

# *Cartilha* **UFF 2024.2**

Medicina - Turma 224



# ÍNDICE

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Introdução.....                         | 3  |
| Sobre a Universidade.....               | 4  |
| Os Campi.....                           | 5  |
| Diretório Acadêmico.....                | 7  |
| Assistência Estudantil.....             | 8  |
| Ligas Acadêmicas.....                   | 11 |
| Projetos de Extensão .....              | 13 |
| Pesquisa.....                           | 16 |
| Como está sendo o Primeiro Período..... | 18 |
| Esporte e Atlético.....                 | 21 |
| Transporte.....                         | 24 |
| A Semana de Acolhimento.....            | 27 |
| Conhecendo a turma 224.....             | 29 |
| Bem-Vindo à Niterói .....               | 31 |
| SISU 2024.....                          | 36 |
| Termo de Adesão.....                    | 37 |
| Reserva de Vagas .....                  | 38 |
| Erro na Chamada Inicial.....            | 39 |
| Desempenho da Turma.....                | 40 |
| Perfil dos Aprovados.....               | 45 |
| Impressões da Prova.....                | 52 |
| Redações.....                           | 54 |
| Relatos.....                            | 69 |
| Agradecimentos.....                     | 77 |
| Nosso Contato.....                      | 78 |
| Responsáveis pela Cartilha.....         | 79 |



# INTRODUÇÃO

## ATENÇÃO LEÕES Da UFF!!!!

Sejam muito bem vindos, futuros baby lions!!!

É com muito prazer que apresentamos a vocês a Cartilha da 224, ingressantes do período 2024.2. O SISU sempre é uma caixinha de surpresas e a nossa turma foi premiada com as novas mudanças do SISU que modificaram o funcionamento do sistema, de modo que a partir de 2024 o sistema de seleção seria realizado em um único semestre. Além de que, nós, ingressantes do segundo semestre, tivemos que vivenciar uma greve na faculdade sem ao menos estarmos de fato matriculados, o que foi motivo de muitos surtos, desesperos e loucuras. Mas no fim, estamos aqui realizando esse sonho de fazer Medicina em uma das melhores universidades federais do nosso país, em uma cidade incrível e, sobretudo, com pessoas incríveis.

Então gostaríamos de compartilhar toda essa nossa experiência com vocês, a fim de aproximar vocês a UFF como se vocês estivessem aqui juntinho com a gente. Além disso, vamos tratar das notas, sobre as oportunidades da faculdade, apresentar Niteroi e dizer como é morar aqui e diversos outros tópicos que eu sei que vocês têm curiosidade. Esperamos muito que gostem dessa cartilha, trabalhamos com muito carinho para oferecer o melhor conteúdo de forma que vocês pudessem conhecer um pouquinho da gente e ver o quão incrível está sendo vivenciar tudo isso. Também desejamos que vocês consigam sanar todas as dúvidas, mas qualquer coisa há um tópico só com contato da galera para poderem tirar suas dúvidas.

A 224 é uma turma incrível, há boatos que somos até a melhor turma da Medicina UFF, então preparem-se que seus veteranos entregam tudo

e estão muito animados para conhecer vocês.

Temos certeza que se a escolha de vocês for a UFF vocês vão ficar muito satisfeitos, porque a UFF é muito foda.



# uff A UNIVERSIDADE

## Linha do Tempo- História da Medicina UFF

### 1960 Criação da UFERJ

Fundação da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UFERJ), que já incorporava a Faculdade Fluminense de Medicina, localizada em Niterói.

### 1964 Hospital Universitário Antônio Pedro

O HUAP foi incorporado à UFERJ, fortalecendo o ensino e a pesquisa na área da saúde. Mais tarde, o curso de Medicina foi transferido para suas dependências.

### 1965 De UFERJ para UFF

A universidade passou a se chamar Universidade Federal Fluminense (UFF), consolidando-se como um polo acadêmico em Niterói.

### 1970-1980 A UFF como Laboratório

**do SUS** - Durante as discussões que culminaram na criação do Sistema Único de Saúde (SUS), a UFF foi um dos modelos de integração entre ensino, pesquisa e atendimento à saúde pública.

### 2023 Inauguração do Novo Prédio de

**Medicina** - O novo prédio da Faculdade de Medicina da UFF foi inaugurado, simbolizando a modernização e o avanço na formação de médicos.

## História da Medicina UFF e seu papel no SUS



A Faculdade de Medicina da Universidade Federal Fluminense (UFF) tem uma história rica e pioneira, marcada por contribuições significativas à saúde pública no Brasil. Fundada em 1960 como parte da antiga Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UFERJ), a faculdade já se destacava como um centro de formação de excelência.

Em 1964, a incorporação do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) trouxe um grande avanço para o ensino e a pesquisa na área da saúde, sendo o hospital referência para estudantes e para a comunidade de Niterói e arredores. Logo depois, em 1965, a universidade foi renomeada como UFF, consolidando sua identidade e ampliando seu impacto acadêmico.

Durante as décadas de 1970 e 1980, a UFF desempenhou um papel crucial como laboratório para a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), servindo de modelo de integração entre a formação acadêmica e o atendimento à população. Esse legado reforça a importância da universidade não apenas na educação médica, mas também no fortalecimento da saúde pública brasileira.

Em 2023, a inauguração do novo prédio da Faculdade de Medicina simbolizou um novo marco na história da UFF, oferecendo instalações modernas e adequadas às necessidades dos futuros médicos.

A UFF continua sendo um exemplo de como a educação, a pesquisa e o serviço público podem se unir para transformar a sociedade, deixando um impacto duradouro na saúde e no bem-estar da população.



# OS CAMPI

A UFF Niterói tem vários campi espalhados pela cidade e, apesar de frequentarmos mais uns do que outros, a Medicina tem aulas em vários deles.

## Gragoatá

É a principal casinha da MedUFF no primeiro período, em que temos aulas como Neurobiologia, Biologia Celular, Bioquímica e Saúde e Sociedade.

Muito frequentado no Ciclo Básico, o Gragoatá é um campus grande e bem arborizado, compartilhado com vários cursos da UFF. O campus, no geral, tem uma boa estrutura, com prédios com elevador, auditórios e salas com ar condicionado e projetor. Nele fica o principal Restaurante Universitário da UFF (o famoso bandeirão de 70 centavos), a Biblioteca Central do Gragoatá e algumas cantinas em que podemos fazer um lanchinho entre as aulas. Aliás, recomendamos tirar um tempinho para assistir o pôr do sol no gramado do Gragoatá, com direito à vista para o Cristo Redentor, o Pão de Açúcar e a ponte Rio-Niterói.

## Valonguinho/ Biomédico

O Valonguinho é compartilhado com outros cursos da UFF, como odontologia, nutrição, química e administração. No primeiro período, é onde ocorrem as aulas da maioria dos grupos de Trabalho de Campo Supervisionado (TCS). Lá fica localizado o Departamento de Morfologia, com o anatômico, que passa a ser muito frequentado durante o Ciclo Básico a partir do segundo período do curso.



Entrada do Campus Valonguinho  
Salas de aula do Gragoatá







Salas de Aula da FacMed



Vista do Campus Praia Vermelha

## Faculdade de Medicina

A famosa FacMed é o prédio da Faculdade de Medicina da UFF, novinho e recém-inaugurado em 2023, ao lado do nosso Hospital Universitário, o HUAP. O prédio tem uma excelente estrutura (digna de faculdade particular), com salas bem equipadas e ar condicionado (às vezes frio até demais! - levem sempre uma blusa), espaços de estudo com computadores, auditório, cantina e a Biblioteca da Faculdade de Medicina. Lá também fica o Diretório Acadêmico Barros Terra (DABT), o espaço de convivência dos alunos e a principal entidade da MedUFF.

No 1º período temos apenas algumas aulas por lá, como Psicologia Médica e algumas disciplinas optativas. A Faculdade de Medicina começa a ser o principal campus a partir do 5º período, no Ciclo Clínico.



## Praia Vermelha

A Praia Vermelha é outro grande campus da UFF, bem próximo ao Gragoatá. É um campus arborizado, com uma boa estrutura e com uma vista deslumbrante do Rio no bloco H. Na PV ficam a Escola de Engenharia e outros cursos, como ciência da computação, geologia e arquitetura. A medicina tem apenas algumas aulas pontuais por lá, como alguns grupos de TCS no 1º período.

# DIRETÓRIO ACADEMICO (DABT)

O Diretório Acadêmico Barros Terra foi fundado em 29 de julho de 1929, 4 anos após a criação da faculdade, pelos acadêmicos da Faculdade Fluminense de Medicina. Seu nome foi dado em homenagem ao diretor Antônio Barros Terra, cuja gestão durou até 1945. Ele ficou popular, dentre outros feitos, pela criação da Policlínica da Faculdade de Medicina, onde hoje fica a faculdade de Odontologia no campus Valonguinho.

Como órgão estudantil, o DABT desempenha um papel fundamental na defesa dos direitos dos alunos, na busca por melhorias nas condições de ensino e na promoção de atividades que incentivem a integração acadêmica e social.

Entre suas principais funções, o DABT atua como a voz dos estudantes em questões relacionadas ao curso, intermediando diálogos com a administração da universidade para solucionar problemas como infraestrutura, carga horária e demais demandas acadêmicas. Além disso, o diretório organiza eventos voltados ao desenvolvimento do aluno como um todo, tendo várias coordenações para cada área.

Recentemente o DABT mudou seu estatuto, a fim de representar melhor os interesses de seus alunos. A partir do próximo semestre, o seu funcionamento será dividido em 11 coordenadorias, sendo elas:

- 1 - Coordenação Geral;
- 2 - Vice-coordenação Geral;
- 3 - Secretaria Geral;
- 4 - Coordenação de Administração e Finanças;
- 5 - Coordenação de Relações Estudantis;
- 6 - Coordenação de Formação Científica e Cultural;
- 7 - Coordenação de Divulgação e Mídias Sociais;
- 8 - Coordenação de Extensão Popular;
- 9 - Coordenação de Produtos;
- 10 - Coordenação de Patrimônio e Resgate Histórico;
- 11 - Coordenação de Eventos;

Todos os coordenadores são eleitos para o mandato de 1 ano e são responsáveis por representar os alunos em reuniões, eventos de diversas naturezas.

A missão do DABT é lutar por uma medicina humanizada, ensino público gratuito e de qualidade e em defesa do SUS.



# ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

## Bolsas Acolhimento para Estudantes Ingressantes

É um auxílio para ajudar os estudantes (da modalidade presencial) em seu primeiro ano de graduação que se enquadrem no panorama de vulnerabilidade socioeconômica, seu objetivo é ajudar os novos estudantes a se estabelecerem e ajudar com os possíveis custos que o estudante terá neste ano de transição. O benefício é em torno de R\$500,00. O último foi aberto em setembro de 2024 para os estudantes ingressantes do segundo semestre e foram oferecidas 300 vagas.

## Apoio Transporte

É um auxílio para os estudantes que estão em situação de vulnerabilidade socioeconômica e residem em municípios distantes do município em que a universidade está localizada, a fim de arcar com o deslocamento (ou parte dele). O benefício também é em torno de R\$500,00. O último edital foi aberto no início de 2024 para todo o período letivo de 2024 e foram oferecidas 600 vagas.

## Moradia Estudantil

A Moradia Estudantil é um programa de assistência estudantil que tem como intuito oferecer estrutura física e condições de permanência para os alunos que residem a uma

distância mínima de 32 km da UFF possam residir durante o período que cursam a graduação presencial. A Moradia Estudantil no município de Niterói está localizada no campus do Gragoatá, o principal da cidade. O último edital foi aberto em setembro de 2023 e foram oferecidas no total 45 vagas em Niterói, sendo 24 femininas, 15 masculinas, 05 femininas PcD e 01 masculina PcD.

## Programa Bolsa de Desenvolvimento Acadêmico

O Programa Bolsa de Desenvolvimento Acadêmico tem como intuito conceder recursos financeiros mensais, no valor de R\$600,00, aos estudantes de graduação que se encontram em situação de vulnerabilidade socioeconômica para que eles tenham o pleno desenvolvimento acadêmico e possam permanecer e concluir a graduação.

## Programa Material Didático

O Programa Material Didático tem como intuito conceder o acesso a materiais didáticos para os alunos regularmente matriculados na UFF, tanto de graduação, quanto de pós-graduação. Para contribuir com a permanência e o bom desempenho do aluno na universidade. Esse programa ocorre através do reembolso de acordo com os materiais adquiridos, através da nota fiscal. O último edital foi aberto em outubro de 2024, para 60 alunos que puderam reembolsar até R\$2.000,00.



# Bolsa de Apoio Emergencial

A Bolsa de Apoio Emergencial é concedida em parcela única no valor de R\$1.000,00 e tem como objetivo atender os estudantes de graduação que apresentam dificuldades socioeconômicas, em razão de situações de caráter emergencial e inesperadas que comprometam a permanência do aluno na universidade (situação de rua, despejo familiar, desemprego ou perda recente do familiar provedor, vítimas de situação de violência e etc). O último edital foi aberto no primeiro semestre de 2024 e foram concedidas 84 bolsas.

# Bolsa de Apoio aos Estudantes com Deficiência

A Bolsa de Apoio aos Estudantes com Deficiência é um programa que tem como intuito conceder recursos financeiros mensais, no valor de R\$500,00, aos estudantes de graduação que se encontram em situação de vulnerabilidade socioeconômica e que sejam pessoas com deficiência. O último edital foi aberto em outubro de 2024, para o ano letivo de 2025, e foram concedidas 100 bolsas.

## Bandejão !!

Conhecido como o mais barato do Brasil, o famoso “bandeco” da UFF oferece duas refeições diárias para todos os estudantes de graduação por R\$0,70 cada (O MAIS BARATO DO BRASIL!!!). Outros afiliados (como professores, pós-graduandos, mestrands e etc.) também podem ter acesso ao restaurante universitário, porém, o preço pelas refeições é diferente para cada tipo de afiliação. Em Niterói, o bandejão está disponível em 5 campi da UFF no almoço, sendo eles: Reitoria, Gragoatá, Praia Vermelha, Veterinária e HUAP (Hospital Antônio Pedro); e apenas 2 no jantar: Gragoatá e Praia Vermelha.





# BusUFF

É o serviço de transporte circular gratuito da própria faculdade, ele possui horários e rotas (rotas 1 e 2) específicos, dizem as lendas que você consegue acompanhar pelo Moovit, mas, por conta da inconstância, alguns alunos preferem acompanhar a localização do ônibus por grupos de whatsapp compostos por usuários desse transporte.



Horários de saída (do Campus Valonguinho):

6h45  
7h45  
8h45  
9h45  
10h45  
11h45  
12h45  
13h45  
14h45  
15h45  
16h45  
17h45  
19h00  
20h00  
21h00  
22h00



Horários de saída (do Campus Valonguinho):

6h45  
8h30  
9h45  
11h15  
12h45  
14h15  
15h45  
17h15  
18h30  
20h30  
21h50

# LIGAS ACADÊMICAS

As ligas acadêmicas são uma oportunidade incrível de você conhecer e se aproximar um pouco mais de áreas que você tem interesse ou curiosidade. A partir delas a gente consegue se aprofundar em alguns temas de determinadas áreas da medicina, aplicar conhecimentos na prática, conhecer novas pessoas e fazer um incrível networking com pessoas dos mais variados períodos e profissionais reconhecidos. Dentro das ligas, há muito o incentivo de realizar pesquisa e extensão, sobretudo para ganhar um pontinho nos editais de residência médica que são de suma importância para a gente se aproximar do futuro sonho de fazer uma residência, mas calma!!! Um passo de cada vez meu querido calouro. De qualquer forma, é muito legal saber que dentro das ligas existem muitas oportunidades, o networking não se restringe somente a galera da faculdade não, nas ligas é possível ir em congressos e conhecer pessoas importantíssimas na medicina do país e do mundo, conhecer as novas tecnologias, estudos e métodos de procedimentos dentro da medicina, muito foda né!?

Para entrar em alguma, existem algumas regras de acordo com cada liga, o que geralmente pode ser verificado no instagram dessas ligas, algumas, por exemplo, tem como requisito cumprir uma quantidade mínima de períodos. Geralmente, eles fazem um post anunciando um simpósio em que você pode fazer a inscrição. Os simpósios são como se fossem um evento em que são ministradas aulas com alguns temas dentro da especialidade que você tem interesse. Depois de assistir esse simpósio, eles aplicam uma prova com o tema abordado nas aulas do evento e a partir disso são selecionados os novos ligantes. Segue a dica, não percam a oportunidade de conhecer todas as áreas, às vezes algo novo vai te surpreender muito e

mudar sua perspectiva do que você imagina que é o ideal para você. Vale ressaltar que geralmente tem um coffee break bem babadeiro nesses simpósios, logo, não percam por nada hahahahah.

