitas vezes a salários
20 baixos e condições precárias de trabalho. Segundo pesquisa realizada pela FAPESP, o núme-
21 ro de pessoas que demandam cuidado especializado tem crescido e que, somado
22 ao atual envelhecimento da população, corrrobora com a necessidade de regulamentar
23 as profissões de cuidado, como forma de proteger as mulheres que a ~~seguem~~ exercem.

24 Portanto, torna-se evidente a tomada de medidas para mitigar os desafios para
25 o enfrentamento do trabalho de cuidado realizado pelas mulheres. Para isso, o Governo Fede-
26 ral deve criar o programa "As mãos que cuidam" a fim de dar visibilidade ao tra-
27 balho realizado por maioria feminina. Através de políticas públicas específicas, o programa
28 vai abordar desde de legislação para as profissões de cuidado como propagaandas para
29 publicizar a importância desse trabalho, inclusive para a economia. Só assim, histórias
30 de imobilidade como as da série, serão apenas ficcionais.

enem2023 INEF MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO BRASIL



OS01696_ID_05190298_04_LI_007_D1_KO_ENEM2310401_N02_RJ_001_P001.TXT / S: 0025424

C1: 180 | C2: 200 | C3: 180 | C4: 200 | C5: 200

TRANSCRIÇÃO

REDAÇÃO 960

Gabriela Celestino (LI_PPI)

“Na série televisiva “Entre a razão e a emoção”, uma das personagens enfrenta o dilema matrimonial de ter ou não filhos. Relegada ao papel de dona de casa, ela se vê responsabilizada, pelo marido, a cuidar do sobrinho e da casa, se sentindo invisibilizada por não trabalhar formalmente, sendo silenciada diversas vezes por não contribuir financeiramente com a família. Embora se passe na China, essa também é uma realidade no Brasil, onde a invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher apresenta desafios que passam pelo enfrentamento do machismo e pela regulamentação profissional.

Diante desse cenário, cabe ressaltar o machismo como elemento precursor e aprofundador da invisibilidade do trabalho de cuidado feminino. Para o filósofo Karl Marx, a opressão do homem pelo homem é iniciada pela opressão do homem sobre a mulher. Nesse viés, o machismo serve, historicamente, para determinar os papéis de gênero em que à mulher cabe o cuidado de crianças e idosos e a restrição ao lar, e ao homem cabe as provisões econômicas da família. Mesmo após a conquista das mulheres ao mercado de trabalho, o ideário social construído apresenta entraves para visibilidade daquelas que cuidam. Dessa forma, é necessário criar mecanismos para subverter essa visão.

Além disso, a regulamentação de profissões voltadas para o cuidado também se coloca como um desafio. Exemplo disso, são as cuidadoras de idosos que não possuem sua profissão regulamentada e fiscalizada, sendo submetidas muitas vezes a salários baixos e condições precárias de trabalho. Segundo pesquisa realizada pela FAPESP, o número de pessoas que demandam cuidado especializado tem crescido o que, somado ao atual envelhecimento da população, corrobora com a necessidade de regulamentar as profissões de cuidado, como forma de proteger mulheres que as exercem.

Portanto, torna-se evidente a tomada de medidas para mitigar os desafios para o enfrentamento do trabalho de cuidado realizado pelas mulheres. Para isso, o Governo Federal deve criar o programa “As mãos que cuidam” a fim de dar visibilidade ao trabalho realizado por maioria feminina. Através de políticas públicas específicas, o programa vai abordar desde a legislação para as profissões de cuidado como propagandas para publicizar a importância desse trabalho, inclusive para a economia. Só assim, histórias de invisibilidade como as da série, serão apenas fictícias.

REDAÇÃO 980

Milena Dias (LB_PCD)

FOLHA DE REDAÇÃO

EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO - ENEM 2023

Nome completo do Participante: *Milena Dias*

Número do CPF: *000.000.000-00*

Data de Nascimento: *00/00/00*



029123100615252501

1º DIA

NÚMERO DE INSCRIÇÃO	SEQUENCIAL	SALA
00000000000000000000	001	03

Assinatura do participante

INSTRUÇÕES

1281285760

1. Transcreva a sua redação com caneta esferográfica de tinta preta, fabricada em material transparente.
2. Escreva a sua redação com letra legível. No caso de erro, risque, com um traço simples, a palavra, a frase, o trecho ou o sinal gráfico e escreva, em seguida, o respectivo substitutivo.
3. Não será avaliado texto escrito em local indevido. Respeite rigorosamente as margens.

1 A série "Moda", lançada em 2021, retrata a história de uma mãe ^{que} abandonada pelo marido por não
2 possuiu empregar-se em atividade útil. Tera da questão, sua realidade não é diferente, dada que grande parte da
3 sociedade feminina brasileira não possui seu espaço doméstico reconhecido. Nesse contexto, discussões acerca dos de-
4 ques para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil são
5 mais variadas, seja pela negligência governamental, seja pelo silenciamento social.

6 Primeiramente, o discurso estatal elabora para a continuação dessa exclusão feminina no país. Sendo
7 assim, o artigo 3º da Constituição Federal de 1988, conhecida como Constituição Cidadã, garante direitos
8 iguais para todos, sem distinção de sexo, gênero ou raça. Entretanto, ao não fornecer visibilidade, como apre-
9 sentadora, ao trabalho realizado por donas de casa ou mulheres em jornadas duplas, que possuem emprego
10 e cuidam das mercedes, e estão de um emprego e recebem salário mínimo, uma vez que sua parcela populacional
11 não está incluída nos direitos trabalhistas. Dessa forma, resultando no esquecimento da importante função de
12 cuidado que o grupo feminino desempenha, que impacta positivamente a economia. Por isso, para que os ap-
13 reços domésticos feitos por mulheres ^{sejam} reconhecidos, urgente que o Poder Público cumpra a Carta Magna.

14 Outrossim, a sociedade é omnia no que tange aos direitos dessa parcela brasileira. Aínda disso, Malala
15 Yousef, importante militante das garantias femininas, discorreu a respeito da educação ser a arma
16 mais poderosa para a mudança do mundo. Já parte, é notório que as instituições de ensino, como escolas e
17 faculdades, não ensinam sobre a importância do papel da mulher que cuida da casa e dos filhos para a so-
18 ciedade, por exemplo, para que os empregadores possam trabalhar ^{em} tanto levando a população a não lutar
19 pelos direitos desse grupo e ^{silenciando} a exclusão das domésticas ^{da} do restante dos trabalhadores do país.
20 Logo, é indispensável que escolas e universidades tenham sobre o assunto para diminuir os obstáculos
21 para valorização da função ^{feminina} das donas de casa.