Tem interesse em alguma liga específica na UFF? Segue o instagram deles lá

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



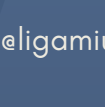
LiAC - Liga Acadêmica de Cirurgia | @liacuff



LiGen- Liga de Genética | @ligenuff



LiInfecto - 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



# LIGAS ACADÊMICAS



NEPUr - Nucleo de Ensino e Pesquisa em Urgência | @nepur.uff

LiRa - Liga Acadêmica de Radiologia | @lirauff



LiMePa - Liga de Medicina Paliativa | @limepa.uff

LiCCa - Liga Acadêmica de Ciências Cardiovasculares | @liccauff



LiOrL - Liga de Otorrinolaringologia | @liorl\_uff

LiOnCC - Liga de Oncologia Clínica e Cirúrgica | @lionccuff



LiPsi - Liga Acadêmica Multiprofissional de Saúde Mental e Psiquiatria | @lipsi.uff

LiOrT - Liga de Ortopedia e Traumatologia | @liortuff



LiFE - Liga de Finanças e Empreendedorismo na Medicina | @life.uffmed

LACiP - Liga Acadêmica de Cirurgia Plástica | @lacip\_uff



LiNNEC - Liga de Neurologia e Neurociências | @linnecuff

LAGH - Liga Acadêmica de Gastroenterologia e Hepatologia | @laghmev\_uff



LAMIn- Liga Acadêmica de Medicina Integrativa | @amin.uff

LANC - Liga Acadêmica de Neurocirurgia | @lancuff



NAHC - Núcleo de Anatomia Humana Comparada | @nahc.uff

LAC - Liga Acadêmica de Clínica Médica | @lac.uff



LiTox - Liga de Toxicologia | @litox.uff

LiDerm - Liga de Dermatologia | @lidermuff



LIASME - Liga Acadêmica de Saúde, Medicina e Espiritualidade | @liasme.uff

LiAD - Liga Acadêmica de Anestesiologia e Dor | @liaduff



LiAFH - Liga de Fisiologia Humana | @liafh.uff

LIST - Liga de Infecções Sexualmente Transmissíveis | @list.uff



LiUro - Liga de Urologia | @liurouff

LiEndo - Liga de Endocrinologia | @liendo.uff



LAPM - Liga Acadêmica de Procedimentos Médicos | @lapmuff

LOFT - Liga de Oftalmologia | @loftmeduff



LLACCV - Liga Acadêmica de Cirurgia Cardiovascular | @laccv.uff

LiSLGBT - Liga de Saúde LGBT | @liaslgbtiuff





# PROJETOS DE EXTENSÃO

Agora vamos abordar um pouco sobre os projetos de extensão... Os projetos de extensão são uma das iniciativas mais bonitas dentro da nossa universidade, sobretudo por serem uma oportunidade incrível de nós nos aproximarmos de diferentes questões que estão dentro da nossa sociedade e serem uma forma de enxergarmos problemas ou questões que podemos ajudar de alguma maneira. O projeto de extensão é um jeito democrático de nos inserirmos na faculdade e na sociedade e de sermos cidadãos ativos. Temos o BNBD que melhora muito o dia dos pacientes dentro do Hospital Universitário, o PUBT que é o nosso pré-vestibular social, o Meninas na Ciência que incentiva mulheres a estarem cada vez mais presentes dentro da pesquisa científica e diferentes outros projetos que vocês podem conhecer e se aventurar. Os projetos de extensão dão certificados que são válidos para editais de residência, que são importantes para fechar a carga horária de horas de extensão que está presente na nossa grade e que a partir de agora, com a mudança curricular que está acontecendo dentro da Medicina UFF, será obrigatório que os alunos participem e realizem atividades de extensão em todos os períodos até o fim do ciclo clínico (no internato tem o TCC). Então aproveitem muito essas oportunidades, pois elas humanizam muito nós como profissionais, melhoram muito a nossa semana e a de outras pessoas que são impactadas por esses projetos, além de serem incríveis para fugirmos um pouco do academicismo que é o dia a dia. Inclusive, um aluno da nossa turma está criando um projeto de extensão que começará a partir do primeiro semestre de 2025, vai ser uma oportunidade incrível, recomendo muito que vocês procurem

conhecer, há boatos que vai ser divulgado para Medicina UFF na semana de acolhimento da 125, então vem surpresinha por aí do veterano de vocês, mas sem spoiler hahahahah.

## BNBD (Boa Noite, Bom Dia)



O BNBD (Boa noite, bom dia) é um projeto de extensão criado com o intuito de promover humanização aos estudantes em processo de formação e contribuir com o processo de recuperação dos pacientes hospitalizados, proporcionando a eles um momento descontraído, com MUITA música. Atualmente, o projeto acontece às quarta-feiras, das 18 às 20 horas, e consegue deixar a semana de todos um pouquinho melhor. Este ano já passamos nas enfermarias masculinas e femininas, na ala pediátrica, na CTI coronariana e na maternidade. Eu, particularmente, entrei nesse semestre e o BNBD já é um dos momentos mais importantes da minha semana. Nele os alunos se adornam com fantasias e adereços engraçados e vão até o local onde os pacientes estão internados (alguns a meses ou até anos) e perguntam que música eles querem ouvir, em seguida cantando em conjunto para cada um as mais diversas canções, sempre cheios de carinho. Alguns riem, outros choram, contam histórias de suas vidas... É lindo ver o olhar e a postura de cada ouvinte se transformar durante as músicas cantadas.

A seguir, deixarei alguns relatos que foram compartilhados pelos estudantes após as visitas.

"Quando soube do projeto pelas fotos dos meus colegas, vi uma forma de me conectar com outras pessoas, já que a mudança de cidade e a separação dos meus amigos tem sido um processo complicado pra mim. Hoje no meu primeiro dia, fomos à ala das doenças coronarianas e quando saí do hospital senti que meu corpo estava pronto pra correr uma maratona. Tive a impressão de que ganhei uma energia que eu não tinha no fim do dia, uma sensação de que fiz algo grande ao abrir mão desse tempo, mesmo errando algumas letras e o tom. Outro ponto é que não sou muito religioso, mas observar o quanto as pessoas se conectam com a religião em situações de sofrimento também me emocionou. Parece que ganhei mais do que pude dar, já que não troquei uma palavra diretamente com nenhum paciente. Mas no fim é sempre uma troca, né? Nosso desafio é quebrar a ideia de que não podemos ser afetados e espero não ser cristalizado durante o curso."

"Assim que entrei na UFF achei o projeto lindo e quis participar, e dia 02 foi a primeira vez que fui! Já sabia que iria gostar, mas não esperava que seria tão emocionante como foi.. No começo estava bem tímida, ainda mais por não saber



cantar boa parte das músicas, mas depois percebi que isso não estava me incomodando, porque o que realmente importava era estar ali, do lado do paciente, sorrindo pra ele e tentando mudar e alegrar o dia dele, mesmo que fosse só cantarolando no ritmo que eu sabia. Ter esse contato com o paciente de forma tão próxima fez com que eu me reconectasse comigo mesma, me lembrando o tipo de pessoa que quero ser! Alguém que veja além do prontuário e consiga enxergar as pessoas, que por cima das dificuldades ainda conseguem cantar, manifestar sua espiritualidade, se emocionar e criar laços conosco... Só tenho a agradecer ao BNBD por ser um projeto tão encantador e significativo, não só para os pacientes, mas para os próprios participantes"

## 224 MARCANDO PRESENÇA



## PUBT (Pré-Universitário Barros Terra)

O PUBT (Pré Universitário Social Barros Terra) é um projeto fantástico que funciona como um cursinho social, no qual além de preparar os alunos para o ENEM e outros vestibulares, como a UERJ, também auxiliamos os que necessitam de ajuda financeira. É considerado um projeto de extensão da UFF, em que temos muitos colaboradores: professores, monitores, corretores



de redação e coordenadores. Esse projeto sofreu uma reestruturação recente (feita pela ex-coordenadora, Theresa Gheller) e está funcionando de maneira excelente, já colhendo alguns resultados, com vários alunos aprovados em faculdades federais, sobretudo na própria UFF.

A seguir, relato de Bruno, atual coordenador geral do PUBT e veterano diretos de vocês, futuros calouros da 125:

“Eu entrei no PUBT em 2024 e me apaixonei de cara pelo projeto, atuei como professor de filosofia/sociologia, corretor de redação e auxiliar de impressão, ou seja, me envolvi em todas as esferas do projeto, criando um vínculo muito forte com os alunos. Atualmente, como coordenador geral, convido todos vocês a virem se apaixonar pelo projeto, já que transmitir o conhecimento que adquirimos durante anos no processo do vestibular é a melhor forma de retribuirmos um pouco dessa vivência para a comunidade. Estar no PUBT é uma maneira de atingir diretamente a comunidade e ajudar, sobretudo, uma parcela da sociedade vulnerável

que, através da educação, poderá mudar o rumo da sua vida. Por isso, faço um pedido aos que desejarem entrar no PUBT, façam isso com carinho e com profissionalismo, isso literalmente pode mudar a vida de alguém. Garanto a vocês que estar nesse projeto, assim como no BNBD, são os locais mais próximos do ato médico que vocês terão no ciclo básico.

Você quer nos achar nas redes sociais ? Que bom que você avisou, aqui estão nossas páginas no intagram! Sigam e sintam-se a vontade para nos mandar mensagem caso haja interesse nos projetos.

BNBD:  
@projetobnbd



PUBT:  
@pubt\_prebarroterra

224

## MARCANDO PRESENÇA





# PESQUISA

## Iniciação Científica

A iniciação científica para o curso de Medicina na UFF segue um modelo semelhante ao de outras universidades, com algumas especificidades relacionadas ao curso e à estrutura da instituição. Aqui está um panorama de como funciona:

### 1. O que é Iniciação Científica?

A iniciação científica é uma oportunidade para os estudantes de graduação desenvolverem habilidades de pesquisa científica, trabalhando sob a orientação de professores/pesquisadores da universidade. É uma forma de entrar em contato com o método científico e participar de estudos que podem ter impacto acadêmico, social e clínico.

### 2. Como funciona na UFF?

- **Programas de Fomento:**

A UFF participa de programas como o PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica) e PIBITI (Iniciação Científica Tecnológica), ambos financiados pelo CNPq, pela própria UFF ou por outras agências, como a FAPERJ. Há também vagas voluntárias para quem não conseguir bolsa.

- **Áreas de Pesquisa:**

No curso de Medicina, os projetos podem estar relacionados a diversas áreas, como:

- \* Ciências Básicas (bioquímica, fisiologia, anatomia, farmacologia).
- \* Ciências Clínicas (pesquisas relacionadas a doenças, tratamentos, diagnóstico).
- \* Saúde Coletiva (epidemiologia, políticas públicas, SUS).

Ensino e Educação Médica.

- **Inscrição e Seleção:**

- \* **Divulgação dos Projetos:** normalmente, os professores orientadores divulgam os temas de pesquisa disponíveis nos editais do PIBIC/PIBITI ou em murais e plataformas da universidade.

- \* **Requisitos:** o estudante deve demonstrar interesse pelo tema e muitas vezes ter um bom desempenho acadêmico. Alguns professores podem exigir disciplinas específicas cursadas.

- \* **Processo de Seleção:** envolve uma conversa com o professor orientador e, às vezes, uma avaliação do histórico escolar.

### 3. Atividades do Aluno

- Desenvolver o projeto de pesquisa proposto, sob orientação do professor.
- Participar de reuniões, seminários e discussões científicas.
- Aprender a coletar, analisar e interpretar dados.
- Redigir relatórios de progresso e artigos científicos.
- Apresentar resultados em eventos, como a Semana de Monitoria e Iniciação Científica da UFF

### 4. Benefícios

- **Bolsa de Pesquisa:** alunos bolsistas recebem um valor mensal (atualmente em torno de R\$400 a R\$700, dependendo da agência).
- **Aprendizado e Experiência:** contato direto com a pesquisa científica e suas aplicações práticas.
- **Incremento no Currículo:** importante para seleções de residência médica e para quem deseja seguir carreira acadêmica.
- **Contribuição Social:** muitos projetos estão alinhados às demandas de saúde pública e podem ter impacto direto na comunidade.

## 5. Como Participar?

- Fique Atento aos Editais
- Converse com Professores
- Prepare-se: mantenha suas notas em dia, leia sobre os temas que te interessam e demonstre iniciativa.

### MD-PHD

A UFF também oferece o programa MD-PhD, em que se tem a oportunidade única de iniciar o curso de Doutorado junto à graduação em Medicina. Esse programa, disponível em poucas universidades no Brasil, reflete o compromisso da UFF com a excelência no ensino médico e na formação acadêmica.

O programa de MD-PhD mais consolidado e pioneiro da UFF é o Programa de Pós-Graduação em Ciências Cardiovasculares (PPGCCV). Recentemente, a adesão do programa de pós-graduação em Ciências Médicas deu abertura para uma maior diversidade de áreas de pesquisa, incluindo outras áreas além das ciências cardiovasculares.

A seleção para o MD-PhD consiste em três fases:

- **1ª etapa:** do 2º ao 5º período, o aluno deve ingressar em um estágio de iniciação científica que tenha interface com as áreas de ciências básicas.
- **2ª etapa:** é um período mais aprofundado de treinamento que ocorre entre o 6º e o 9º período, denominado "Programa de Treinamento Científico" (PTC).
- **3ª etapa:** com a aprovação no PTC, no 9º período, há o ingresso formal no curso de pós-graduação a nível Doutorado, que é concluído em até dois anos após a conclusão da graduação em Medicina.

O programa possui concessão das bolsas, que priorizam os alunos que estão em regime de dedicação exclusiva. Os alunos melhor classificados e que se enquadram nos critérios de elegibilidade recebem as bolsas disponíveis.

E caso o número de bolsas disponíveis seja menor que o número de alunos elegíveis, os candidatos que não forem contemplados imediatamente serão incluídos em uma lista de espera, e pode resultar na concessão de uma bolsa futuramente, dependendo da disponibilidade. Alunos na lista de espera podem solicitar a revalidação de sua posição conforme necessário.

### PROGRAMA MD-PHD DE MEDICINA

**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE**  
PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS CARDIOVASCULARES  
PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS MÉDICAS  
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

## SELEÇÃO 2024

**Inscrições entre os dias 07 e 14/10/2024**

**Acesse o Edital:**



**WWW.POSCARDIO.SITES.UFF.BR**  
**MDPHD.CMM@ID.UFF.BR**

**Coordenação do Programa MD-PhD:**  
**Prof. Claudio Tinoco Mesquita**



Divulgação das inscrições para o MD PHD do ano de 2024, divulgado no site oficial da UFF e do PPGCCV.

# COMO ESTÁ SENDO O PRIMEIRO PERÍODO

Aqui vamos explicar um pouco sobre o primeiro período e sobre experiências individuais também, até porque as turmas são divididas em A e B, cada uma com 45 alunos divididos aleatoriamente, o que diferencia em alguns professores e vivências nossas. Nesse guia, falaremos sobre cada matéria que estamos estudando, como funciona o cronograma e como elas são avaliadas. Spoiler: a gente ri, chora, aprende e, no meio de tudo isso, descobre que a medicina é mais desafiadora (e fascinante!) do que imaginávamos. Mas calma, que é possível sobreviver a cada uma delas e tornar esse começo mais leve.

Essa é a grade horária da 224, seus veteranos diretos da turma A e B:

| Segunda                                                 | Terça                               | Quarta                                       | Quinta                              | Sexta                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| BIOQUÍMICA<br>8:30 - 12:30<br>GN 301                    | TCS<br>9:00 - 12:30                 | BIOQUÍMICA<br>8:30 - 10:30<br>GN 301         | TCS<br>9:00 - 12:30                 | BIOCCEL<br>7:30 - 10:30<br>FACMED 301*  |
| I.C.<br>14:00 - 16:00<br>FACMED 301<br>(A1) ou 401 (A2) | NEUROBIO<br>14:00 - 18:30<br>GA 306 | SAÚDE E SOCIEDADE<br>14:00 - 18:00<br>GA 503 | NEUROBIO<br>14:00 - 18:30<br>GA 306 | PSICOMED<br>11:00 - 13:00<br>FACMED 301 |

| Segunda                                           | Terça                                           | Quarta                                                         | Quinta                                          | Sexta                                                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| BIOQUÍMICA<br>08h30 - 10h30<br>Gragoata - N - 303 | TCS<br>08h00 - 12h30                            | BIOQUÍMICA<br>08h30 - 12h30<br>Gragoata - N - 303              | TCS<br>08h00 - 12h30                            | SAÚDE & SOCIE<br>08h30 - 12h30<br>Gragoata - A - 505 |
| PSICOMED<br>11h00 - 13h00<br>FACMED - 301         | NEUROBIO<br>14h00 - 18h30<br>Gragoata - A - 506 | INIC. CIENTÍFICA<br>14h - 16h<br>B1 - Gragoata<br>Bloco N. 312 | NEUROBIO<br>14h00 - 18h30<br>Gragoata - A - 506 |                                                      |
| BIOCCEL<br>14h00 - 17h00<br>Gragoata - P - 508    |                                                 | INIC. CIENTÍFICA<br>14h - 16h<br>B2 - FACMED<br>401            |                                                 |                                                      |



Agora que vocês já sabem qual é nossa grade, vamos explicar sobre cada matéria:

## Bioquímica



Essa é a matéria que mais assusta os calouros, não vamos mentir, mas quando vocês entendem melhor a dinâmica das aulas fica mais fácil de acompanhar (apesar das enzimas nos deixarem loucos de vez em quando). As professoras da A e da B caminham juntas em relação às provas e trabalho. As aulas são divididas entre teóricas e práticas, nessas ultimas, vamos ao laboratório fazer alguns experimentos e nos sentimos os calouros mais felizes e realizados ao usar nosso jaleco kkkkkk

## Psicologia Médica

Essa é uma das únicas matérias do primeiro período que nós temos no prédio de medicina. Nela discutimos sobre como deve ser nossa conduta médica e como atender um paciente segundo os aspectos biopsicossociais e também aprendemos sobre os diversos traços de personalidade e comportamentos dos indivíduos. Ela é extremamente importante para que possamos desde o início ter contato com uma medicina mais humanizada, que é para proporcionarmos um atendimento de qualidade a nossos futuros pacientes. As aulas são ministradas por slides, artigos e muita discussão em sala de aula, mas há uma diferença significativa na conduta de aula de acordo com a turma A ou B. Nossas avaliações são por provas tradicionais e/ou trabalhos baseados em temas das aulas que tivemos ao decorrer do semestre.