22 Portanto para solucionar a negligência governamental e o silenciamento social, é fundamental mitigar os
23 desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil.

24 Desse modo, cabe ao Governo Federal- lidatância máxima do país- ~~procurar~~ garantir direitos trabalhistas a um
25 grupo feminino, por meio de leis que as incluam na classe trabalhadora, a fim de aumentar a visibilidade
26 dessa parcela civil que cuida da casa e dos parentes. Ademais, ao Ministério da Educação- órgão responsável
27 pela base curricular-, compete ampliar os ensinamentos sobre a essencialidade dessas mulheres para o
28 Brasil, por intermédio de disciplinas com profissionais especializados, como sociólogos e historiadores, com o
29 objetivo de diminuir o silenciamento social que atinge as domésticas. Assim, cases como o da série "Moda"
30 deixariam de ocorrer e o país seria mais igualitário.

enem2023

INEP

MINISTÉRIO DA
Educação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL



029123100615252501

OS01696_ID_05046966_04_L1_001_D1_K0_ENEM2310401_N02_RJ_001_P001.TXT / S: 0013278

C1: 200 | C2: 200 | C3: 200 | C4: 200 | C5: 180

TRANSCRIÇÃO

REDAÇÃO 980

Milena Dias (LB_PCD)

A série "Maid", lançada em 2021, retrata a história de uma mãe que é abandonada pelo marido por não possuir emprego e ser considerada inútil. Fora da ficção, essa realidade não é diferente, dado que grande parte da sociedade feminina brasileira não possui seu esforço doméstico reconhecido. Nesse contexto, discussões acerca dos desafios para o enfrentamento da visibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil são essenciais, seja pela negligência governamental, seja pelo silenciamento social.

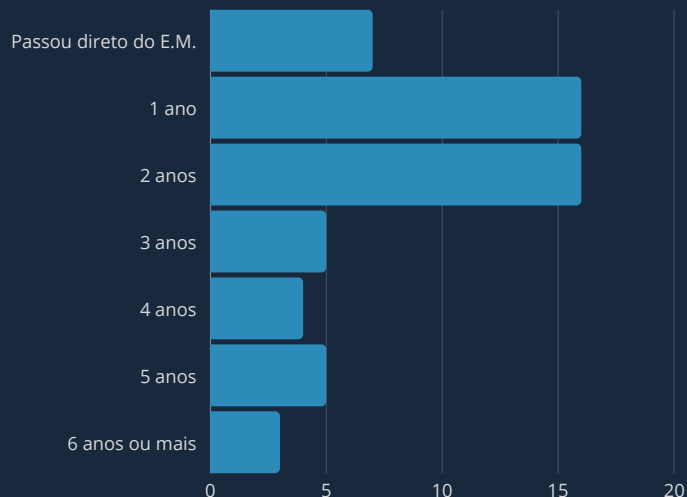
Primeiramente, o descaso estatal colabora para a continuação dessa exclusão feminina no país. Sendo assim, o artigo 3º da Constituição Federal de 1988, conhecida como Constituição Cidadã, garante direitos iguais para todos, sem distinção de sexo, gênero ou raça. Entretanto, ao não fornecer visibilidade, como aposentadoria, ao trabalho realizado por donas de casa ou mulheres com jornadas duplas, que possuem emprego e cuidam das moradias, o Estado descumpe ordem suprema vigente, uma vez que essa parcela populacional não está incluída nos direitos trabalhistas. Dessa forma, resultando no esquecimento da importante função de cuidado que o grupo feminino desempenha, que impacta positivamente até na economia. Por isso, para que os afazeres domésticos feitos por mulheres sejam reconhecidos, é urgente que o Poder Público cumpra a Carta Magna.

Outrossim, a sociedade é omissa no que tange os direitos dessa parcela brasileira. À vista disso, Malala Yousafzai, importante militante das garantias femininas, dissertou a respeito da educação ser a arma mais poderosa para a mudança do mundo. Isto posto, é notório que as instituições de ensino, como escolas e faculdade, não ensinam sobre a importância do papel da mulher que cuida da casa e dos filhos para a sociedade, por exemplo, para que os companheiros possam trabalhar, levando a população a não lutar pelos direitos desse grupo e silenciar a exclusão das domésticas do restante dos trabalhadores do país. Logo, é indispensável que colégios e universidades tratem sobre o assunto para diminuir os obstáculos para a valorização da função das donas de casa.

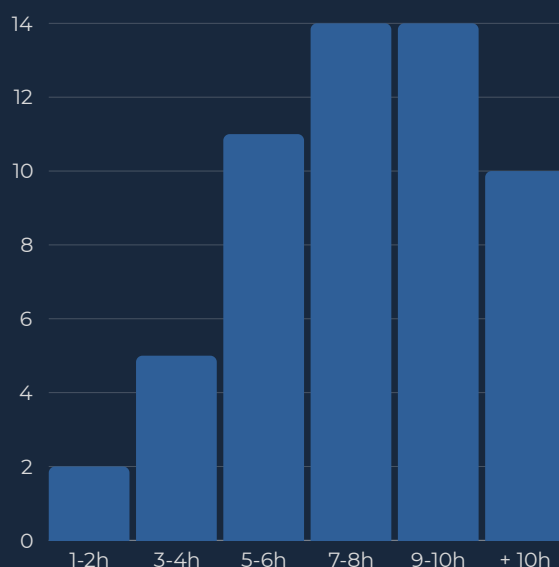
Portanto, para solucionar a negligência governamental e o silêncio governamental, é fundamental mitigar os desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pelas mulheres no Brasil. Desse modo, cabe ao Governo Federal – liderança máxima dos países XXX direitos trabalhistas a esse grupo feminino, por meio de leis que as incluam na classe trabalhadora, a fim de aumentar a visibilidade dessa parcela civil que cuida da casa e dos parentes. Ademais, ao Ministério da Educação – órgão responsável pela base curricular –, compete ampliar os ensinamentos sobre a essencialidade dessas mulheres para o Brasil, por intermédio de palestras com profissionais especializados, como sociólogos e historiadores, com o objetivo de diminuir o silenciamento social que atinge as domésticas. Assim, casos como o da série "Maid" deixarão de ocorrer e o país será mais igualitário.

PERFIL DE ESTUDOS PARA O ENEM

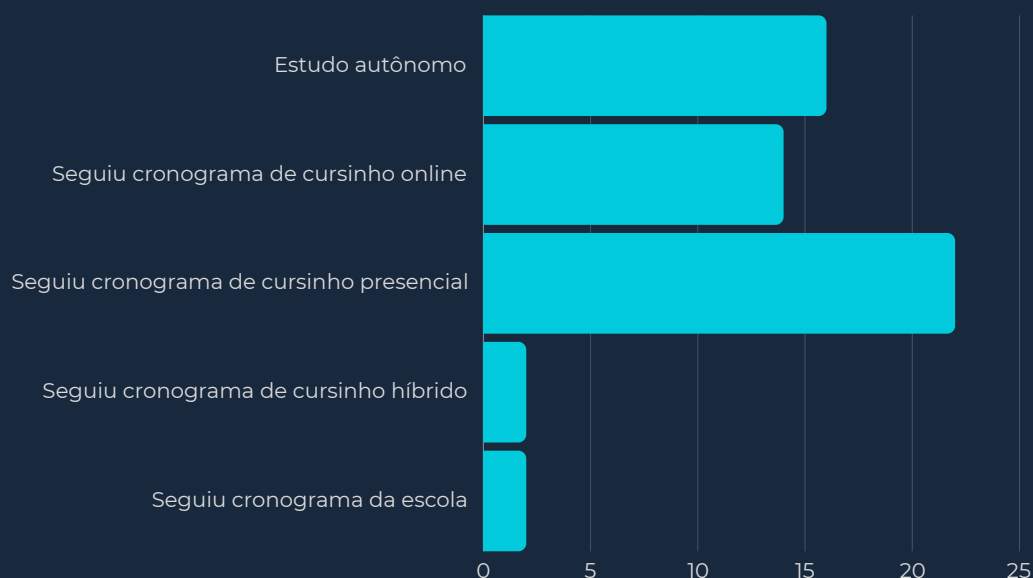
Quanto tempo estudou para o ENEM?



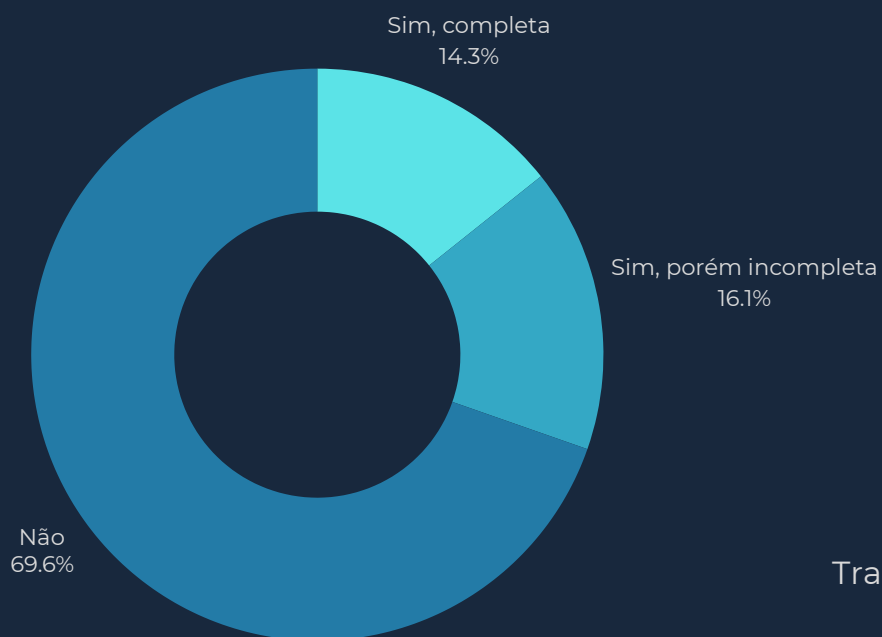
Quantas horas de estudo diárias possuía?



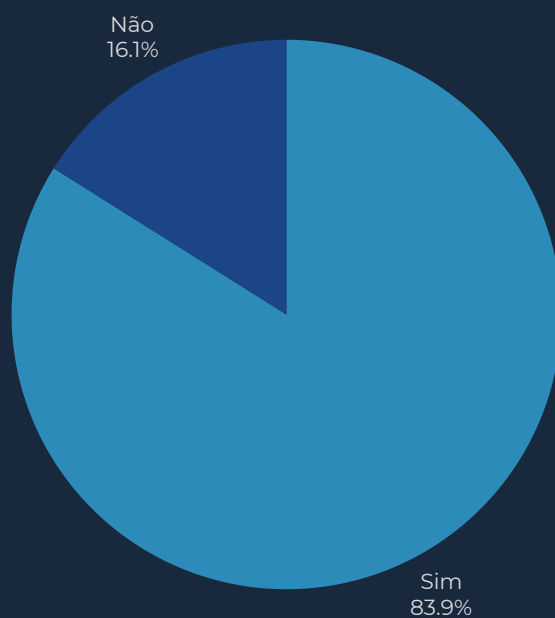
Como estudou para a prova no ano de aprovação?



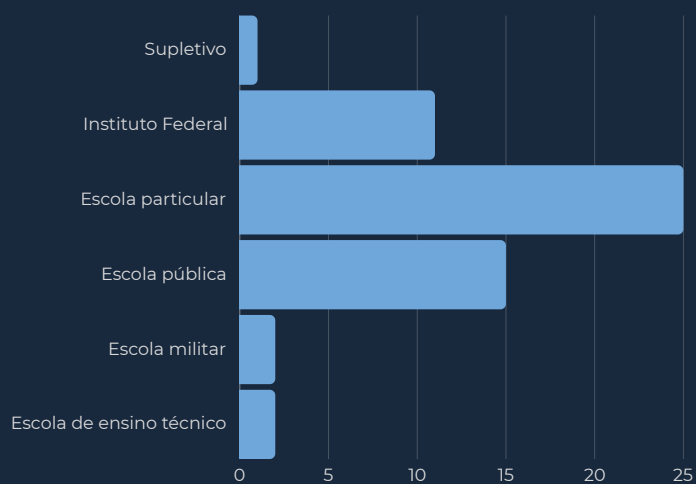
Fez outra graduação?