# Biologia Celular

O conteúdo de biologia celular é muito similar ao conteúdo de biologia que tivemos no ensino médio e no cursinho, porém com mais aprofundamento e detalhamento. No primeiro período essa matéria é dividida e ministrada por dois professores: um fica responsável pela parte mais teórica (na qual estudamos organelas, membrana, transporte... sim, tudo de novo kkkkk), enquanto na outra temos mais prática e maior contato com laboratórios. Essa é uma aula bem interativa e, mesmo na parte teórica, fazemos várias dinâmicas que fogem do ambiente convencional de aula. Nossa nota é dividida entre os dois professores, então uma parcela da nota é avaliada por provas convencionais e a outra pela entrega e apresentação de um trabalho que simula uma pesquisa científica.

## Trabalho de Campo Supervisionado (TCS)

TCS é uma matéria bem diferente de todas as outras. Nela dividimos nossa sala em 6 grupos que irão trabalhar e discutir 6 tópicos de extrema relevância para a saúde pública: envelhecimento, saúde da mulher, doenças negligenciadas, HIV/AIDS, bioética e trabalho médico. Cada grupo fica com uma professora diferente e realizamos visitas a diversos campos. No grupo de saúde da mulher, até agora já visitamos a FioCruz, o INCA IV, o projeto geral e já tivemos rodas de conversa sobre racismo na medicina e sobre violência contra mulher. Já na parte de envelhecimento, foram feitas visitas a Espaços de cuidado a idosos e participação no projeto de Yoga para terceira idade da própria UFF. Mas vamos parar por aqui para vocês mesmos

descobrirem o brilho dessa matéria! Somos avaliados por meio de relatórios sobre os campos que visitamos e por nossa presença e participação em sala de aula. Essa disciplina é muito rica e pode ser muito proveitosa.

### Yoga com Idosos



### Visita ao MAC



### Circuito de Herança Africana



# Iniciação Científica

Iniciação científica é outra matéria que divide as turmas em grupos, que são designados a diferentes professores, a maioria dos grupos tem a aula no novo Prédio de Medicina, outros, no campus Gragoatá. Nela, aprendemos o passo a passo para a escrita de um artigo científico, assim como a ler e buscar referências bibliográficas de validade científica. Essa matéria é um pré-requisito para participarmos de iniciações científicas nos períodos seguintes e para participar do MD-PHD, então é muito importante para nosso currículo. Como forma de avaliação, temos que montar um “mini” artigo científico sobre uma temática que nos interesse e apresentamos a nossos colegas ao final do semestre. Esse é um momento muito rico, especialmente para aqueles que já tem um interesse prévio na área acadêmica.

# Saúde e Sociedade

Essa é uma matéria que trabalha com casos de ética atrelada à medicina e apresentação de seminários. A turma é dividida em grupos com diferentes temas, os quais vão se apresentando ao longo da semana (sendo um seminário por aula). Os casos de ética são bem interessantes, neles temos que pensar ao longo da semana e responder o que faríamos em uma situação complexa envolvendo abordagem a pacientes e o tema do seminário da semana. Por ser uma matéria que está atrelada a discussões e seminários, é considerada mais tranquila. Para pessoas que são mais tímidas, é importante treinar oratória e o nervosismo ao longo da apresentação. Os temas abordam assuntos sociais, como sexualidade, religião, espiritualidade, trabalho médico, nascimento, morte, integração social e etc.

## Neurobiologia



Não vamos mentir que essa é uma das matéria favoritas do semestre. É a matéria mais auspiciosa da faculdade! Como a UFF é uma universidade muito única no quesito de querer formar médicos mais humanizados, acaba que no primeiro semestre a gente não tem tanto contato “com a medicina” (matérias como embriologia, histologia,.. que só começamos a ver a partir do segundo semestre). Essa matéria aborda a biologia física e um pouco de fisiologia cerebral. Ambas as professoras, da A e da B, são muito adoradas pelos alunos, elas se preocupam muito com nosso bem estar e entendem que estamos aprendendo uma linguagem nova de estudo e densidade de conteúdo.





# ESPORTES E ATLETICA

Antigamente as modalidades esportivas eram organizadas pelo setor Sócio-Esportivo do nosso Diretório Acadêmico (DABT), conhecido como Leões da UFF, reunindo 11 categorias esportivas. Entre elas: handebol, natação, jiu-jítsu, futsal, vôlei, cheerleading, basquete, cabo de guerra, atletismo, futebol de campo (única modalidade sem a categoria feminina) e, claro, a nossa bateria.

Os esportes ocupam um papel central na vida do acadêmico de Medicina da UFF, funcionando como a melhor ferramenta de integração possível dentro da faculdade! Eles permitem que você conheça colegas de outros períodos com quem talvez nunca tenha tido contato, além de promover descontração, prática esportiva e bem-estar físico e mental. Diferentemente do que muitos imaginam, a faculdade de medicina não se resume a noites exaustivas de estudo e aulas intensas. Muitas vezes, é o colega de time, que já cursou aquela disciplina complicada, que vai te dar uma força na véspera da prova. Para aqueles que vieram sozinhos e não têm uma rede de apoio em Niterói, os esportes podem oferecer um verdadeiro sentimento de família, proporcionando suporte em todos os aspectos dessa nova jornada. Qualquer pessoa pode



participar da modalidade esportiva de sua escolha, sem exceções. Não é necessário ter experiência prévia, apenas disposição para fazer parte dessa experiência única!

Mas afinal de contas, a medicina UFF tem uma associação atlética ou não?

Como foi explicado antes, antigamente os esportes eram administrados pelo Diretório acadêmico. Diferentemente da maioria das faculdades de medicina, a Federal Fluminense não possuía uma associação atlética, até o dia 6 de dezembro de 2024, quando ocorreu uma Assembleia Geral dos Estudantes de Medicina da UFF, em que a criação da nossa Atlética foi aprovada. Como você pode notar, nossa atlética ainda é bem prematura. Mas isso não significa que os esportes aqui sejam menos valorizados!





Apesar de no passado termos enfrentado algumas limitações burocráticas por não termos uma Atletica oficial, no ano de 2024 demos passos concretos para mudar essa realidade. A Associação Atlética Acadêmica Wallesca Nascimento da Costa (A.A.A.W.N.C), finalmente foi fundada. A associação carrega o nome de uma ex-aluna da Faculdade de Medicina, que era uma poliatleta de destaque, a qual infelizmente, no ano de 2019, veio a falecer no HUAP, devido a complicações de Lúpus. A A.A.A.W.N.C já conta com grande articulação, identidade visual e até um escudo oficial. A partir do ano de 2025 ela já estará 100% e encarregada dos esportes e eventos da Med UFF. Você está convidado a fazer parte desse marco histórico! Junte-se a nós e ajude a construir o futuro dos esportes na UFF!

Os Leões da UFF participam das seguintes competições esportivas:  
INTERMED RJ-ES ( ★★★★★ ), CRIAS, TUC, ATHLETICUP E MEETING ESPORTIVO.

## Natação UFF

Quer ser um(a) sereio(a)? Pois até nisso a UFF te ajuda! A natação da meduff é um dos esportes mais fortes da nossa faculdade, sendo sempre uma vitória garantida em todas as competições que vamos (CRIAS e Intermed).



Temos treino todos os sábados de manhã (quer melhor coisa do que começar o final de semana nadando????) e somos treinados pelo melhor treinador: Moreno. Ele vai te assistir independente do nível que você esteja: se você é federado ou se você começou a nadar agora!

Pode ter certeza que você fará parte de uma família super animada e muito acolhedora, cheia de piadas e integração (churrasquinho da natação é bizarro tá?). Esperamos que vocês, 125, sejam tão sereios quanto a 224 🤔🏊‍♂️





# Bateria LEÕES da UFF e Cheerleading

## Bateria Leões da UFF

Não podemos deixar de apresentar aos futuros baby lions a verdadeira alma da torcida: a Bateria Leões da UFF! É ela quem traz o espírito que move as arquibancadas, torcendo e apoiando nossos atletas com uma paixão incomparável. Não à toa, já conquistamos 10 títulos de Melhor Torcida!

Sob o comando do incrível Mestre Churros, com sua trajetória marcante no samba, a bateria realiza ensaios semanais (nas quartas-feiras das 18h as 20h) e é, historicamente, uma das melhores baterias universitárias do Brasil.

Mas a Bateria Leões da UFF vai além das arquibancadas. Nossa bateria também marca presença em formaturas, calouradas e até casamentos! Se o seu esporte é torcer, você ama música e está em busca de uma família calorosa, a Leões da UFF está pronta para te receber de braços abertos. E não se preocupe: 99,9% dos nossos ritmistas começaram do zero absoluto. Não precisa saber tocar nada previamente — a gente te ensina! Vem calouro!

## Cheerleading

Ué, mas líder de torcida também é atleta?

Ao contrário do que muitos imaginam, o cheerleading vai muito além de lacinhos, pompons e coreografias. É uma modalidade esportiva completa, que combina diversas habilidades, como:

- Tumbling: acrobacias incríveis, como flicks, mortais e estrelinhas.
- Stunts: aqueles momentos impressionantes em que pessoas são levantadas ou lançadas ao alto.
- Dança: movimentos coordenados que unem técnica e energia.

Nós participamos da competição no INTERMED e também realizamos sidelines, apresentações vibrantes durante os intervalos dos jogos, feitas para animar a torcida e elevar ainda mais o clima das arquibancadas. Cheer é emoção, técnica e muito trabalho em equipe! Venha descobrir!



# TRANSPORTE

## Pra quem mora no Rio

Ser carioca e estudar na UFF é uma experiência única, principalmente porque cada cidade tem a sua própria energia, mas fica tranquilo que você com certeza não vai estar sozinho! A vida de um estudante que precisa se deslocar entre o Rio e Niterói com recorrência exige um bom planejamento e organização, então aqui estão alguns pontos a serem levados em consideração:

### 1. RioCard

O cartão do RIOCARD é a melhor opção para adiantar o momento de pegar transporte público e de contabilizar as suas passagens. Você pode adquiri-lo no site loja online (<https://lojaonline.riocardmais.com.br/#/principal>) ou nos pontos físicos, cujos endereços estão no site [ondeestamos.riocardmais.com.br](https://ondeestamos.riocardmais.com.br). Dessas duas formas também é possível recarregar o cartão de acordo com a sua demanda de passagens, além do aplicativo riocardmais, que também faz recargas no valor mínimo de R\$10,00. É importante ressaltar que após a recarga é necessário a validação, então caso você possua um aparelho com tecnologia NFC é possível realizá-la após o pagamento. Caso contrário, você pode validar a recarga nos Terminal de Consulta Riocard Mais ou em um validador (como os ônibus de Niterói, barcas e o VLT do Rio). Esse cartão abrange ônibus intermunicipais, metrô, trem, BRT, barca, transportes complementares e VLT. Além disso, existe a possibilidade de habilitar o Bilhete Único Intermunicipal (BUI) que diminui o custo das passagens e faz integrações de passagens. Para habilitar o BUI é necessário entrar no site [riocardmais \(https://www.riocardmais.com.br/Para\\_voce\)](https://www.riocardmais.com.br/Para_voce),

fazer o seu cadastro, acessar o site Rio Bilhete Único (<https://site.riobilheteunico.com.br/>) e seguir as instruções e pré-requisitos - Cidadãos cadastrados no programa Bilhete Único Intermunicipal (BUI), com idade entre 5 e 64 anos, com renda mensal inferior ou igual a R\$3.205,20.

### 2. Como ir para a UFF de transporte público?

Dependendo do bairro que você mora no Rio, pode ser que o deslocamento diário seja a melhor opção.

Você pode optar pela barca, acessando-a pela Praça XV de Novembro no centro da cidade. Temos como opções para Niterói a Estação Araribóia R\$ 7,70 (recomendada) ou a Estação Charitas (longe dos campus da UFF) R\$ 21,00. Ao descer na Praça Araribóia, existe a opção de pegar o Busuff, a Nitbike ou então ir andando para o Gragoatá (15min) ou para o Valonguinho (6min) - esses são os campus que mais frequentamos no primeiro período. Além desses dois, temos a Faculdade de Medicina da UFF que fica um pouco mais afastada (20min), mas lá tem um ponto de Nitbike em frente ao HUAP e algumas opções de ônibus como o 48, 44, 39A.

Para chegar nas barcas você pode utilizar o metrô, sendo a Estação Carioca a mais próxima das barcas. A partir dela, você precisará andar por uns 15min ali no centro para chegar no terminal (existe um grande fluxo de pessoas que fazem esse caminho tanto para ir quanto para voltar). Caso você utilize a linha férrea, ao descer na Central do Brasil é possível pegar o VLT L2 até a Praça XV ou então um ônibus (247, 249 ou 232).

A outra opção são os ônibus intermunicipais -



eles atravessam a ponte Rio-Niterói que, caso não esteja com trânsito, costuma demorar uns 15min no máximo. Essas linhas são identificadas com um D após a numeração e a passagem custa R\$10,65. Caso você tenha o BUI habilitado, a passagem cai para R\$8,55.

Recomendamos o uso do aplicativo Moovit para encontrar uma rota ideal para você. Exemplos: 740D Charitas x Copacabana via Túnel Marcelo Alencar, 703D Santa Rosa x Vila Isabel via UERJ, 775D Charitas x Gávea via Lapa/Largo do Machado.

### 3. Que tal ir de carona ?

A outra opção de deslocamento são as caronas, que são combinadas por grupos de WhatsApp. Geralmente os estudantes que moram distante da UFF oferecem e utilizam essas caronas com um valor pré-definido considerando a distância percorrida e os custos de combustível. As caronas funcionam de forma colaborativa e dependem da disponibilidade/horário dos motoristas. É uma opção mais confortável e econômica a depender do seu trajeto. Por exemplo: Barra/Recreio - UFF R\$13, Valqueire - UFF R\$12, Ilha do Governador - UFF R\$9.

Como deu para perceber, mesmo que o seu bairro não seja tão distante do centro do Rio, ainda assim haverá um custo significativo de passagens. Então é importante ressaltar que é custoso fazer esse trajeto diariamente, além de todo desgaste físico e mental a longo prazo de ter que ficar algumas horas em transporte público, por isso, algumas pessoas que possuem condições, optam por buscar uma moradia em Niterói. Mas calma! Nesse começo de faculdade que os estudantes ainda estão se conhecendo, é legal descobrir quem também mora no Rio e faz esse trajeto ida/volta para oferecer uma companhia e, quem sabe, uma amizade? (juro que faz o tempo passar mais rápido). No geral, manter-se nessa rotina de Rio x UFF pode ser

desafiador, devido ao aumento da exigência de estudo e participação na faculdade, mas tudo dependerá da distância entre a região em que você mora e de como você fará esse trajeto - existem muitos estudantes que fazem esse deslocamento diariamente, viu? E tem como maior privilégio poder voltar para o conforto da sua casa e familiares depois de um longo dia (imagina para a galera que vem de outros estados?). Ah! E fica ligado porque a maioria das festas universitárias acontecem no Rio :) Por fim, o melhor que eu poderia te dizer é: planeje a sua rotina de acordo com o que for melhor e mais acessível para você e busque uma rede de apoio com a galera que também está nessa batida. Tamo junto!!

P.S: juramos que a visão do Rio de Janeiro enquanto atravessa a baía de Guanabara de manhã ou ao entardecer ajuda a romantizar esse trajeto. Não é à toa que falam que a melhor vista de Niterói é para o outro lado da ponte rsrs é lindo demais!!!

## Transporte entre os Campi

Como a Medicina tem aulas em vários campi da UFF, frequentemente precisamos nos deslocar entre eles. Mas não se preocupe! A maioria fica bem próxima, e dá para fazer o trajeto a pé ou de bicicleta/NitBike.

Já a Faculdade de Medicina e o HUAP ficam um pouco mais afastados dos outros campi. Nesse caso, o trajeto pode ser feito por meio do BusUFF (que já explicamos anteriormente), mas quando os horários das aulas e do BusUFF não batem, geralmente é feito de bicicleta ou de Uber, que quando compartilhado, costuma sair mais em conta do que o ônibus tradicional.

### 1. Bicicletas e NitBike

Em Niterói, como tudo é relativamente próximo, você vai notar que muitas pessoas preferem usar a bicicleta para se locomover. As ciclovias,

construídas em vias estratégicas, tornam esse meio de transporte ainda mais prático. É uma ótima opção para se deslocar de forma rápida, saudável e sustentável, evitando o trânsito da cidade.



A NitBike é um projeto da Prefeitura de Niterói em parceria com a empresa Serttel, lançado em 2024, que oferece bicicletas compartilhadas e gratuitas espalhadas em pontos estratégicos da cidade. Perfeito para salvar a vida do estudante da UFF! Pelo aplicativo, você pode retirar uma bicicleta em uma das estações e pedalar à vontade em até 1h, sem pagar nada. Depois, é só devolvê-la para outra estação. Quer usar de novo? É só esperar 15 minutinhos e pegar outra!

Todos os campus que frequentamos possuem estações de NitBike por perto, o que facilita muito a vida de nós estudantes. Se você tem intenção de usar esse serviço e morar em Niterói, vale a pena ficar informado sobre moradias que possuem estações por perto também! Você pode conferir os locais que possuem uma estação no link:

<https://www.nitbike.niteroi.rj.gov.br/Home/Station>



## 2. BusUFF

Como já dissemos, outra opção de transporte entre os campi é o BusUFF, como é conhecido o serviço de transporte gratuito da Federal Fluminense. Ele tem duas rotas (1 e 2) e horários específicos de circulação. Geralmente, os ônibus são acompanhados por meio de grupos de whatsapp, em que os próprios estudantes avisam a sua localização. Ele é de muita serventia, mas as vezes os horários das rotas não se encaixam em nossa grade horaria, então fiquem espertos!



## 3. É a pé? É o Uber ?

Sim, é completamente possível se deslocar entre a cidade andando de um campus para outro, inclusive muitos alunos fazem isso, principalmente entre Gragoatá, Valonguinho/Biomédico e Praia Vermelha, pois todos ficam a aproximadamente 10 minutos de caminhada entre eles, uma caminhada tranquila em ruas que são movimentadas, não valendo a pena pegar um uber para locomoção entre esses campus.

Já o campus do prédio novo da Faculdade de Medicina é o mais distante de todos, sendo ele aproximadamente 30 minutos de caminhada saindo do Gragoatá, portanto complicado de se locomover a pé até ele, até porque em alguns casos, de uma aula nesse campus para outro temos apenas esses 30 minutos de intervalo. Nesse caso grande parte dos alunos opta por dividir uber até a FacMed, que quando dividido entre 4 pessoas normalmente dá por volta de 4 reais para cada um! Mais barato até que o onibus (que atualmente está custando R\$5,15, caso tenha BUI cadastrado, cai para R\$4,45).



# A SEMANA DE ACOLHIMENTO

Então, aqui vamos falar um pouco sobre a tão aguardada semana do acolhimento! Depois de tantos meses e expectativas finalmente aconteceu. A semana de acolhimento ocorre normalmente uma semana antes das aulas começarem e marca o início da nossa jornada na medUFF. Conforme as listas vão saindo e o pessoal se planejava para vir, os veteranos diretos fazem uma chamada oficial para os Baby Lions (futuramente vcs!) e enviarão qual será o roteiro, normalmente preparado pelo DABT, para esses 6 dias de primeiro contato na UFF. Não queremos dar muitos spoilers hihi, mas essa semana será basicamente o nosso "trote" que terminará com a famosa "Cerimônia do Jaleco", mas calma! Não terá nada daquelas brincadeiras sem noção e sem respeito que a gente ouve por aí nas rivais hostis rsrs - aqui, a ideia foi apresentar a UFF, a turma de medicina e Niterói de uma forma organizada, descontraída e divertida. Vocês participarão de atividades super legais, conhecerão os veteranos que vão te acompanhar no decorrer do curso e descobrirá tudo o que a nossa faculdade tem a oferecer. Ah, o melhor de tudo: a participação é totalmente voluntária. Você escolhe quais atividades quer fazer e no seu ritmo :) É uma oportunidade única de se conectar com seus futuros colegas e com a profissão que você escolheu.

Alguns dos eventos que são comuns nessa semana são a visita aos campi da UFF, o nosso querido HUAP e outros pontos locais de Niterói. É muito legal fazer esse tour inicial para já ter uma ideia de onde são as aulas, como se deslocar de um lugar para o outro e, é claro, apreciar a beleza que é ser da meduff!!! Serão os nossos veteranos que os levarão nesses espaços e por isso é interessante fazer essas visitas, porque eles passaram para gente um pouco da experiência que é frequentar esses lugares.

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO ANTON



Lá é imenso, temos salas de simulação, auditórios, laboratórios e etc - mas deixa para você descobrir quando estiver andando por aqueles corredores!

Duas das atividades mais bacanas e que se tornaram tradições do nosso acolhimento são a pintura dos nossos calouros e o PUBAR (Primeiro e Último Bar). "Mas como são essas atividades?" vocês devem estar se perguntando, pois falaremos agora tudo bem detalhado (mas não muito para não estragar a experiência).

A pintura é uma das atividades mais divertidas do acolhimento medUFF. Nela, nós, futuros veteranos da 125, teremos o primeiro contato mais descontraído com nossos baby lions. Vocês escolhem a pintura que mais gostarem para fazermos nos seus corpos e a imaginação não tem limite!!! Temos os minions, os incríveis, os divertidamente, as meninas superpoderosas, os vingadores, alvin e os esquilos... Literalmente qualquer coisa que vocês queiram, como podemos ver (só tenham em mente que somos todos mediciners e não do curso de artes hahahaha).

Depois disso, os calouros se dividem em grupos e vão fazer o famoso “moço, passei na federal, me vê um real?”. Esse é um momento 0 vergonha e para botar a cara a tapa mesmo, hein!!! São memórias que vocês criarão como turma e com toda certeza darão risada sempre que lembrarem, além de ser o primeiro instante que os calouros têm de interagir de forma mais leve entre si.



Já o PUBAR é o primeiro rolê “universitário” que nossos calourinhos têm. Acontece

na quinta-feira da semana do acolhimento lá na Cantareira (mais conhecida como “quintareira”, então o nome já entrega o motivo de ser na quinta kkkkkk) e é quando todos os períodos se reúnem para conhecerem a tão aguardada nova turma da medUFF. Então a integração nesse evento é o maior e mais importante para ter o primeiro vislumbre sobre “o que é ser da medUFF”. Um detalhe muito maneiro é que, além de ser o primeiro bar dos calouros, também é o último da turma formanda (veteranos de todos, calouros de ninguém) então é muito bom ter esse encontro de gerações, podendo criar já novos contatos com os veteranos de anos superiores, enquanto a galera do último período pode ter esse momento de nostalgia e saudades!

Para finalizar tivemos a nossa tão aguardada Cerimônia do Jaleco, uma novidade que começou com os nossos veteranos diretos e se

tornou o momento mais emocionante dessa semana!!! Primeiro eu gostaria de falar sobre o jaleco em si, é importante saber que logo no nesse primeiro período nós já utilizamos em aulas práticas, então é bom ficar ligado para caso queira encomendar o seu. O próprio DABT que organizou esse contato com a loja de uniformes em Niterói (Jelek) e nela foram encomendados os jalecos para aqueles que não tinham comprado, no valor de R\$157,00 – eles foram entregues para a gente durante a cerimônia. E falando nela, esse evento com certeza é o mais marcante de toda euforia dessa semana de acolhimento – esse é o seu momento de exaltar a sua conquista com a sua família, a direção do curso e seus novos amigos que te acompanharão nesse caminho!!! Muitas fotos, lágrimas e abraços neste encerramento tão marcante da semana de

integração e início na sua jornada meduff. A cerimônia simboliza virar uma página e colocar para trás todas as dúvidas e agonias que vieram do vestibular (que só quem vive, sabe como é) para poder finalmente comemorar com a certeza de que valeu a pena graças ao apoio daquelas pessoas que estiveram ao meu lado durante todo esse processo e, estavam bem ali, tirando fotos e sentados ao meu lado durante a cerimônia, celebrando essa nova etapa que se inicia.

Agora paramos por aqui, pois já demos spoilers o suficiente para nossos baby lions ficarem empolgados e com gostinho de quero mais! Até porque cada acolhimento é único e tem suas peculiaridades, mas uma coisa que podemos garantir é que a semana de vocês será muito especial e marcante, feita com carinho para que se sintam muito bem recebidos por essa universidade maravilhosa que é a UFF!!!





# CONHECENDO A TURMA 224

A turma 224 é uma turma muito diferente, é uma turma que tem o seu tempero, é uma turma que tem o seu sabor... O primeiro ponto que gostaria de ressaltar é que a turma é muito diversificada, que tem pessoas dos mais diferentes lugares, de diferentes culturas, religiões, sexualidades, é uma turma que abrange a diversidade que aos poucos vem sendo alcançada em espaços que devem ser ocupados pelas mais diferentes pessoas. E é muito bom ter essa multiplicidade de pessoas, porque temos a oportunidade de conhecermos novas culturas, diferentes formas de pensar e enxergar o mundo, contribuindo não só para o nosso crescimento pessoal como também para o acadêmico, porque nós precisamos ser profissionais que se colocam no lugar do outro, que entendem a necessidade do outro, então isso com certeza é um ponto muito relevante da nossa turma.

Essa questão também faz pensar muito nas inseguranças antes de vir para Niterói: "Ai será que vou me enturmar? Será que vou ter amigos próximos? Como será?", são muitos questionamentos sendo permeados pelo medo de mudar de estado, mudar de vida praticamente, e, sobretudo o medo de ficar sozinho. Mas no fim, nos encontramos aqui, temos



temos amigos incríveis, os grupinhos são muito bons e comunicativos entre si – e apesar de às vezes acreditarmos que grupinhos são ruins, talvez nesses grupos vão ter pessoas que você mais se identifica e isso não te impede de conhecer novas pessoas, frequentar outros grupos, sair com pessoas diferentes. Nós garantimos, antes das aulas começarem, nos corredores do Gragoatá, os grupinhos mais variados se juntam e começam a conversar sobre as coisas mais aleatórias possíveis, falamos das fofocas mais cabeludas possíveis, discutimos sobre divas pops, falamos de esportes e tudo mais que vocês imaginarem. Então, se for uma insegurança sua também ficar sozinho, fica tranquilo, você vai se achar e vai ter a sua galera. A semana de acolhimento é muito boa

para vocês se conhecerem e criarem vínculos que são muito importantes no decorrer da faculdade. As relações aqui são mais intensas até porque a gente convive o dia todo juntos, nos vemos todos os dias e sempre que você precisar você terá alguém quem pode contar.





E acreditamos que um ponto que para nós está sendo muito relevante é que na turma em geral, não sentimos uma competitividade de notas, essa questão está muito saudável e nos deixa muito mais tranquilo. Além de que somos os queridinhos dos professores, o que está sendo muito legal também para quebrar a perspectiva de que sempre na faculdade os professores serão carrascos e os alunos se matam de estudar para serem os melhores.

Importante lembrar também: A 224 barbariza muitoooooooo!!! A gente adora um rolêzinho, uma Xavasca, um HH, um Luau e já deixo um aviso, escondam o balde e a bananinha, em segundos acabamos com eles!!!

Desde que chegamos já criamos histórias doidas de luxação de dedo, filas quilométricas no bandeco, fazer batalha de rap sobre bioquímica, dar PT nas festas, se dar mal nas nitbikes e muito mais! Por isso, se temos um conselho pra dar para vocês é: venham fazer parte dessa loucura junto com a gente!!!

Somos extremamente gratos por essa turma que é muito foda!

# 224, a gente ARRASA!





# Bem Vindo à Niterói

## Custo de Vida

Niterói se localiza na Região Metropolitana do Rio de Janeiro, localizada a apenas 13 km da capital fluminense, separada pela Baía de Guanabara. Vocês vão morar do lado da cidade maravilhosa, o que vai separar vocês da cidade maravilhosa é apenas uma barca de 20 minutinhos. A população é cerca de 520 mil habitantes e o clima é tropical, com verões quentes e úmidos, e invernos amenos e secos, ou seja, quente pra caraaaaamba, o que dá aquele mal humor, a vontade de viver é 0 às vezes... só falta o povo derreter no meio da rua, mas é sobre isso, coisas da vida de um babylon. E além disso, o calor nem é ruim quando se tem praia pra todo lado pra curtir de fim de semana e quando os professores cancelam as aulas heheheh.

Em relação a qualidade de vida, Niterói é reconhecida por ser uma das cidades mais desenvolvidas do estado, com alto IDH e boas opções de lazer, educação e cultura. É uma cidade realmente muito boa pra se viver e, apesar do RJ ter sua fama de perigoso e tudo mais, desde que moramos em Niterói, a extensa maioria da turma não se sente inseguro ao andar nas ruas ou com medo de ser assaltado a qualquer momento.

Essa é a hora o bicho pega, porque não vamos mentir... O custo de vida em Niterói é bem caro, muito caro mesmo. Então estejam preparados porque esse ponto é muito relevante e pega muita gente desprevenida.

Mas uma coisa que precisa ser levada em conta são os serviços fornecidos pela própria universidade (que já comentamos aqui na cartilha) que facilitam muito nossa vida e diminuem consideravelmente as contas, como o Restaurante Universitário, que por fornecer almoço e janta por 70 centavos a refeição, gera uma média de 30 reais de refeições durante o mês inteiro! E o BusUFF (e as nitbikes da prefeitura) que são de graça, economizando muito de passagem de ônibus ao decorrer do mês que você gastaria a depender de outras cidades e universidades sem esses serviços.

### 1. Moradia

Morar em Niterói é muito bom, a grande maioria da turma se sente muito tranquila andando pelas ruas, mas existem alguns bairros melhores e outros que são mais perigosos e locais que às vezes é importante evitar. O bairro que evitaríamos seria o Centro, de dia é bem movimentado, mas de noite geralmente está vazio e existe uma concentração alta de pessoas em situação de rua, usuários de drogas e afins, o que gera muitas vezes uma insegurança nas pessoas. O valor varia um pouco, mas geralmente na região existem apartamentos que são um banheiro, uma cozinha e um quarto e sala sem divisão. Os apartamentos por lá normalmente são por volta de R\$ 1000,00 (aluguel + condomínio). O que complica é que não tem mobília nenhuma, então tem que comprar tudo, então o que seria 1000 reais por mês, fica uns 1500 + água + luz + IPTU.

**Niterói é a cidade mais  
confiável do país para  
investimentos,  
segundo S&P**

02/03/2023

Única cidade  
do **Brasil**  
com avaliação

**brAAA**

na escala  
global da

Standard & Poor's

Notícia  
presente no site  
oficial da  
prefeitura de  
Niterói com  
dados do Orgão  
Internacional do  
Global Standarts  
and Poor

Os bairros mais conhecidos e melhores para morar são o Ingá e Icaraí. Eles não são tão perto, nem tão distantes do Gragoata, que é o Campus principal do primeiro período (aproximadamente 15 minutos de caminhada do Ingá e 20-30 minutos de caminhada de Icaraí) mas é possível usar ônibus ou bike para chegar aos campus. O HUAP é bem próximo de Icaraí.

Mas esse dois bairros são muito caros, uns dos mais caros de Niterói até onde sabemos. Geralmente o aluguel nessas regiões estão por volta de R\$2500,00 e R\$3000,00, mas se você encontrar gente pra dividir fica super em conta, são prédios antigos, com quartos bem espaçosos, geralmente com armários embutidos. A segurança é boa e muita gente gosta muito de morar por lá.

Como em todos esses bairros, vocês podem achar desde coisas muito caras e até coisas muito baratas, coisas em conta que valem muito a pena. Existe uma variedade de preços dentro de um mesmo bairro, então tem que procurar muito mesmo. Repúblicas geralmente saem mais em conta, mas existem seus prós e contras que eu vamos falar já já, mas os preços são em torno de R\$500,00 a R\$1600,00.

Sobre repúblicas: o preço pode ser em conta e muitas vezes, infelizmente, é a única opção acessível para muita gente, ter que dividir quarto e afins. Mas é muito complicado morar em república, sobretudo porque você vai chegar em um local novo, ter que dividir espaço com outras pessoas e sempre vai ter um sem noção que vai tirar sua paciência, então antes de fecharem qualquer espaço conversem com os veteranos, mandem nos grupos para ver se alguém já morou lá e possa te falar como foi a experiência, muitas vezes até os donos das repúblicas são muito negligentes, então muito cuidado por favor, galerinha.

Em seguida, um relato de um aluno procurando locais antes do começo das aulas:

“Eu fui duas vezes em Niterói para buscar um apartamento, na primeira vez que comecei a procurar, fui naqueles colivings que geralmente são uns 50 quartos e fiquei bem desesperado, porque eram uma caixas de sapato, 50 pessoas dividindo uma cozinha, enfim, desesperador e o preço nada em conta, todos acima de 1000 reais por algo que não valia isso. Fui em um apartamento que tinha 3 quartos e parecia bem legal, mas fiquei muito inseguro de entrar na casa de alguém que eu nem conhecia, a cozinha parecia suja, o quarto não tinha tranca, enfim não gostei. No fim, saí de lá frustrado porque eu literalmente não vi nada bom e que eu me sentisse a vontade de morar. Na segunda vez que fui, meu pai foi junto e a gente continuou procurando lugares e foi muito difícil, nenhum lugar bom cabia no nosso orçamento e alguns lugares chega davam nojo só de entrar, eu até chorei sentado no Gragoatá imaginando que não ia dar certo, mas no fim o último que visitamos resolvemos fechar, era um coliving que moravam 12 pessoas, o meu quarto era uma suíte, a cozinha era compartilhada e a área de lavar roupa também. Passei poucas e boas nessa aventura, o administrador era muito negligente com as coisas que aconteciam lá, a cozinha sempre estava suja e com os ralos cheios de restos de comida e meu vizinho de quarto era um sem noção que ligava a televisão no máximo e ia dormir e enfim, foi uma humilhação, o aluguel lá era R\$1350,00 + luz e com certeza não valia esse preço porque a humilhação foi grande hahaha. Hoje eu moro com uma amiga da minha turma, a gente divide um apartamento e sai super em conta, nós morávamos juntos nesse coliving então nos conhecemos bem e agora estamos vivendo muito melhor com a nossa cozinha, com a nossa higiene e pagamos mais barato agora do que no coliving. Então vale a pena procurar e mesmo que nos primeiros meses você se meta em um lugar que não é nada agradável, na faculdade você vai conhecer a galera e sempre vai ter alguém querendo achar alguém para se mudar, então tenham paciência que vai dar certo.”



Portanto, aí vão algumas dicas pra quando forem procurar moradia por Niterói:

- Entre nos grupos dos Facebook e Whatsapp (que vamos mandar para vocês assim que passarem e entrarem nos grupos da turma)
- Olhem em aplicativos e imobiliárias
- Persistam, é difícil mesmo encontrar um lugar bom em uma cidade que muitos nunca nem foram, vai dar certo
- Entrem em contato com veteranos, perguntem sobre as ruas, se alguém já morou em tal lugar, vejam se alguém pode visitar para vocês o lugar se vocês não conseguirem vir, se precisarem se hospedar na casa de alguém durante uns dias para visitar falem que alguém pode ajudar
- Anotem coisas que são importantes para vocês
- Seja detalhista com o lugar que vai escolher morar, principalmente com a infraestrutura
- Controlem a emoção porque não é no primeiro lugar que você visitar que você vai ficar muito provavelmente
- Pergunte sobre seus vizinhos, tente entender como é a convivência entre eles
- Reparem bem em questões de higiene e nas pessoas que moram no lugar
- Se preocupe mais com o que você pode pagar e não o que você quer pagar
- Procurem informações sobre o lugar, rua e proprietário

- Procure contratos curtos de até 6 meses, porque a gente não tem como ter certeza se estamos indo para um lugar bom de fato ou não, então é bom um contrato curto porque se não gostar em pouco tempo consegue sair. Até porque, em 6 meses você já vai conhecer alguém de confiança para se mudar, então é bom contratos curtos.