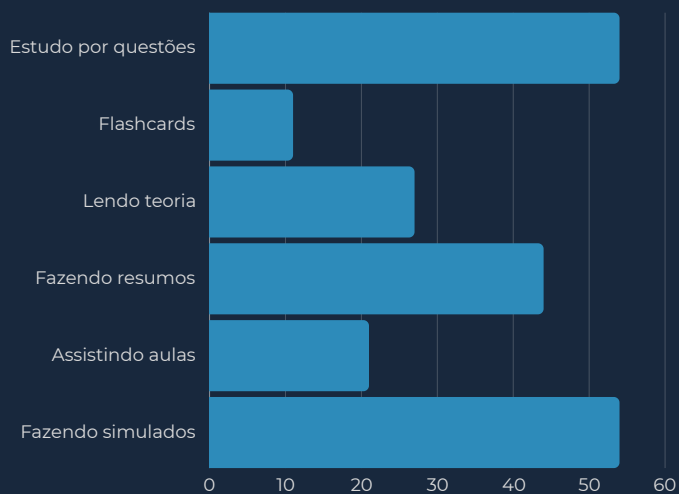
Trabalhou enquanto estudava?



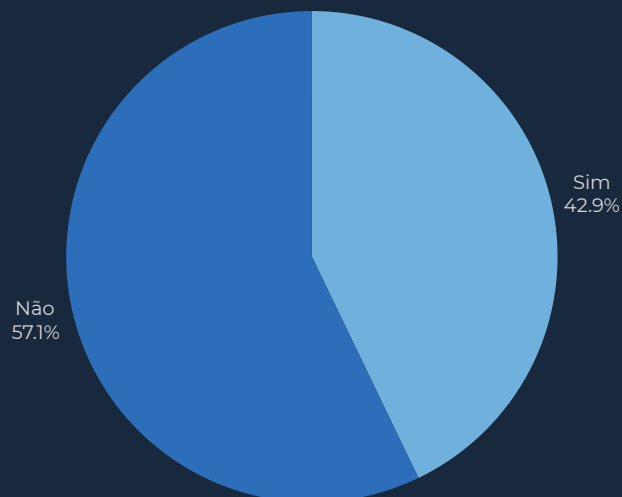
Por qual instituição se formou no E.M?



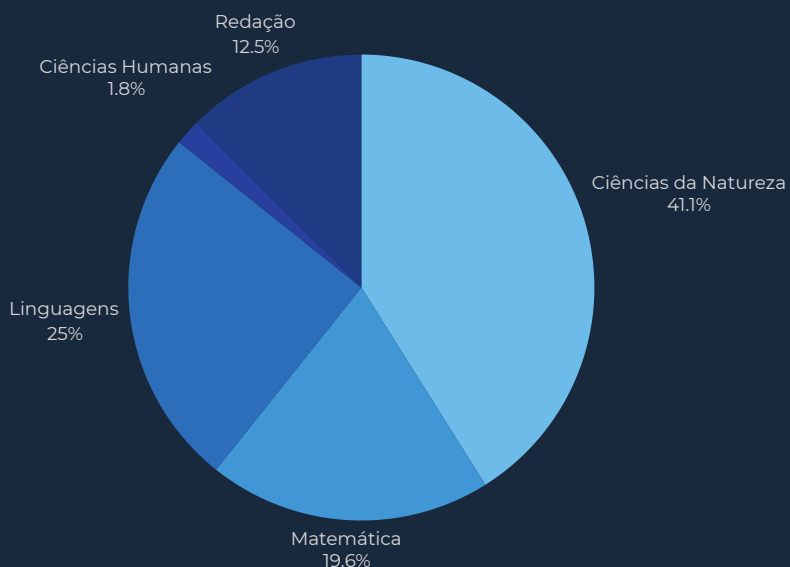
Quais foram os métodos de estudo mais utilizados?



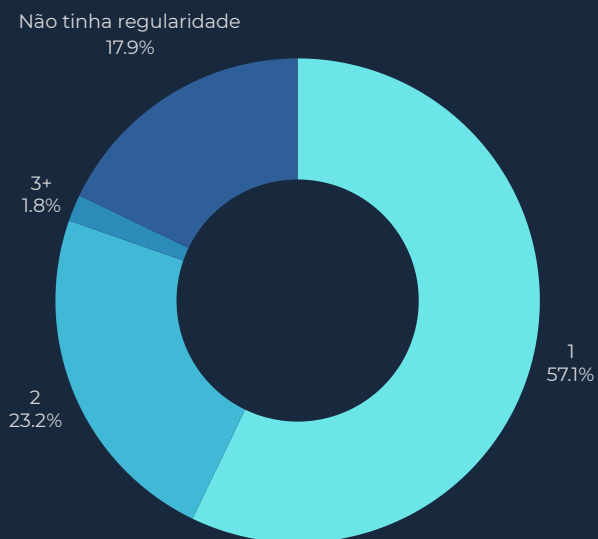
Fez cursinho isolado de redação?



Em qual área possuía mais dificuldade?



Quantas redações produzia por semana?



DEPOIMENTOS

DICAS DA TURMA 124!

"CADA CONTEÚDO NOVO ESTUDADO TE DEIXA MAIS PERTO DO QUE LONGE DO SEU OBJETIVO!"

"ESTUDE MATEMÁTICA, CN E REDAÇÃO PRINCIPALMENTE!! CH VEJAM QUANDO O PRINCIPAL JÁ ESTIVER BOM! COMECEM A PROVA DO SEGUNDO DIA POR BIOLOGIA, MATEMÁTICA(TODA A PROVA) E VOLTE PRA CN- ESSA DICA MELHOROU MUITO MEUS ACERTOS E TEMPO DE PROVA."

"PODE PARECER BOBO, MAS RELAXE, SE VOCÊ CONSEGUIR. TIRE UM TEMPO PARA VOCÊ E PARA FAZER COISAS QUE GOSTE. NÃO ADIANTA VOCÊ SÓ ESTUDAR, SUA CABEÇA VAI CANSAR LOGO."

"FAZER MUITAS PROVAS ANTIGAS! E TAMBÉM FOCAR NOS DETALHES PARA TER UM DIFERENCIAL, MAS TER NOÇÃO QUE NUNCA VAI DAR PARA ESTUDAR TUDO, TEM QUE SABER COM O QUE VALE A PENA USAR TEMPO!"

"APAGUE AS REDES SOCIAIS EM AGOSTO. COMPARAÇÃO MATA."

"NÃO SAI FALANDO PRA DEUS E O MUNDO, ISSO SÓ VAI TE PRESSIONAR. SE AINDA PUDER, FAÇA COMO EU: NÃO CONTE PARA NINGUÉM!"