## 2. Alimentação

Na UFF temos o bandejão mais barato do Brasil por apenas 70 centavos, então isso já dá uma boa ajudada (gerando um custo de aproximadamente 30 reais por mês, pelo almoço e janta para um mês todo, como já dissemos) Mas o bandejão não abre nos finais de semana, nos recessos, nos feriados, e nem sempre vai ter algo que você gosta, então ir no mercado vai ser inevitável. Os mercados de Niterói são bem caros também, os principais que vejo a galera fazer compra é o Guanabara (um dos mais baratos de Niterói) que fica na rua do HUAP e o Pão de Açúcar (mais caro que o Guanabara) que fica próximo à reitoria, no Ingá.

## 3. Saúde

Em Niterói a rede particular de hospitais é muito boa e conhecida, há o Hospital Icaraí, Niterói D'Or e muitos outros com uma qualidade incrível (e acredite, em algum momento mais distante ou mais próximo, vocês vão precisar). Mas para quem depende da rede pública, achamos que as opções são um pouco mais distantes, as UPAs que a galera recomenda são bem longes, então muitas vezes é preciso colocar a mão no bolso para se transportar ou pagar um convênio que possua alguns hospitais próximos como opção de atendimento. Alguns colegas de nossa sala usam o convênio da Unimed, que foi recomendado.

# Praias

Essa parte pode parecer bobeira pra quem tem a cabeça fechada de “Medicina não dá tempo livre pra nada! Nem adianta morar no litoral, porque não vou conseguir ir pra praia nunca!”, mas isso é um grande engano!

Principalmente nos finais de semana e depois das aulas muitas vezes os locais de encontro da turma são nas praias! E pra algumas pessoas que não vivem no litoral isso pode parecer estranho, mas a gente se acostuma rapidinho. Não tem nada melhor do que acabar o dia cansado de estudar horas e horas, e no fim do dia ver o por do sol com os amigos ou correr na orla da praia.

Então aqui vão nossas praias favoritas e suas características pra vocês já irem decidindo onde querem ir quando chegarem aqui hihihi.

## \* Praia de Icaraí

Fica em uma área urbana e movimentada, bairro em que moram muitos alunos da MedUFF, que é ótima para caminhadas, vôlei na praia de fim de semana, tomar sol, mas não muito recomendada para banho, uma vez que o “mar” é a Baía de Guanabara, mas há os corajosos que entram na água, aí vai ai de você hahaha

## \* Praia de Itacoatiara

Essa já fica na área oceânica, sendo seguro e limpo para entrar e se banhar, mas com mar agitado e grandes ondas que faz com que essa praia seja considerada o paraíso dos surfistas. Além disso, a paisagem natural digna de filme, lá é lindíssimo

## \* Praia de Camboinhas

Considerada a melhor praia de Niterói para muitos, ela é ideal para famílias, com águas consideravelmente tranquilas, de fácil acesso e com muitos vendedores de comida e quiosque, lá não falta nada!



praia de itacoatiara

# Cultura e Vida Local

O Instagram da prefeitura de Niterói (@niteroioref) sempre atualiza quais eventos culturais acontecem pela cidade!

- Teatro Popular de Niterói: Sede de espetáculos e eventos, projetado por Oscar Niemeyer.
- Ciclo de Arte e Cultura UFF: Apresentações musicais, peças de teatro e exposições promovidas pela universidade.
- Carnaval de Niterói, tem blocos de rua e desfiles animados e quem sabe talvez a participação da nossa querida bateria dos leões da UFF hmmm???
- Festas religiosas, como a de São Pedro, padroeiro dos pescadores.
- Nitshore, orla de Niterói, revitalizada, é um ponto para prática de esportes e lazer.

praia de camboinhas





# Gastronomia

A cidade é famosa por seus bares e restaurantes em bairros como São Francisco e Jardim Icaraí. Tem muitos restaurantes legais pela região, incluindo pizzarias, docerias, comida de boteco, hamburguerias, japas, massas, sorveterias e comidas típicas de diferentes países (como Portugal, Colômbia, México, Itália...) e de diferentes regiões do Brasil. Pode-se dizer que Niterói é um paraíso gastronômico! Mas calma lá, vale ressaltar que a maior parte dos restaurantes mais legais ou diferentes também são bem caros, então preparem os bolsos pra comer por aqui. Além disso, como comidas típicas daqui, pratos com frutos do mar são destaques, especialmente na região de Jurujuba.

Para aqueles ansiosos e comilões que já querem saber mais sobre essa parte, recomendamos a página do instagram @nit dicas

# Turismo

- MAC - Museu de Arte Contemporânea: Projetado por Oscar Niemeyer, é um dos cartões-postais de Niterói. Oferece exposições artísticas e uma vista incrível da Baía de Guanabara.

- Parque da Cidade: Localizado em São Francisco, é perfeito para apreciar vistas panorâmicas da cidade e praticar esportes como voo livre.

## Museu de Arte Contemporânea



Theatro Municipal de Niterói

- Fortaleza de Santa Cruz: Construção histórica do século XVI, que oferece visitas guiadas e uma visão rica sobre a história militar do Brasil.
- Horto do Fonseca: Espaço verde com trilhas, quadras esportivas e área de lazer, ideal para passeios tranquilos.
- Museu Popular Janete Costa: Museu pequeno, mas riquíssimo em cultura e diversidade. Seu objetivo é fazer uma síntese da arte brasileira e produzido pelo próprio povo, com suas regionalidade e diversidade típicos do nosso país maravilhoso.
- Centro Cultural Correios: Esse centro tem múltiplas exposições que mudam frequentemente, colocando sempre em fácil e gratuito acesso a diferentes formas de arte.
- Theatro Municipal de Niterói: Sempre com diferentes atrações, dentre apresentações de ballet, orquestras, stand-ups e peças teatrais.

# SISU 2024

Caso vocês não saibam no ano de 2024 o Sistema de Seleção Unificado (SISU) que até 2023 ocorria em duas edições (primeiro e segundo semestre) sofreu uma GRANDE mudança e passou a acontecer em uma edição única, a qual ocorreu uma única vez no primeiro semestre e fez a seleção de alunos tanto para o primeiro semestre, quanto para o segundo semestre letivo em um único processo. Nesse modelo, como foi dito, todos os selecionados para o primeiro e segundo semestre são aprovados juntos, porém, aqueles que ficaram na primeira metade dos colocados (primeiros da lista de chamada) de cada cota ficam no primeiro semestre, enquanto os posicionados abaixo deles na lista, são designados pra o segundo semestre. Caso haja desistência pelos colocados no primeiro semestre, alguns alunos que seriam do segundo semestre são realocados no primeiro semestre (então se você ficar perto do meio da lista, fica esperto!!!), sem possibilidade de recorrer a mudança. Além de uma edição única, o SISU também sofreu algumas alterações na Lei de Cotas. No SISU 2024 a mudança na Lei de Cotas ocorreu no final de 2023 e trouxe várias alterações nas modalidades para 2024:

## 1. Criação de uma nova modalidade

A partir do ano de 2024 os quilombolas foram contemplados com uma modalidade de concorrência exclusiva: a LB\_Q e a LI\_Q e, a partir de 2025, a UFF terá uma cota designada para pessoas travestis, transexuais e transgênero, sendo assim, a primeira universidade do Rio de Janeiro a instaurar tal cota.

## 2. Mudança no critério de Renda

Para as modalidades dependente de renda, que contempla os estudantes oriundos da rede

pública de ensino que são baixa renda, o valor per capita do grupo familiar foi alterado de 1,5 salário mínimo para 1 salário mínimo. Para descobrir se você tem direito ou não a essa modalidade, divida o valor da renda de todos os membros do seu grupo familiar – pessoas que moram você – , pelo número de pessoas que compõem ele, se o valor for até 1 salário (R\$ 1412,00) mínimo e você tiver estudado o seu ensino médio inteiro em escola pública você pode concorrer nessa modalidade!

Além dessa mudança na Lei de Cotas também ocorreu uma mudança no modo de classificação, em que todos os candidatos passaram a concorrer primeiramente na Ampla Concorrência:

“Concorrência na Ampla Concorrência (AC): Com essa nova mudança todos os candidatos, independente da modalidade que pertencem ou que escolheram no momento de inscrição, passam a concorrer primeiramente na Ampla Concorrência, com intuito que mais estudantes oriundos da rede pública de ensino possam ingressar no ensino superior.”

E o que significa isso tudo??? Isso significa que os cotistas de todas as modalidades concorrerão primeiramente na ampla concorrência e se eles não estiverem classificados na AC aí sim eles concorrerão na modalidade escolhida inicialmente no SISU, funciona como se fosse uma “escadinha” que dependendo de sua nota você vai subindo ou descendo entre as modalidades. Por exemplo, se você é cotista da modalidade LB\_PPI e tirou 815 de nota e a nota de corte da sua modalidade foi 740 e o da AC foi 810 você será convocado na AC e não na LB\_PPI! Essa “escadinha” funciona entre as cotas também, vamos continuar utilizando esse mesmo exemplo, mas vamos supor que você com essa média não passaria na AC, mas o corte da modalidade LI\_EP que foi 810, então você passaria nessa modalidade!!! Obs.: os critérios de renda e PPI continuam mantidos.



# TERMO DE ADESÃO



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 Sisu:** 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 |
|----|--------|------|--------|-------|--------|------|--------|-------|
| 90 | 27     | 1    | 4      | 13    | 27     | 1    | 4      | 13    |

### Informações adicionais:

Não informado.

# RESERVA DE VAGAS

LEI N. 12.711 / 2012



## Atenção, fraudadores de cotas. Estamos de olho em você!

Infelizmente, tem crescido o número de pessoas que estão fraudando cotas, principalmente a de renda e a de pretos, pardos e indígenas. Isso é algo extremamente triste, pois vivemos um cenário em que as pessoas pretas, pardas e indígenas e, principalmente, as de baixa renda são as em maior vulnerabilidade social e precisam se esforçar MUITO mais que outros grupos de pessoas privilegiadas, seja pela cor e etnia, seja pela situação socioeconômica e as oportunidades tidas durante o processo de vestibular. E, ainda assim, pessoas que NÃO SE ENCAIXAM e agem de má fé tentam ocupar o pouco das vagas disponibilizadas para essa parcela da população. Isso revela não só um mau-caratismo, mas também o tipo de médico que essas pessoas serão: sem empatia e sem consciência de classe, além de ser um péssimo médico, porque é inviável que uma má pessoa seja um bom profissional futuramente.

É importante que vocês saibam que o Brasil, em 2024, atingiu a marca de mais de 570 mil médicos. Desses, apenas 27% são autodeclarados negros (pretos e pardos); desses 27%, somente 3% são pretos. Isso é triste demais. A situação para médicos indígenas e PcDs é ainda mais gritante, já que ambas as categorias possuem menos de 0,5% dos médicos. É irreal pensar que um país tão diverso quanto o Brasil, que possui mais de 50% da população autodeclarada como preta, e mesmo com as cotas nas universidades, o número de médicos pretos não acompanhe essas estatísticas. Além de toda violência, discriminação e racismo sofridos, tanto os estruturais quanto os históricos (lembre-se dos mais de 300 anos de escravidão no Brasil), sem mencionar os que ainda afetam drasticamente a população de pretos, pardos e indígenas, ainda temos que lidar com pessoas sem noção e egoístas, que se apropriam CRIMINOSAMENTE de ações afirmativas que não são destinadas a elas, dificultando o acesso dessas pessoas à universidade.

Então, pedimos encarecidamente que usem as ações afirmativas com CONSCIÊNCIA. Escolha a modalidade apenas se você se encaixar nela, não tente usar brechas, seja honesto e tenha consciência de classe. E nada de botar a sua nota em outra modalidade que você sabe que não será apta, já que não se enquadra

nela só para ter um print com “Parabéns! Você foi aprovado na primeira chamada”, às custas do sonho de outra pessoa que tem direito e espera ansiosamente por esse momento. Espere o seu momento, você vai conseguir a sua vaga. Não precisa agir de má fé e ocupar um lugar que não é seu para isso. Seja uma pessoa decente <3.

**LB\_PPI** Candidatos autodeclarados pretos, pardos ou indígenas, com renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo e que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.

**LB\_PCD** Candidatos com deficiência, que tenham renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo e que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.

**LB\_Q** Candidatos autodeclarados quilombolas, com renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo e que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.

**LB\_EP** Candidatos com renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1 salário mínimo que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.

**LI\_PPI** Candidatos autodeclarados pretos, pardos ou indígenas, independentemente da renda, e que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.

**LI\_PCD** Candidatos com deficiência, independentemente da renda, que tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.

**LI\_Q** Candidatos autodeclarados quilombolas, independentemente da renda, tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.

**LI\_EP** Candidatos que, independentemente da renda, tenham cursado integralmente o ensino médio em escolas públicas.



# ERRO NA CHAMADA INICIAL

Com a mudança no sistema de classificação do SISU 2024, a lista de espera apresentou erros de sobreposição entre modalidades. Isso afetou especialmente as categorias LB\_PPI e LI\_PPI, que tiveram classificações inconsistentes.

Por exemplo, na lista divulgada pela UFF, os 8 primeiros colocados na modalidade LB\_PPI pertenciam, na verdade, à modalidade LB\_EP. Esse erro persistiu até a terceira chamada. Na segunda chamada, uma pessoa foi convocada na LB\_PPI, mas sua modalidade de escolha era LB\_EP, o que não deveria ter ocorrido.

Na terceira chamada, o problema continuou na modalidade LI\_PPI, em que as 4 pessoas convocadas também não pertenciam a essa modalidade, já que haviam escolhido categorias que não sobrepõem à LI\_PPI. Isso tornou as convocações da segunda chamada "inválidas" para as modalidades PPI.

Somente na terceira chamada as pessoas que realmente escolheram LI\_PPI e LB\_PPI começaram a ser convocadas, mas ainda assim ocorreram erros pontuais.

Portanto, achamos importante colocar as duas classificações na cartilha, como meio de elucidar as diparidades e diferentes posições ocupadas no que seria essa nova lei de cotas.

Essas coisas acontecem sempre (principalmente quando se trata do SISU né), por isso não temos certeza de como serão as futuras listas de espera, ainda mais a nova lei de cotas sendo algo muito novo e passível de muitas mudanças e aspectos desconhecidos.

Caso haja maiores interesses na visão da lista com as cotas sobrepostas, a lista de espera com essas características pode ser acessada pelo link:

[https://portal.coseac.uff.br/wp-content/uploads/sites/596/2024/02/UFF-SISU2024-1Edicao-ListadeEsperaPerfil-2024-02-23-y6\\_tj729o.pdf](https://portal.coseac.uff.br/wp-content/uploads/sites/596/2024/02/UFF-SISU2024-1Edicao-ListadeEsperaPerfil-2024-02-23-y6_tj729o.pdf)



## ATENÇÃO

**clas. 1**



**clas. 2**

classificação lançada posteriormente, na lista em que a pessoa foi aprovada

classificação da primeira lista de espera disponibilizada pelo SISU (com as cotas entrepostas, de acordo com a nova lei de cotas)

# DESEMPENHO DA TURMA 224

Ampla Concorrência (ΔC)

| classif | linguagens |       | humanas |       | naturezas |       | matemática |       | redação | acertos | média simples | pesos UFF |
|---------|------------|-------|---------|-------|-----------|-------|------------|-------|---------|---------|---------------|-----------|
| 51      | 38         | 677,8 | 38      | 671,7 | 38        | 755,1 | 42         | 917,1 | 980     | 156     | 800,34        | 814,97    |
| 53      | 39         | 687,8 | 43      | 739,3 | 38        | 769,8 | 39         | 844,3 | 960     | 157     | 800,24        | 814,86    |
| 54      | 38         | 686,4 | 39      | 720,2 | 39        | 758,9 | 42         | 958,6 | 940     | 162     | 812,82        | 814,83    |
| 55      | 36         | 668,1 | 36      | 652,5 | 41        | 796,2 | 40         | 890,7 | 960     | 153     | 793,5         | 814,8     |
| 57      | 40         | 722,3 | 41      | 696,2 | 39        | 760   | 38         | 844,2 | 960     | 158     | 796,54        | 814,5     |
| 58      | 38         | 687,1 | 39      | 682,4 | 40        | 774,8 | 42         | 943,5 | 940     | 159     | 805,56        | 814,45    |
| 59      | 38         | 679,4 | 36      | 672,3 | 36        | 759,4 | 41         | 894,6 | 980     | 151     | 797,14        | 814,39    |
| 60      | 40         | 719,3 | 39      | 682   | 33        | 733,8 | 43         | 939,8 | 960     | 155     | 806,98        | 814,18    |
| 61      | 40         | 708,5 | 40      | 728   | 35        | 737,5 | 38         | 844,1 | 980     | 153     | 799,62        | 814,16    |
| 62      | 39         | 689,9 | 40      | 705,8 | 41        | 798,5 | 37         | 846,5 | 940     | 158     | 796,14        | 814,16    |
| 63      | 34         | 648,2 | 40      | 731,9 | 41        | 775,4 | 41         | 907   | 960     | 156     | 804,5         | 814,15    |
| 64      | 37         | 677,1 | 41      | 724,3 | 39        | 775,2 | 33         | 795,8 | 980     | 150     | 790,52        | 814,13    |
| 65      | 38         | 669,8 | 38      | 673,5 | 42        | 799,2 | 42         | 908,9 | 940     | 160     | 798,28        | 813,96    |
| 67      | 35         | 647,4 | 41      | 726,2 | 42        | 804,4 | 34         | 824,7 | 960     | 152     | 792,54        | 813,89    |
| 68      | 39         | 690,3 | 41      | 739,7 | 39        | 766,1 | 41         | 899,6 | 940     | 160     | 807,14        | 813,82    |
| 69      | 39         | 693,2 | 39      | 671,5 | 39        | 756,9 | 40         | 869,3 | 980     | 157     | 794,16        | 813,78    |
| 70      | 36         | 649,1 | 41      | 743,4 | 43        | 792   | 40         | 900,1 | 940     | 160     | 804,92        | 813,77    |
| 71      | 42         | 738,7 | 39      | 685,2 | 38        | 744,8 | t          | 860,5 | 960     | 159     | 797,84        | 813,72    |
| 72      | 38         | 690   | 42      | 738,6 | 38        | 764   | 42         | 906   | 940     | 160     | 807,72        | 813,66    |



| cla<br>ssif | linguagens |       | humanas |       | naturezas |       | matemática |       | reda<br>ção | acer<br>tos | média<br>simples | pesos<br>UFF |
|-------------|------------|-------|---------|-------|-----------|-------|------------|-------|-------------|-------------|------------------|--------------|
| 73          | 39         | 680,4 | 37      | 682,2 | 41        | 792,3 | 42         | 895,4 | 940         | 159         | 798,06           | 813,53       |
| 74          | 38         | 688,6 | 37      | 662,6 | 40        | 748,7 | 41         | 909,3 | 980         | 156         | 797,84           | 813,52       |
| 76          | 38         | 678,8 | 42      | 761,8 | 41        | 783,5 | 42         | 904,3 | 920         | 163         | 809,68           | 813,42       |
| 77          | 38         | 687,7 | 34      | 643,5 | 39        | 765,0 | 42         | 938,0 | 960         | 153         | 798,84           | 813,19       |
| 78          | 35         | 642,3 | 40      | 726,9 | 42        | 792,3 | 35         | 802,9 | 980         | 152         | 788,88           | 813,13       |
| 80          | 42         | 744,3 | 41      | 731,7 | 35        | 733,3 | 36         | 830,0 | 960         | 154         | 799,86           | 813,02       |
| 81          | 37         | 665,1 | 40      | 680,0 | 40        | 789,8 | 43         | 931,0 | 940         | 160         | 801,18           | 812,94       |
| 82          | 37         | 665,5 | 42      | 721,4 | 38        | 754,4 | 40         | 873,4 | 980         | 157         | 798,94           | 812,90       |
| 83          | 38         | 622,4 | 36      | 724,2 | 39        | 777,6 | 41         | 917,1 | 960         | 154         | 790,26           | 812,89       |
| 84          | 37         | 630,5 | 38      | 707,9 | 42        | 785,5 | 39         | 862,2 | 980         | 156         | 793,13           | 812,76       |
| 85          | 34         | 638,3 | 39      | 684,3 | 41        | 800,4 | 41         | 885,1 | 960         | 155         | 793,62           | 812,72       |
| 86          | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 812,68       |
| 87          | 36         | 652,5 | 41      | 752,4 | 39        | 781,9 | 38         | 843,6 | 960         | 154         | 798,08           | 812,67       |
| 88          | 37         | 677,0 | 39      | 706,0 | 37        | 767,0 | 40         | 881,0 | 960         | 153         | 798,2            | 812,61       |
| 89          | 35         | 642,0 | 38      | 695,5 | 42        | 817,7 | 39         | 871,2 | 940         | 154         | 793,48           | 812,58       |
| 90          | 44         | 768,9 | 39      | 711,8 | 35        | 733,4 | 34         | 795,7 | 960         | 152         | 793,4            | 812,55       |
| 3/3         | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 812,39       |
| 4/4         | 38         | 667,6 | 40      | 723,5 | 43        | 817,3 | 39         | 852,1 | 920         | 160         | 796,1            | 812,27       |
| 5/5         | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 812,24       |
| 1/6         | 39         | 693,6 | 40      | 709,6 | 42        | 778,9 | 35         | 807,6 | 960         | 156         | 789,94           | 812,11       |
| 2/7         | 38         | 674,5 | 41      | 725,3 | 38        | 758,9 | 36         | 829,6 | 980         | 153         | 793,66           | 812,06       |
| 3/8         | 37         | 669,4 | 37      | 691,0 | 37        | 756,5 | 42         | 878,5 | 980         | 153         | 795,08           | 811,78       |
| 5/10        | 38         | 669,3 | 39      | 691,8 | 39        | 760,7 | 39         | 861,2 | 980         | 155         | 792,06           | 811,37       |
| 1/11        | 34         | 645,5 | 40      | 686,3 | 41        | 774,7 | 38         | 870,9 | 980         | 153         | 791              | 811,23       |

2 Ch

4 Ch

5 Ch

6 Ch

## LB\_PPI

| cla<br>ssif | linguagens |       | humanas |       | naturezas |       | matemática |       | reda<br>ção | acer<br>tos | média<br>simples | pesos UFF |
|-------------|------------|-------|---------|-------|-----------|-------|------------|-------|-------------|-------------|------------------|-----------|
| 27          | 32         | 616,4 | 39      | 660,8 | 26        | 666,2 | 21         | 694,0 | 960         | 118         | 719,48           | 746,62    |
| 2/9         | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 746,43    |
| 3/10        | 36         | 649,1 | 32      | 630,4 | 24        | 661,3 | 20         | 670,5 | 960         | 112         | 714,26           | 746,30    |
| 5/12        | 31         | 623,8 | 34      | 657,5 | 23        | 642,5 | 28         | 740,4 | 960         | 116         | 724,84           | 745,30    |
| 7/15        | 35         | 641,6 | 33      | 641,9 | 22        | 655,2 | 29         | 739,5 | 940         | 119         | 723,64           | 745,02    |
| 8/18        | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 743,26    |
| 9/19        | 33         | 615,9 | 35      | 646,4 | 24        | 643,7 | 26         | 729,7 | 960         | 120         | 719,14           | 741,90    |
| 11/20       | 35         | 655,0 | 38      | 692,6 | 22        | 636,9 | 22         | 683,7 | 940         | 117         | 721,64           | 741,70    |
| 16/28       | 26         | 583,0 | 36      | 630,1 | 25        | 657,8 | 30         | 749,2 | 960         | 117         | 716,02           | 739,87    |
| 19/32       | 19         | 600   | 26      | 678   | 33        | 698   | 28         | 705   | 960         | 119         | 728,2            | 738,35    |
| 20/33       | -          | -     | -       | 605,8 | 40        | 784   | -          | -     | 960         | 110         | -                | 738,33    |

## LB\_PCD

| cla<br>ssif | linguagens |       | humanas |       | naturezas |       | matemática |       | reda<br>ção | ace<br>rtos | média<br>simples | pesos<br>UFF |
|-------------|------------|-------|---------|-------|-----------|-------|------------|-------|-------------|-------------|------------------|--------------|
| 3           | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 735,46       |
| 4           | -          | 613,8 | -       | 714,4 | -         | 605,4 | -          | 740,3 | 900         | -           | 714,78           | 719,85       |

## LB\_Q

| cla<br>ssif | linguagens |   | humanas |   | naturezas |   | matemática |   | reda<br>ção | acer<br>tos | média<br>simples | pesos UFF |
|-------------|------------|---|---------|---|-----------|---|------------|---|-------------|-------------|------------------|-----------|
| 2           | -          | - | -       | - | -         | - | -          | - | -           | -           | -                | 719,03    |

## LB\_εP

2 Ch

4 Ch

5 Ch

6 Ch

| cla<br>ssi. | linguagens |       | humanas |       | naturezas |       | matemática |       | reda<br>ção | ace<br>rto | média<br>simples | pesos<br>UFF |
|-------------|------------|-------|---------|-------|-----------|-------|------------|-------|-------------|------------|------------------|--------------|
| 3/3         | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -          | -                | 780,29       |
| 3/8         | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -          | -                | 778,15       |
| 7/13        | 39         | 676,9 | 39      | 713,5 | 30        | 701,1 | 30         | 770,5 | -           | 138        | 760              | 776,11       |
| 8/14        | 34         | 635,1 | 38      | 680,6 | 29        | 681,6 | 35         | 819,4 | 980         | 136        | 759,34           | 775,50       |
| 10/19       | 36         | 661,0 | 33      | 629,8 | 31        | 720,4 | 32         | 788,8 | 940         | 132        | 748,00           | 772,18       |
| 11/22       | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -          | -                | 764,04       |
| 12/24       | 34         | 627,9 | 32      | 638,2 | 31        | 707,1 | 28         | 733,0 | 960         | 125        | 733,24           | 762,92       |

## LI\_PCD

| cla<br>ssif | linguagens |     | humanas |     | naturezas |     | matemática |     | reda<br>ção | acer<br>tos | média<br>simples | pesos UFF |
|-------------|------------|-----|---------|-----|-----------|-----|------------|-----|-------------|-------------|------------------|-----------|
| 4           | -          | 630 | -       | 670 | -         | 620 | -          | 700 | 960         | -           | 716,00           | 746,46    |

## LI\_εP

2 Ch

| cla<br>ssif | linguagens |       | humanas |       | naturezas |       | matemática |       | reda<br>ção | acer<br>tos | média<br>simples | pesos UFF |
|-------------|------------|-------|---------|-------|-----------|-------|------------|-------|-------------|-------------|------------------|-----------|
| 7           | 39         | 703,1 | 41      | 738,4 | 36        | 738,9 | 41         | 874,3 | 940         | -           | 798,94           | 805,56    |
| 8           | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 805,55    |
| 9           | 35         | 623,8 | 42      | 744,5 | 42        | 780   | 37         | 840,6 | 960         | 156         | 789,78           | 805,27    |
| 10          | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -           | -                | 805,19    |
| 11          | 39         | 700,7 | 40      | 701,5 | 40        | 757,9 | 36         | 846,4 | 940         | 155         | 789,30           | 804,3     |
| 12          | 37         | 655,0 | 40      | 677,4 | 39        | 764,5 | 34         | 802,0 | 980         | 150         | 789,3            | 804,29    |
| 1/1         | 33         | 617,8 | 42      | 706,0 | 38        | 772,0 | 39         | 841,5 | 980         | 152         | 783,46           | 803,91    |



# LI\_PPI

| clas<br>sif. | linguagens |       | humanas |       | naturezas |       | matemática |       | reda<br>ção | ace<br>r<br>tos | média<br>simples | pesos UFF |
|--------------|------------|-------|---------|-------|-----------|-------|------------|-------|-------------|-----------------|------------------|-----------|
| 21           | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -               | -                | 766,58    |
| 22           | 34         | 623,2 | 35      | 618,7 | 37        | 734,1 | 31         | 713,5 | 960         | 137             | 739,42           | 766,09    |
| 23           | 37         | 677,1 | 35      | 662,2 | 23        | 654,9 | 27         | 738,6 | 980         | 122             | 742,56           | 765,97    |
| 24           | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -               | -                | 765,62    |
| 26           | 33         | 623,2 | 36      | 669,3 | 30        | 671,5 | 30         | 777,1 | 980         | 129             | 744,22           | 764,73    |
| 27           | 38         | 685,8 | 34      | 646,2 | 26        | 681,0 | 26         | 705,7 | 960         | 124             | 735,74           | 764,65    |
| 5/6          | 31         | 610,1 | 37      | 633,2 | 34        | 704,2 | 35         | 789,1 | 960         | 137             | 739,42           | 763,66    |
| 9/9          | 34         | 614,5 | 40      | 655,0 | 33        | 713,5 | 34         | 775,8 | 940         | 141             | 739,76           | 762,03    |
| 7/14         | 40         | 694,9 | 38      | 658,0 | 31        | 705,5 | 33         | 789,7 | 880         | 142             | 745,62           | 759,40    |
| 10/17        | 36         | 648,3 | 37      | 658,5 | 28        | 675,8 | 28         | 704,6 | -           | 129             | -                | 756,73    |
| 13/27        | 36         | 640,8 | 36      | 655,5 | 34        | 681,6 | 35         | 739,4 | 920         | 141             | 727,46           | 748,14    |
| 14/28        | -          | -     | -       | -     | -         | -     | -          | -     | -           | -               | -                | 747,95    |

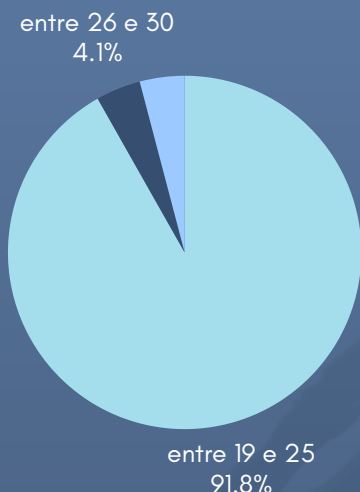
# LI\_Q

| classif | linguagens |   | humanas |   | naturezas |   | matemática |   | reda<br>ção | ace<br>r<br>tos | média<br>simples | pesos UFF |
|---------|------------|---|---------|---|-----------|---|------------|---|-------------|-----------------|------------------|-----------|
| 3       | -          | - | -       | - | -         | - | -          | - | -           | -               | -                | 719,03    |

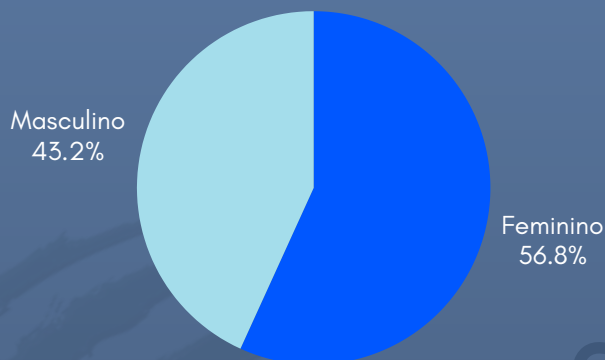
\*mesmo aprovado da cota LB\_Q

# PERFIL DOS APROVADOS

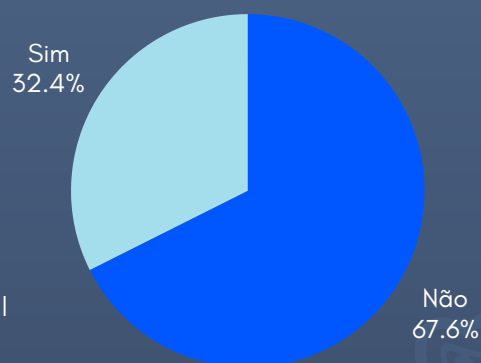
Qual sua faixa etária ?



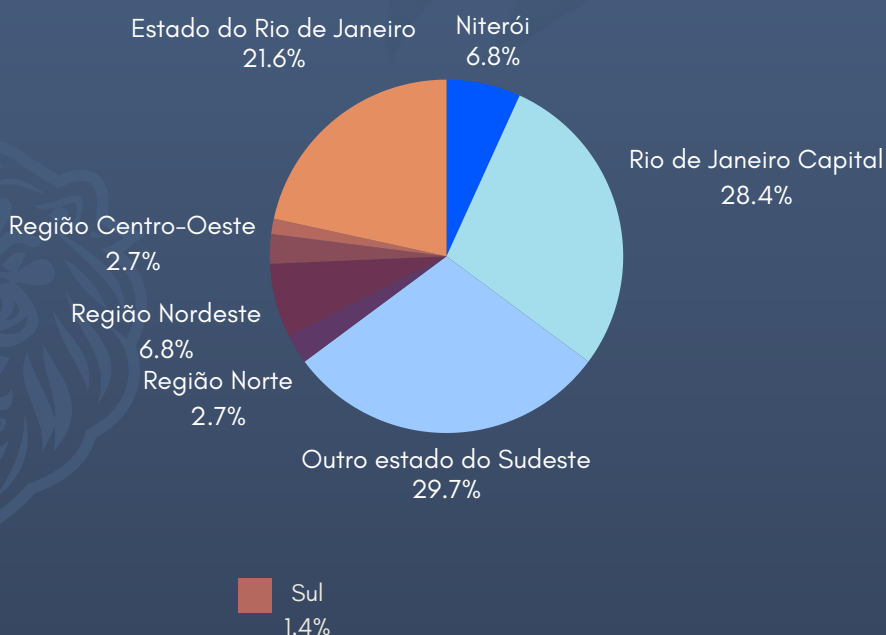
Como você se identifica ?



Se considera parte da comunidade LGBTQIAPN+ ?



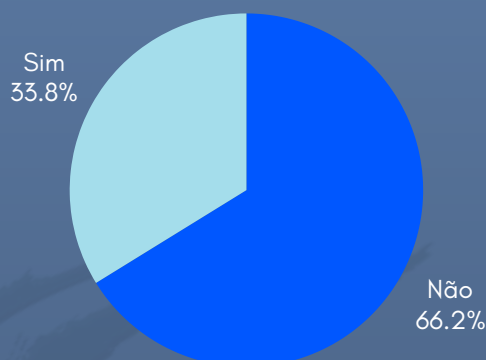
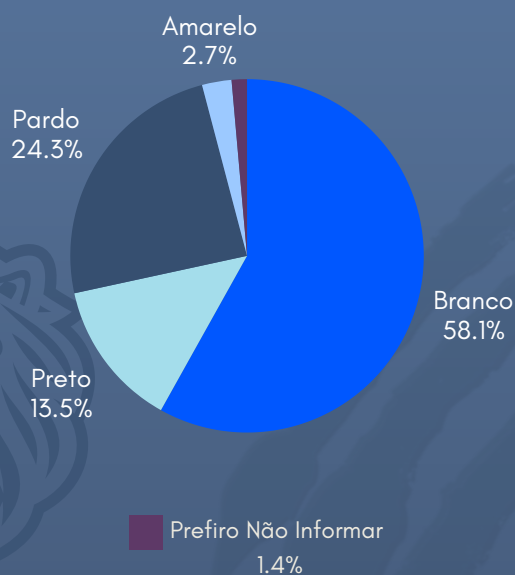
Onde morava antes de ingressar na UFF ?