"CUIDAR DA SAUDE FISICA E MENTAL"

"FOQUEM NOS ERROS! QUANDO UMA DÚVIDA É TIRADA, HÁ MUITO GANHO EM CONHECIMENTO."

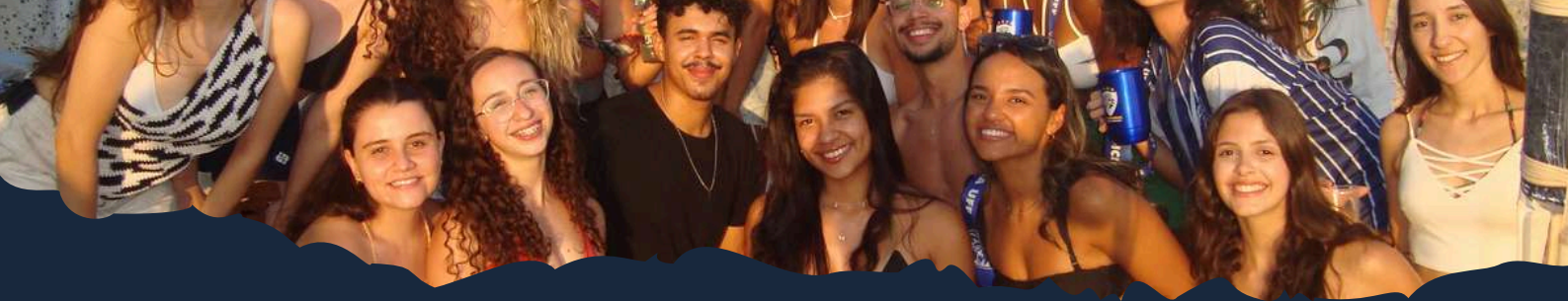
"FOCAR EM PROVAS ANTIGAS, TER SEU MOMENTO DE ESCAPE E SE JUNTAR COM PESSOAS BOAS PARA TRILHAR ESSE CAMINHO."

"SAIBA EQUILIBRAR O FOCO NOS ESTUDOS COM A SUA SAÚDE MENTAL, UMA COISA NÃO FUNCIONA SEM A OUTRA E ISSO FAZ TOTAL DIFERENÇA, ALÉM DISSO ESTABELEÇA UMA ROTINA E IDENTIFIQUE OS SEUS ERROS PARA QUE ELES SEJAM SOLUCIONADOS E NÃO VENHAM A SE REPETIR. "

"DEIXAR ESPAÇO NA AGENDA PARA TEMPO LIVRE, EM QUE POSSA TER HOBBIES OU SAIR COM AMIGOS É FUNDAMENTAL. EU SÓ PASSEI NO ANO EM QUE TINHA O SÁBADO LIVRE. FOCAR NAS MATÉRIAS QUE TEM DIFICULDADE E NÃO FICAR REPETINDO OS CONTEÚDOS QUE JÁ DOMINA."

"CORRIJA TODOS OS SEUS ERROS!! MESMO QUE VC TENHA ACERTADO A QUESTÃO, CORRIJA AS OUTRAS ALTERNATIVAS, ENTENDA O MOTIVO DE CADA UMA ESTAR ERRADA. NÃO DEIXE PRA FAZER SIMULADOS SÓ "QUANDO TERMINAR DE VER TODO O CONTEÚDO", SIMULADO É DESDE A PRIMEIRA SEMANA DE ESTUDOS E SIGAM RELIGIOSAMENTE O CRONOGRAMA DE SIMULADOS. O FEIJÃO COM ARROZ BEM FEITO É O QUE FUNCIONA. MANTENHAM A SAÚDE MENTAL EM DIA, EXERCÍCIO FÍSICO E SONO DE QUALIDADE SÃO INVESTIMENTOS NA APROVAÇÃO."





DEPOIMENTOS DICAS DA TURMA 124!

"FAÇA PROVAS ANTIGAS, ESTUDE CONSTANTEMENTE (MESMO Q SEJA POUQUINHO, MAS SEMPRE) E NÃO FIQUE MUDANDO MUITO DE ROTINA DE ESTUDO (ESCOLHE UMA QUE TE ATENDA E SIGA ELA O MAXIMO QUE PUDER, FAZENDO ALTERAÇÕES, CLARO, MAS NÃO MUDANDO RADICALMENTE)."

"NUNCA SE COMPARE AOS DEMAIS, SOMENTE A SI MESMA E VEJA A SUA EVOLUÇÃO."

"FAÇAM MUITAS QUESTÕES (E CORRIJAM MUITO BEM) E NÃO ESTUDEM SÓ O QUE GOSTAM, POIS APESAR DE ALGUNS CONTEÚDOS NÃO SEREM FÁCEIS, ELES SÃO NECESSÁRIOS PARA O SEU CONHECIMENTO. CONTINUEM FIRMES!!"

"FAÇA QUESTÕES ANTIGAS E SIMULADOS E ESTUDE PELOS SEUS ERROS"

"NÃO VIVER APENAS EM FUNÇÃO DO VESTIBULAR. É PRECISO ESTUDAR BASTANTE PARA PASSAR EM MEDICINA, MAS ESTUDAR EM EXCESSO CAUSA O EFEITO CONTRÁRIO. NEGLIGENCIAR OUTROS ASPECTOS DA VIDA, COMO MANTER SEUS HOBBIES E VÍNCULOS SOCIAIS, GERA UM CANSAÇO PSICOLÓGICO INSUSTENTÁVEL A LONGO PRAZO. FAZER TERAPIA NESSE PROCESSO É ÓTIMO!"

"NÃO DEIXE DE VIVER POR CAUSA DO VESTIBULAR, ENCONTRE UM EQUILÍBRIO!"

"CORRIGIR OS ERROS, FAZER MAIS EXERCÍCIOS QUE ASSISTIR AULAS TEÓRICAS, FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS (E PSICÓLOGO, SE DER), IR NO SEU TEMPO, ORGANIZAR O Q ESTUDAR ANTES DE COMEÇAR. "

"EU COSTUMAVA PENSAR QUE O QUE ME DIZIAM "NUNCA DESISTA, CONTINUE TENTANDO, QUE UMA HORA CHEGA A SUA VEZ. É IGUAL UMA FILA DE UM BANCO, E SUA HORA VAI CHEGAR" ERA BOBAGEM. PENSAVA EM DESISTIR E TUDO, MAS AINDA BEM QUE NÃO O FIZ. PERSISTA E INSISTA NAQUILO QUE VOCÊ ALMEJA, QUE ASSIM COMO EU, VOCÊ TAMBÉM CONSEGUE! "

"NÃO SE COMPARE MUITO! EU SEI QUE É COMPLICADO, MAS EU JURAVA QUE NÃO IA PASSAR NO MEU ANO DE CURSINHO. EU PENSAVA QUE TODO MUNDO MERECEIA SER APROVADO MAIS DO QUE EU. E EU CONSEGUI PASSAR! AH, E TAMBÉM FIQUE PREPARADO PARA IMPREVISTOS. EU ERREI DUAS QUESTÕES DE MATEMÁTICA NO CARTÃO RESPOSTA, E EU TINHA ACERTADO NO CADERNO, CHOREI MUITO ACHANDO QUE ISSO IA TIRAR MINHA APROVAÇÃO... MAS ESTOU NA MED UFF, ENTÃO NÃO SE DESESPEREM COM ESSES IMPREVISTOS, OK? "

"PRIORIZE SEMPRE AS SUAS DIFICULDADES, PRA ISSO VOCÊ VAI PRECISAR ESQUECER CRONOGRAMA DE CURSINHO E FOCAR EM IDENTIFICAR E CORRIGIR SEUS PRÓPRIOS ERROS, NÃO TENHA MEDO DE VOLTAR NA BASE SEMPRE QUE PRECISAR E NÃO TENHA PRESSA AO ESTUDAR UM CONTEÚDO QUE SENTE NECESSIDADE. ESTUDAR E ESQUECER É NORMAL, PRA ISSO SERVEM AS REVISÕES, A CADA REVISÃO MAIS FIXADO AQUELE CONTEÚDO VAI ESTAR NA SUA CABEÇA E MAIS CONFIANTE VOCÊ VAI FICAR, MAS NÃO CAI NA ARMADILHA DE FICAR REVISANDO O QUE VOCÊ JÁ SABE SÓ PRA MASSAGEAR O EGO, A EVOLUÇÃO VAI ACONTECER QUANDO O FOCO ESTIVER NAS SUAS DIFICULDADES."

DEPOIMENTOS

“SE PUDESSE, O QUE DIRIA PARA O SEU ‘EU’ VESTIBULANDO?”

“CONTINUE, VOCÊ VAI CHEGAR LÁ, SÓ NÃO PARE!”

“APROVEITA PARA FAZER OUTRAS COISAS ALÉM DE ESTUDAR.”

“É MELHOR FAZER AS COISAS COM CALMA E BEM FEITAS DO QUE ME DESESPERAR E TENTAR DAR CONTA DE TUDO!”

“VOCÊ VAI TER QUE ABRIR MÃO DE EXPERIÊNCIAS QUE NEM IMAGINA QUE ESTÁ PERDENDO, MAS VAI VALER CADA SEGUNDO PORQUE VOCÊ VAI CONQUISTAR MUITO E GANHAR MUITO COM ISSO. CONTINUE ASSIM, VOCÊ ESTÁ NO CAMINHO CERTO E NÃO TENHA MEDO DE SER QUEM VOCÊ É.”

“É SÓ CONTINUAR NESSE CAMINHO AI QUE VOCÊ VAI PASSAR MESMO. RELAXA.”

“CONTINUE PERSEVERANDO, A HORA PARA SER APROVADO VAI CHEGAR.”

“CONTINUA ACREDITANDO EM VOCE, NÃO LARGA A ACADEMIA COMO VOCE TA PENSANDO EM FAZER E CONTINUA NESSE SEU FOCO!”

“FICA CALMA, VAI DAR TUDO CERTO, VOCÊ SABE COMO FAZER E SABE O CAMINHO, O MEDO SÓ SIGNIFICA QUE ISSO É IMPORTANTE PRA VOCÊ. EU SEI QUE É DIFÍCIL E SEI DE TUDO QUE VOCÊ ESTÁ ABRINDO MÃO, MAS VAI VALER A PENA, CONFA EM VOCÊ E SE SEGURA NAQUILO QUE TE GUIA. ”

“FICA CALMA QUE VAI DAR CERTO! CONFA NO QUE VOCÊ SABE E FAÇA O QUE VC SABE BEM FEITO! O RESTO JÁ PASSOU. SEI QUE ESSA JORNADA ESTÁ SENDO DESAFIADORA MAS TUDO VAI PASSAR E VC VAI CONSEGUIR SEGUIR SEU SONHO.”

“NINGUÉM ESTÁ TÃO PREPARADO QUANTO VOCÊ ACREDITA. A GENTE SEMPRE ACHA QUE O OUTRO É MELHOR QUE A GENTE MAS NA VERDADE CADA UM SABE DO SEU. Foca no seu, faz o máximo que você puder e vai dar tudo certo.”

“NÃO DESISTA! APESAR DE SER DIFÍCIL E DESGASTANTE, É MUITO BONITO QUANDO VOCÊ ALCANÇA AQUILO QUE DESEJA. A SENSÇÃO É INEXPLICÁVEL E VOCÊ PRECISA PERSISTIR PARA CONSEGUIR SENTIR ISSO. ”

“VOCÊ FOI INCRIVELMENTE FORTE POR NÃO TER DESISTIDO MESMO QUANDO TUDO PARECIA PERDIDO E BATALHOU ATÉ CONSEGUIR A SUA TÃO SONHADA VAGA EM MEDICINA NA UFF.”

DEPOIMENTOS

“QUANDO ESTAVA NO 8º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL, EM UMA AULA SOBRE OS SISTEMAS DO CORPO HUMANO, PERCEBI QUE AQUILO ME ENCANTAVA DE UMA FORMA DIFERENTE: EU QUERIA SER MÉDICA.

NÃO FAZIA IDEIA DA SERIEDADE E NECESSIDADE DE ESTUDOS PARA CONSEGUIR PASSAR EM MEDICINA E, EM UM ENSINO MÉDIO SEM ESSA ORIENTAÇÃO, DEIXEI PASSAR MUITAS OPORTUNIDADES INCRÍVEIS.

FIZ MEU PRIMEIRO ENEM EM 2019, O QUE ME DEU UM CHOQUE DE REALIDADE SOBRE A DIFICULDADE DA PROVA, MAS EM 2020, QUANDO IA ME DEDICAR PARA VALER, A PANDEMIA CHEGOU E MEXEU COM A MINHA SAÚDE MENTAL. ASSIM, OS ANOS DE 2020 E 2021 FORAM ESTAGNADOS POR CONTA DA ANSIEDADE.