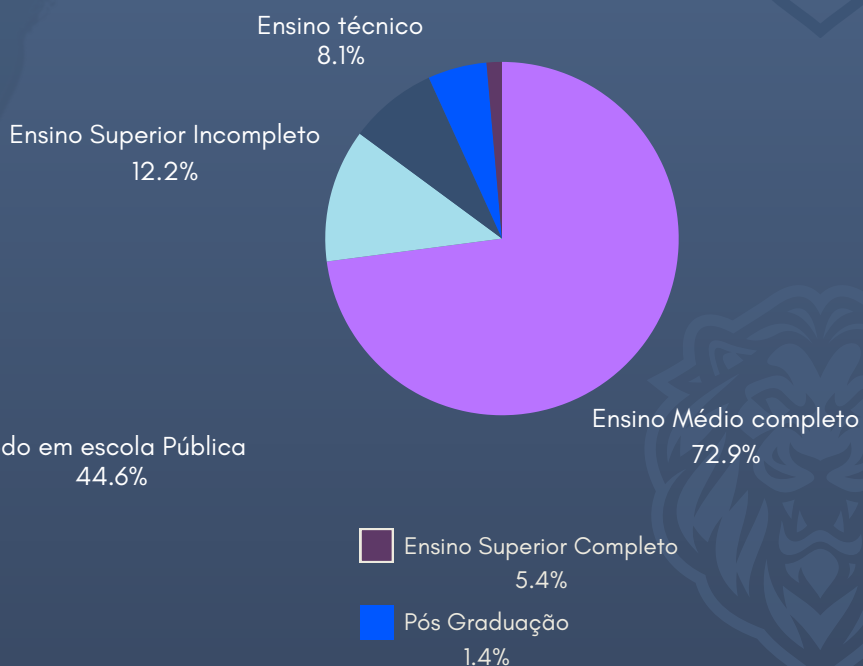
# PERFIL DOS APROVADOS

Δ UFF foi a sua primeira opção?

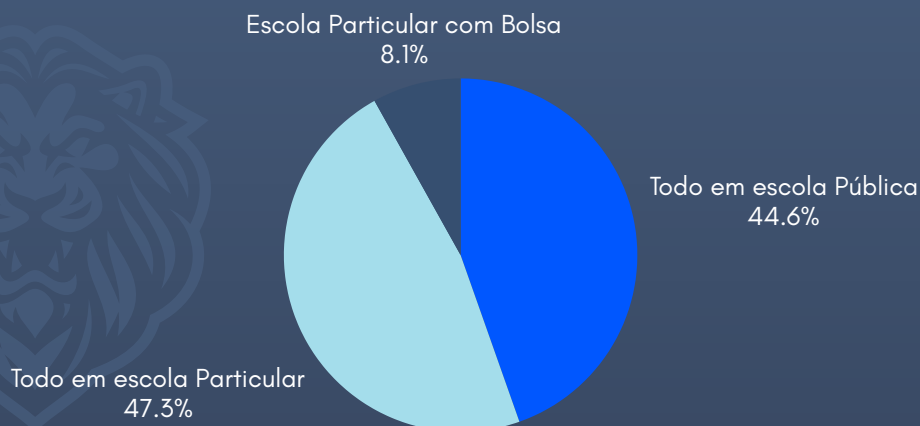
Qual sua cor/etnia ?



Qual sua escolaridade ?



Onde você concluiu o ensino médio?



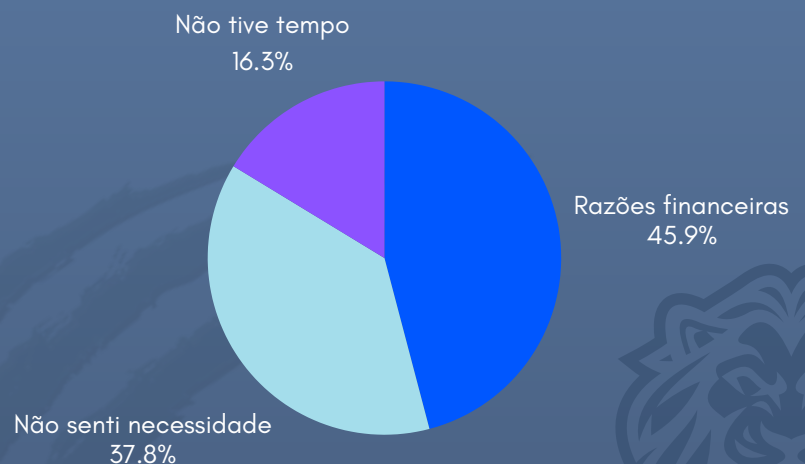


# PERFIL DOS APROVADOS

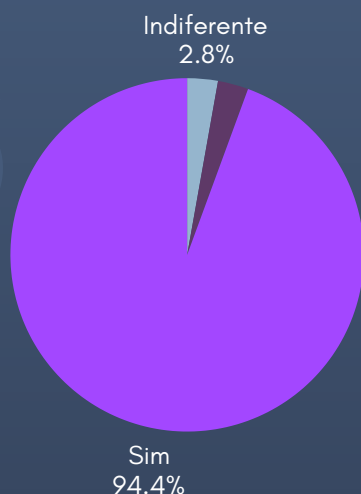
Você teve acesso a cuidados de saúde mental/acompanhamento psicológico durante o vestibular?



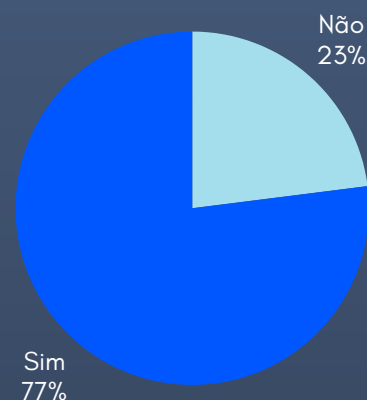
Caso não tenha feito acompanhamento psicológico, qual foi o principal motivo?



Caso tenha feito acompanhamento psicológico, você acredita que ela tenha te ajudado a lidar com o vestibular?

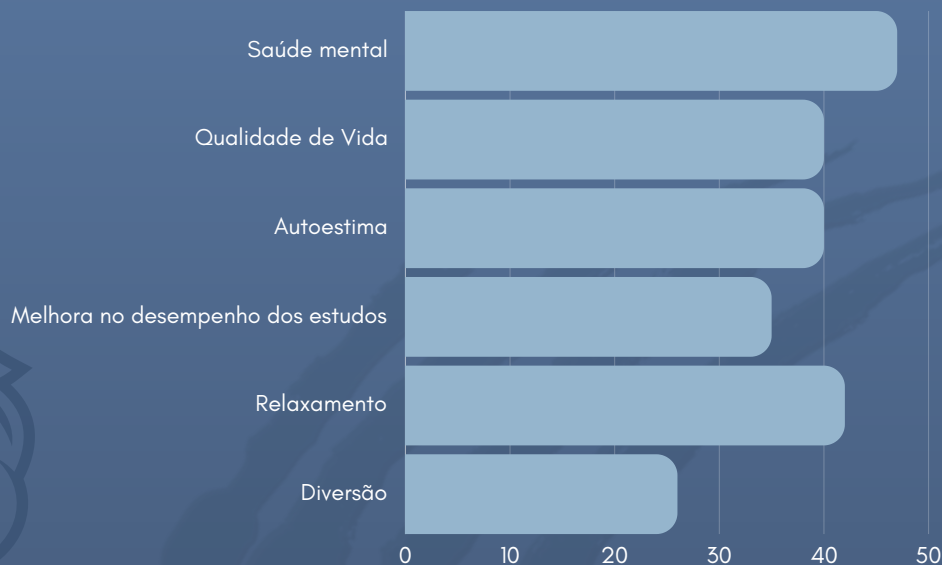


Você praticava atividade física durante a preparação para o vestibular?

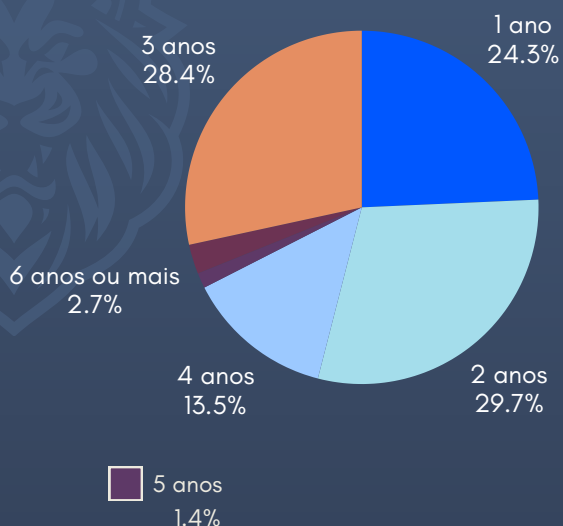


# PERFIL DOS APROVADOS

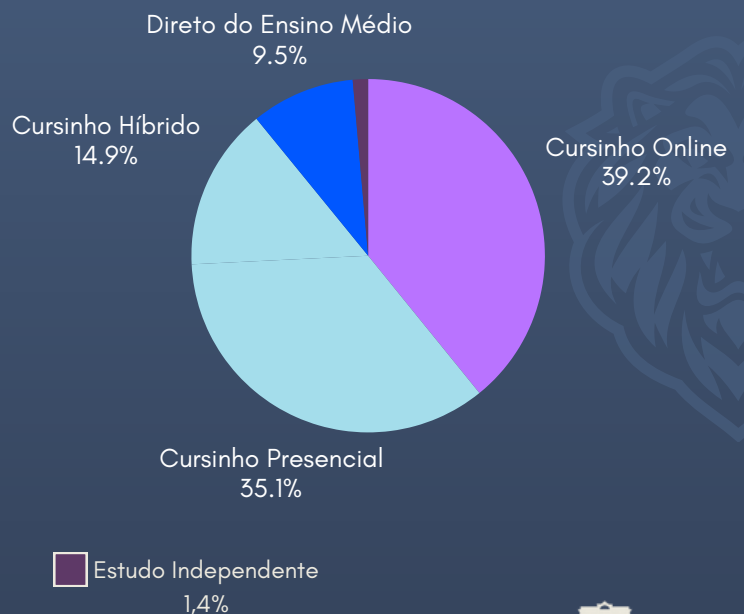
Caso tenha praticado exercícios físicos, eles te ajudaram de que forma?



Quanto tempo você se preparou para o vestibular?

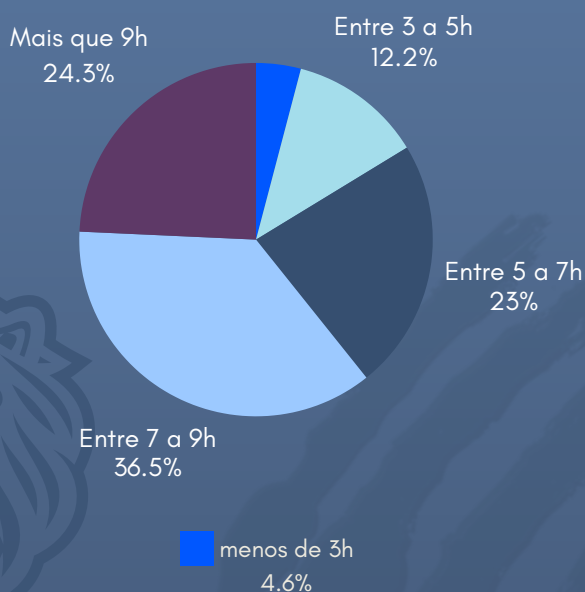


Como você se preparou para o vestibular?

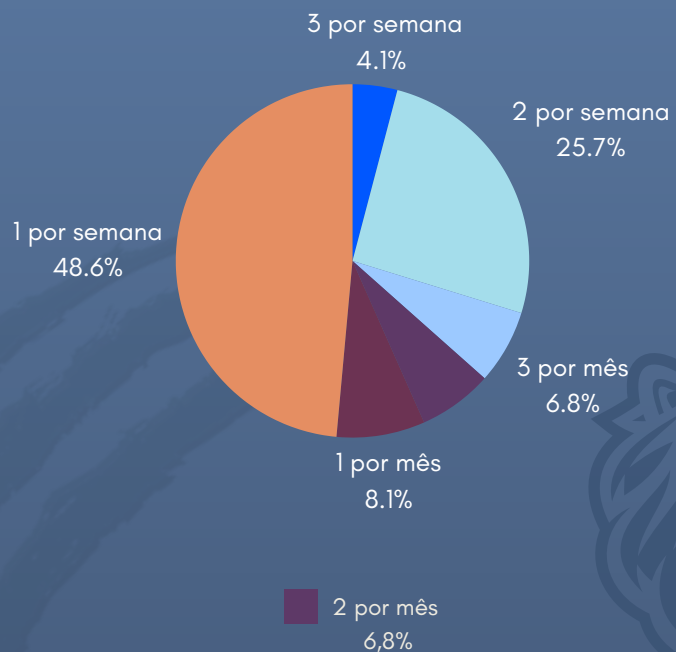


# PERFIL DOS APROVADOS

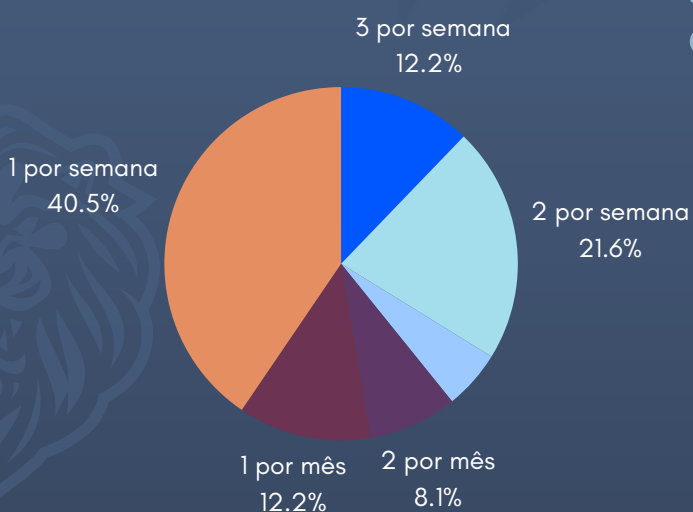
Quantas horas você estudou por dia?



Com que frequência você fazia redações?



Com que frequência você fazia simulados?



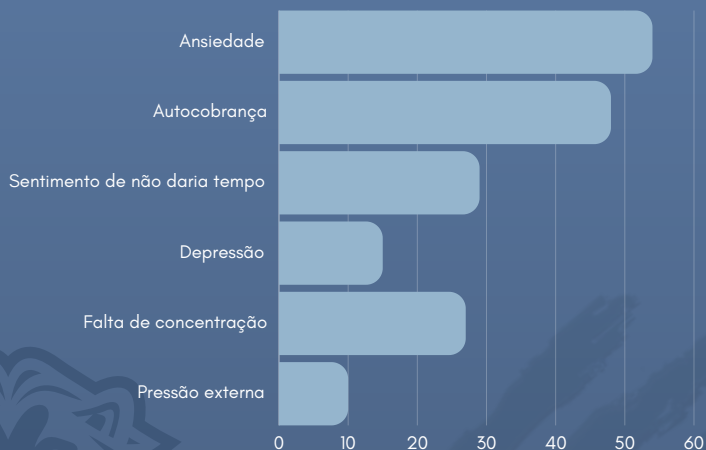
Durante o seu tempo de preparação você conciliou trabalho com estudos ou estudava todo o tempo?



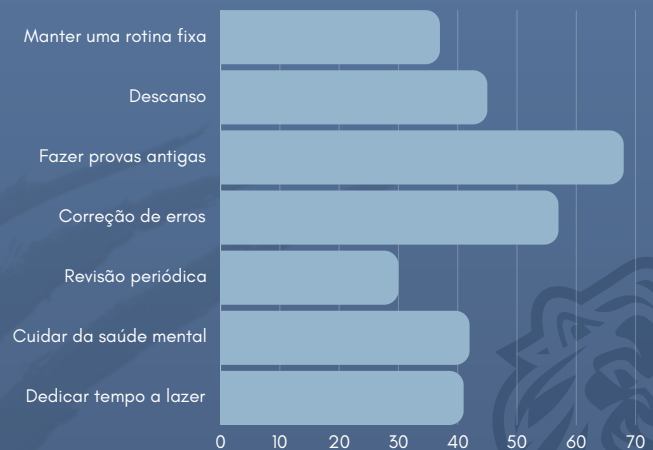


# PERFIL DOS APROVADOS

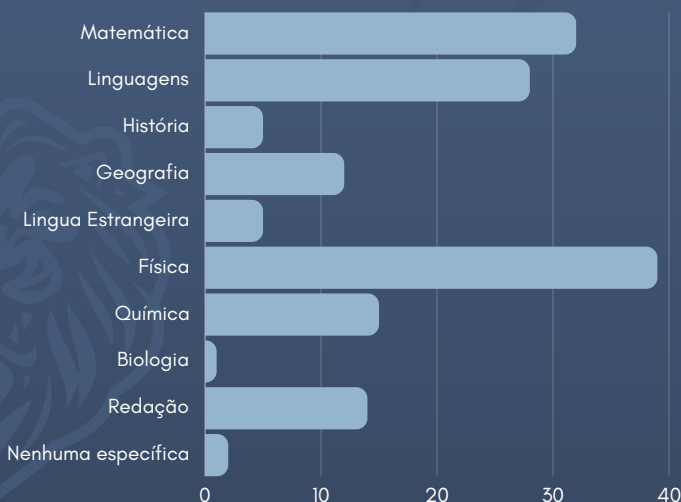
Quais questões você acha que atrapalharam seus estudos?