EM 2022 DECIDI QUE MUDARIA TUDO E FARIA ACONTECER. APESAR DE TER TENTADO BASTANTE, COMETI O GRANDE ERRO DE NEGLIGENCIAR CONTEÚDOS QUE EU NÃO CURTIA E NÃO CONSEGUI NOTA SUFICIENTE.

EM 2023, EU JÁ CONHECIA O MÉTODO DE ESTUDOS QUE ME DEIXAVA CONFORTÁVEL E COLOQUEI EM PRÁTICA, ME DEDICANDO A APRENDER E TENTANDO PASSAR POR CIMA DAS DIFICULDADES. A ROTINA ERA APERTADA, POIS CONCILIAVA COM UM TRABALHO.

OS ESTUDOS PARA ENEM E VESTIBULARES SÃO ÁRDUOS E NÃO É NADA FÁCIL A INCERTEZA SOBRE O GRANDE “EU VOU CONSEGUIR?”.

ME PERGUNTAVA CONSTANTEMENTE ISSO E SEI QUE É ALGO COMUM DE SE QUESTIONAR, MAS VENHO AQUI COM A RESPOSTA: SIM! QUANDO VOCÊ MENOS ESPERA, SEU NOME ESTÁ NA LISTA DE APROVADOS E VOCÊ PODE VESTIR O JALECO PARA UMA NOVA ETAPA DO SEU GRANDE SONHO QUE COMEÇA A SE REALIZAR. NUNCA ME IMAGINEI NA UFF, MAS SEI QUE ESTOU ONDE DEVERIA ESTAR!”



DEPOIMENTOS

“FALA RAPAZIADA, SOU O BRENO, TENHO 19 ANOS E VIM DE BRASÍLIA PRA UFF. ASSIM COMO MUITOS DE VOCES AÍ, PASSEI POR UM CURSINHO (1 ANO) PRA ENFIM REALIZAR O SONHO DE PASSAR EM UMA FEDERAL. SEMPRE CURTI DESAFIOS E VI NA MEDICINA O MAIOR DELES ATÉ ENTÃO, ACABEI COMETENDO ALGUNS ERROS NESSE CAMINHO (LARGAR ACADEMIA, PARAR DE FAZER MUITAS DAS COISAS QUE GOSTO) E ESPERO QUE VOCES NÃO COMETAM ISSO, CONTINUEM NO FOCO E BATALHANDO PORQUE, ASSIM COMO TODOS FALAM APÓS PASSAR, VALE MUITO A PENA. FALANDO SOBRE MINHA DECISÃO, EU SEMPRE QUIS O RJ, SEMPRE ACHEI QUE EU SERIA MUITO FELIZ AQUI E ESTAVA CERTO, ESPECIALMENTE POR TER ESCOLHIDO A UFF PARA REALIZAR ESSE SONHO. REALMENTE INDICO PRA TODOS A TOMAREM A MESMA ESCOLHA QUE EU EM VIR PRA CÁ, MUITOS TEM MEDO DAQUI MAS É MUITO MAIS TRANQUILO QUE PARECE, CURTO MUITO VIVER AQUI, AS PRAIAS LINDAS, AS RUAS ARBORIZADAS, OS CAMPUS, O HOSPITAL, ENTRE OUTRAS COISAS FAZEM EU TER A CERTEZA QUE TOMEI A DECISÃO CERTA. CONTINUEM ACREDITANDO ESSE SONHO E VENHAM FAZER PARTE DESSA FAMÍLIA DE SANGUE AZUL, TENHO CERTEZA QUE VOCES NUNCA SE ARREPENDERAM DISSO, TAMO ESPERANDO VOCÊS AQUI ❤️❤️”

- BRENO DE MEDEIROS SANTANA



DEPOIMENTOS

"A MED UFF É INCRÍVEL, POR MUITAS VEZES (E AINDA ACONTECE) EU ME PEGUEI ARREPIADA POR ESTAR VIVENDO TUDO ISSO E CAI A FICHA DE COMO TUDO VALEU A PENA. A FACULDADE TEM UMA LOCALIZAÇÃO ÓTIMA, A GRADE DO PRIMEIRO PERÍODO É SUPER CONCILIÁVEL, TEM REALMENTE UM FOCO NA MEDICINA HUMANIZADA E ALÉM DISSO, AS FESTAS SÃO MUITO BOAS E TE FAZEM CONHECER PESSOAS INCRÍVEIS. SER MEDUFF É MUITO BOM E COMPENSA TODO O ESFORÇO DO VESTIBULAR, A GENTE VESTE A CAMISA REAL! "

- ELIS DA SILVA ARAÚJO

"ESSA FASE DE PRÉ VESTIBULAR É MUITO DIFÍCIL E, EM MUITOS MOMENTOS, PARECE SER ETERNA. MAS NÃO É! QUANDO A APROVAÇÃO CHEGA, TUDO FAZ SENTIDO (E VAI PARECER QUE NEM DEMOROU). NÃO VAI IMPORTAR QUANTOS ANOS VOCÊ TEM OU POR QUANTO TEMPO ESTÁ TENTANDO. O QUE É SEU TE ALCANÇA NO MOMENTO CERTO."

- JULIA MACHADO



DEPOIMENTOS

"A UFF É UMA UNIVERSIDADE MARAVILHOSA E MORAR EM NITERÓI É PROVAVELMENTE A DECISÃO MAIS INUSITADA E MAIS ACERTADA QUE EU JÁ FIZ NA VIDA. A CIDADE É ÓTIMA, TEM SEUS PROBLEMAS, MAS PODEM VIR SEM MEDO. VALE A PENA CADA MOMENTO DE ESFORÇO NA ÉPOCA DO VESTIBULAR, NÃO SE DESESPEREM, TODOS JÁ ACHAMOS QUE NÃO ÉRAMOS CAPAZES, MAS, NO FINAL, A APROVAÇÃO PODE VIR NO MOMENTO EM QUE SE MENOS ESPERA E DE ONDE SE MENOS ESPERA. A MEDICINA É INCRÍVEL E A UNIVERSIDADE PÚBLICA TAMBÉM!!!"

- LUISA PERILLO

"QUERO QUE TODOS SE SINTAM TÃO ACOLHIDOS COMO EU ME SINTO NA 124. DURANTE O EM, SENTIA QUE NÃO ESTAVA NO LUGAR CERTO, E O QUE SALVOU FORAM OS MEUS AMIGOS. HOJE, ME SINTO CERTO, NO LUGAR CERTO E COM AS PESSOAS CERTAS, ESTUDANDO O QUE EU QUERO E DE GRAÇA. "

- LUIS EDUARDO COPLE



DEPOIMENTOS

ACHO IMPOSSÍVEL COMEÇAR ESSE TEXTO SEM DIZER O QUE MAIS APRENDI DURANTE MINHA TRAJETÓRIA DE CINCO ANOS ATÉ CONQUISTAR MINHA VAGA NA MEDUFF: TENHAM CARINHO, RESPEITO E PACIÊNCIA PELA CAMINHADA DE VOCÊS E NUNCA ABANDONEM QUEM VOCÊS SÃO. SEJA A CAMINHADA DE UM, DOIS, TRÊS ANOS OU MAIS, HONREM A SUA HISTÓRIA, O SEU SONHO E CADA UMA DAS PESSOAS QUE HOJE APOIAM E ACOLHEM SEU SONHO.

UM DIA, ESTIVE NO MEU PRIMEIRO DIA DE PRÉ-VESTIBULAR, COMPLETAMENTE PERDIDA, SEM SABER O QUE FAZER. NUNCA TIVE FACILIDADE EM NENHUM ASSUNTO E NÃO SABIA POR ONDE COMEÇAR. EU, LITERALMENTE, TINHA DIFICULDADE EM TODAS AS MATÉRIAS. FORAM ANOS DIFÍCEIS, EM QUE PRECISEI APRENDER DIVERSOS CONTEÚDOS, E MUITOS “NÃOS” QUE EXIGIRAM DE MIM RESILIÊNCIA PARA LIDAR COM A FRUSTRAÇÃO E BUSCAR A CADA DIA SER MAIS HUMILDE PARA ENXERGAR ONDE EU ESTAVA ERRANDO. MAS EU PRECISEI SER FORTE PARA DEFENDER O QUE EU TINHA COMO VERDADE E, PRINCIPALMENTE, ACREDITAR NO MEU PROPÓSITO E CONFIAR NA MINHA TRAJETÓRIA. EU SÓ PRECISAVA DE UM “SIM”, E VOCÊ TAMBÉM SÓ PRECISA DE UM “SIM”.

NÃO SE ACOVARDE DE FAZER O QUE PRECISA PARA ALCANÇAR AQUILO QUE DESEJA DO FUNDO DO CORAÇÃO. UM PASSO À FRENTE, E VOCÊ JÁ NÃO ESTÁ NO MESMO LUGAR. EU NÃO SABIA SE 2023 SERIA MEU ÚLTIMO ANO,

MAS A ÚNICA CERTEZA QUE EU TINHA ERA QUE ENTREGUEI TUDO O QUE PODIA A CADA ANO. ISSO É MUITO INDIVIDUAL: SE CONHEÇAM, ENTENDAM SEUS LIMITES, NÃO SE COMPAREM. CADA PESSOA É ÚNICA. É SOBRE TER HUMILDADE, RESILIÊNCIA, SOBRE NÃO DESISTIR, APRENDER COM OS PRÓPRIOS ERROS, CONFIAR EM SI PRÓPRIO E SOBRE AMOR.

O TEMPO PASSA DE QUALQUER JEITO. NÃO É FÁCIL, E NUNCA SERÁ. SE É MEDICINA, VAI SER MEDICINA. SONHOS SE REALIZAM. PARECE CLICHÊ, MAS A VERDADE É QUE VALE A PENA.



Créditos

Amanda Barreto



@amandab.a_

Ana Monnerat



@ana_monnerat

Branca Valente



@brancavalente

Cecilia Barcelos



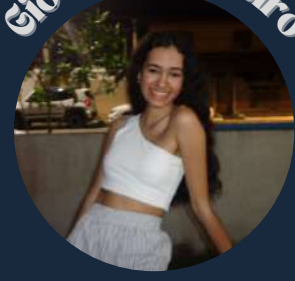
@cecilia_barcelos_

Elis Araujo



@araujoelis_

Giovana Monteiro



@giovanamtro

Marcela Terra



@_marcelaterra

Maria Eduarda



@mverderozi

Milena Dias



@milenagdias

Raissa Magna



@raissamagna_

Sarah Gave



@sarinha_gave

Talyta Paciência



@talyta_vi



Créditos

É IMPOSSÍVEL FALAR DE CARTILHA E NÃO FALAR DA “DESEMPENHOS MED”. ESSE PROJETO É UMA INICIATIVA INCRÍVEL QUE AJUDA ESTUDANTES A CALCULAR AS SUAS METAS PARA ALCANÇAR A FACULDADE DOS SONHOS.

COMO ALGUÉM QUE UTILIZOU AS CARTILHAS DURANTE OS ANOS DE ESTUDO, TANTO PARA SONHAR EM FAZER PARTE, QUANTO PARA ME GUIAR EM UMA BASE DE NOTAS/ACERTOS QUE EU PRECISAVA, NÃO PODERIA DEIXAR DE FAZER PARTE DA CONSTRUÇÃO DA CARTILHA DA MINHA TURMA. A DESEMPENHOS FAZ PARTE DA MINHA HISTÓRIA E COM CERTEZA ME AJUDOU MUITO A CHEGAR ONDE ESTOU.

POR ISSO, OS CRÉDITOS VÃO ALÉM DA ELABORAÇÃO DA CARTILHA: DE CORAÇÃO, OFEREÇO TAMBÉM OS CRÉDITOS AOS CRIADORES DESSE PROJETO, QUE POSSIBILITARAM QUE TANTOS ESTUDANTES DE TANTOS LUGARES, TENHAM ACESSO A ESSAS INFORMAÇÕES PRECIOSAS E QUE, MUITO MAIS DO QUE AS CARTILHAS, TAMBÉM AJUDAM NA PROMOÇÃO DE AULÕES E DE UMA PLANILHA GRATUITA INCRÍVEL PARA O SISU.

OBRIGADA, DESEMPENHOS, POR PERMITIR QUE A TURMA 124 DE MEDICINA UFF DEIXE A SUA MARCA E POSSA AJUDAR AQUELES QUE UM DIA SE JUNTARÃO A NÓS COMO LEÕES.

-AMANDA BARRETO ALECRIM.



@DESEMPENHOSMED
DRIVE UNIFICADO