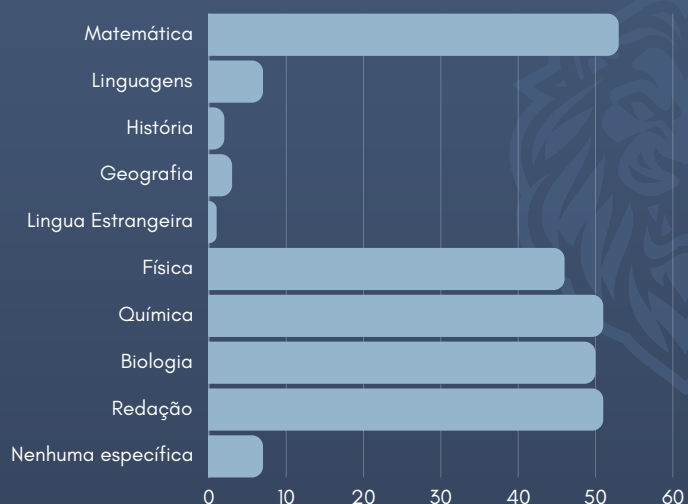
Existe algo em sua rotina de estudos que você acredita que tenha te ajudado?



Em quais matérias você apresentava maior dificuldade?

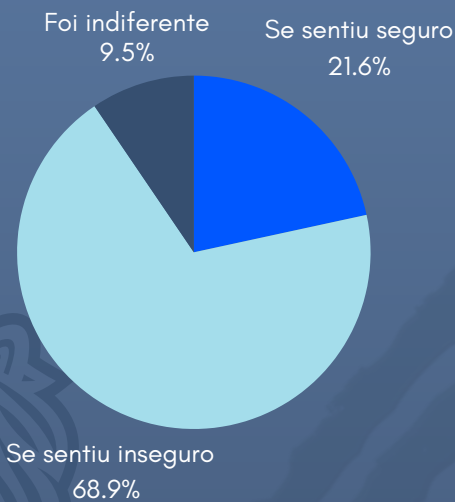


Durante o seu tempo de preparação você focou em alguma matéria específica? Se sim, quais?

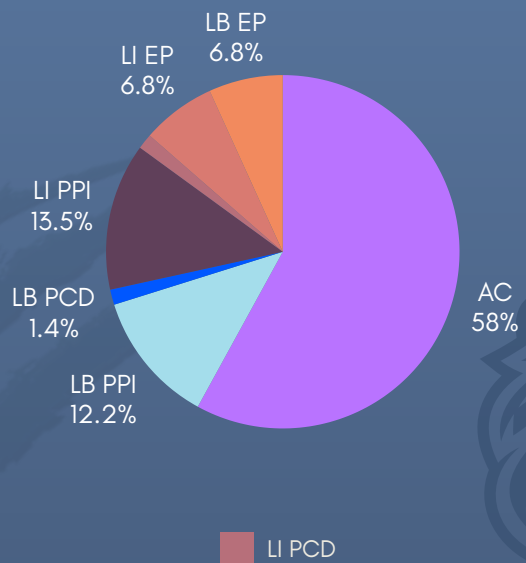


# PERFIL DOS APROVADOS

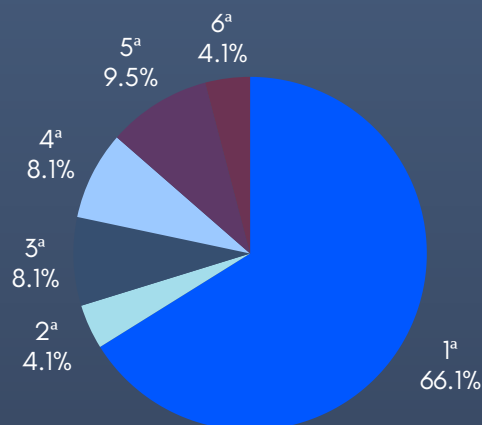
Quais foram as suas impressões sobre o SiSU único?



Você passou no SiSU pela ampla concorrência ou por ações afirmativas?

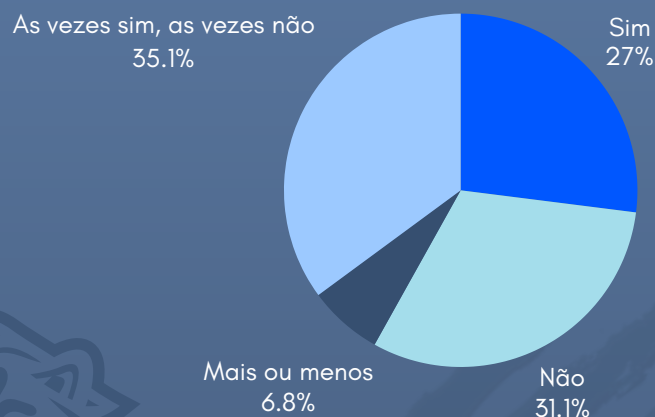


Você foi aprovado em qual chamada?

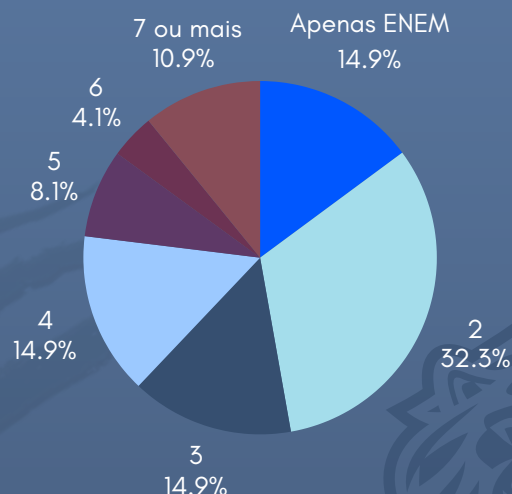


# IMPRESSIONES DA PROVA

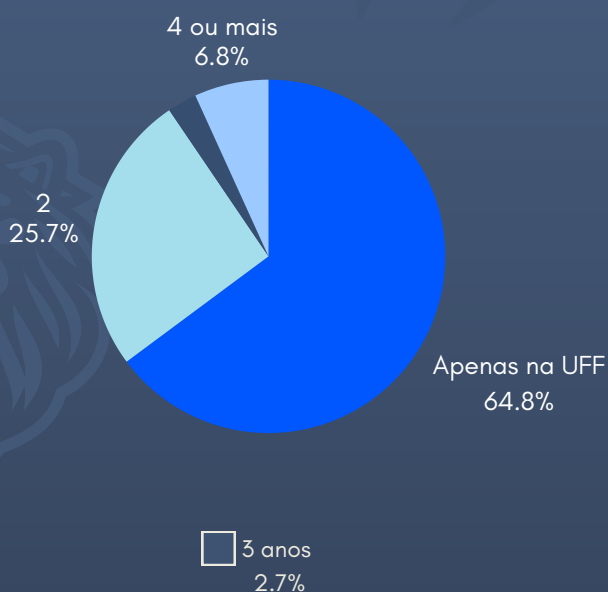
Você estava confiante que ia passar?



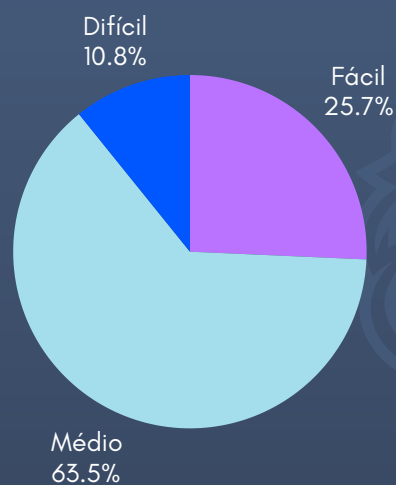
Você prestou quantos vestibulares?



Você passou em quantos vestibulares?



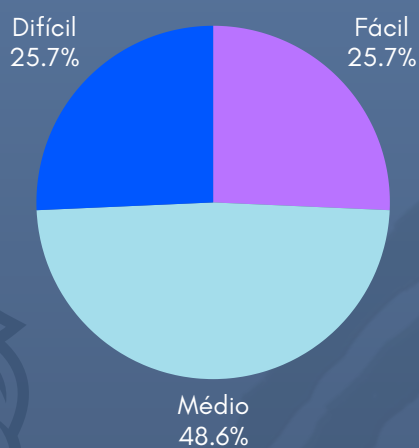
Em relação ao ENEM 2023, o que você achou do nível da prova do primeiro dia?





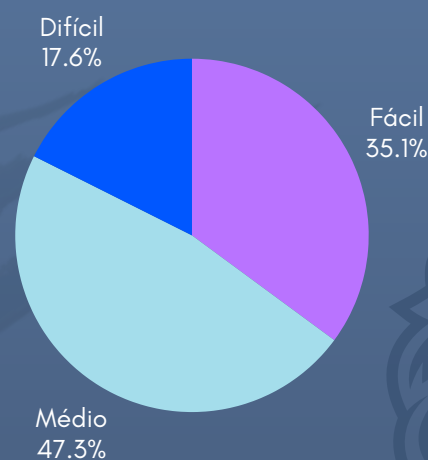
# IMPRESSIONES DA PROVA E GREVE

Em relação ao ENEM 2023, o que você achou do nível da prova do segundo dia?

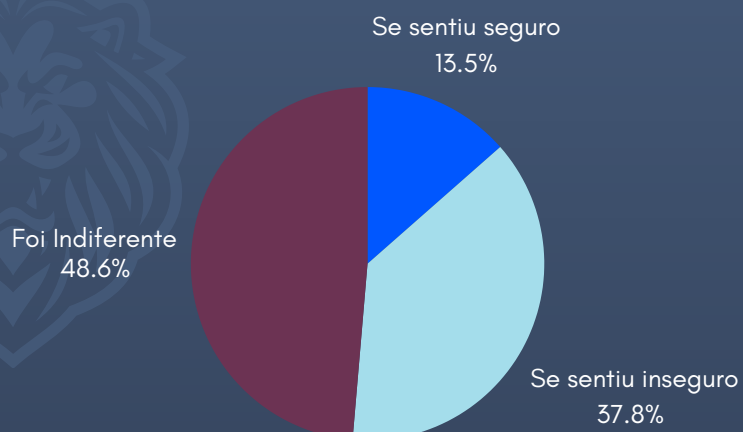


Em relação ao ENEM 2023, o que você achou do nível da prova de redação?

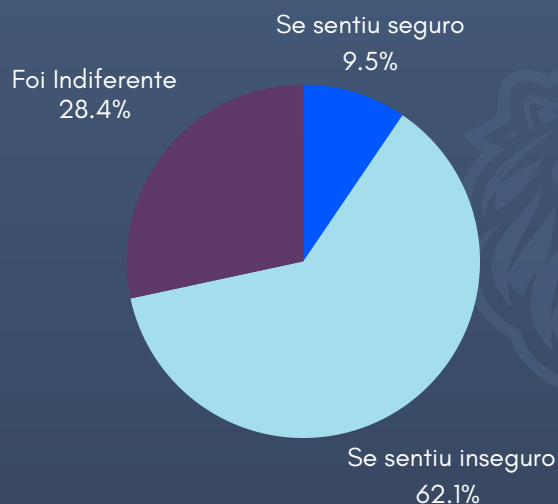
Tema: 'Desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil'



Quais foram as suas impressões sobre o processo de remanejamento de alunos do segundo semestre para o primeiro?



Quais foram as suas impressões sobre a greve?



# REDAÇÕES

Nessa cartilha, escolhemos algumas redações que irão servir como uma referência para vocês calouros, principalmente para vocês perceberem que, dependendo da sua modalidade de ingresso e da sua TRI, é possível entrar na UFF com 940, 920 ou até mesmo 900. Abaixo colocamos as competências usadas na correção para lembrar vocês. Esperamos que essa mensagem sirva como um acalento durante o período tão conturbado que é o SISU.

|            |                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 pontos | Demonstra excelente domínio da modalidade escrita formal da língua portuguesa e de escolha de registro. Desvios gramaticais ou de convenções da escrita serão aceitos somente como excepcionalidade e quando não caracterizarem reincidência. |
| 160 pontos | Demonstra bom domínio da modalidade escrita formal da língua portuguesa e de escolha de registro, com poucos desvios gramaticais e de convenções da escrita.                                                                                  |
| 120 pontos | Demonstra domínio mediano da modalidade escrita formal da língua portuguesa e de escolha de registro, com alguns desvios gramaticais e de convenções da escrita.                                                                              |
| 80 pontos  | Demonstra domínio insuficiente da modalidade escrita formal da língua portuguesa, com muitos desvios gramaticais, de escolha de registro e de convenções da escrita.                                                                          |
| 40 pontos  | Demonstra domínio precário da modalidade escrita formal da língua portuguesa, de forma sistemática, com diversificados e frequentes desvios gramaticais, de escolha de registro e de convenções da escrita.                                   |
| 0 ponto    | Demonstra desconhecimento da modalidade escrita formal da língua portuguesa.                                                                                                                                                                  |

## Competência 2

|            |                                                                                                                                                                                       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 pontos | Apresenta informações, fatos e opiniões relacionados ao tema proposto, de forma consistente e organizada, configurando autoria, em defesa de um ponto de vista.                       |
| 160 pontos | Apresenta informações, fatos e opiniões relacionados ao tema, de forma organizada, com indícios de autoria, em defesa de um ponto de vista.                                           |
| 120 pontos | Apresenta informações, fatos e opiniões relacionados ao tema, limitados aos argumentos dos textos motivadores e pouco organizados, em defesa de um ponto de vista.                    |
| 80 pontos  | Apresenta informações, fatos e opiniões relacionados ao tema, mas desorganizados ou contraditórios e limitados aos argumentos dos textos motivadores, em defesa de um ponto de vista. |
| 40 pontos  | Apresenta informações, fatos e opiniões pouco relacionados ao tema ou incoerentes e sem defesa de um ponto de vista.                                                                  |
| 0 ponto    | Apresenta informações, fatos e opiniões não relacionados ao tema e sem defesa de um ponto de vista.                                                                                   |

## Competência 4

|            |                                                                                                                                       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 pontos | Elabora muito bem proposta de intervenção, detalhada, relacionada ao tema e articulada à discussão desenvolvida no texto.             |
| 160 pontos | Elabora bem proposta de intervenção relacionada ao tema e articulada à discussão desenvolvida no texto.                               |
| 120 pontos | Elabora, de forma mediana, proposta de intervenção relacionada ao tema e articulada à discussão desenvolvida no texto.                |
| 80 pontos  | Elabora, de forma insuficiente, proposta de intervenção relacionada ao tema, ou não articulada com a discussão desenvolvida no texto. |
| 40 pontos  | Apresenta proposta de intervenção vaga, precária ou relacionada apenas ao assunto.                                                    |
| 0 ponto    | Não apresenta proposta de intervenção ou apresenta proposta não relacionada ao tema ou ao assunto.                                    |

## Competência 1

|            |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 pontos | Desenvolve o tema por meio de argumentação consistente, a partir de um repertório sociocultural produtivo e apresenta excelente domínio do texto dissertativo-argumentativo.                                      |
| 160 pontos | Desenvolve o tema por meio de argumentação consistente e apresenta bom domínio do texto dissertativo-argumentativo, com proposição, argumentação e conclusão.                                                     |
| 120 pontos | Desenvolve o tema por meio de argumentação previsível e apresenta domínio mediano do texto dissertativo-argumentativo, com proposição, argumentação e conclusão.                                                  |
| 80 pontos  | Desenvolve o tema recorrendo à cópia de trechos dos textos motivadores ou apresenta domínio insuficiente do texto dissertativo-argumentativo, não atendendo à estrutura com proposição, argumentação e conclusão. |
| 40 pontos  | Apresenta o assunto, tangenciando o tema, ou demonstra domínio precário do texto dissertativo-argumentativo, com traços constantes de outros tipos textuais.                                                      |
| 0 ponto    | Fuga ao tema/não atendimento à estrutura dissertativo-argumentativa. Nestes casos a redação recebe nota zero e é anulada.                                                                                         |

## Competência 3

|            |                                                                                                                                   |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 pontos | Articula bem as partes do texto e apresenta repertório diversificado de recursos coesivos.                                        |
| 160 pontos | Articula as partes do texto, com poucas inadequações, e apresenta repertório diversificado de recursos coesivos.                  |
| 120 pontos | Articula as partes do texto, de forma mediana, com inadequações, e apresenta repertório pouco diversificado de recursos coesivos. |
| 80 pontos  | Articula as partes do texto, de forma insuficiente, com muitas inadequações e apresenta repertório limitado de recursos coesivos. |
| 40 pontos  | Articula as partes do texto de forma precária.                                                                                    |
| 0 ponto    | Não articula as informações.                                                                                                      |

## Competência 5



# REDAÇÕES

Redação 01 - 980

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

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.

De acordo com Confúcio, filósofo chinês, "Não corrigir nossos filhos é o mesmo que cometer muitos erros". Dessa forma, a invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher é uma grave incorreção na sociedade brasileira. Por isso, urge analisar e reverter a invisibilidade das funções públicas em proporções consistentes para essa parte da comunidade e a normalização da presença contra o gênero feminino no Brasil.

Em primeira análise, cabe evidenciar o papel do governo diante dessa problemática. Nesse contexto, a Constituição Federal de 1988 - marco da estrutura da democracia nacional - garante que o Estado é responsável pela qualidade de vida da população. No entanto, essa obrigação não tem sido cumprida de forma eficaz, uma vez que uma parcela dos cidadãos sofre com a falta de direitos básicos, como assistência psicossocial, lazer, mulheres que exercem o trabalho de cuidado no Brasil, por exemplo, ao cuidar dos idosos de suas famílias, encontram-se em estado de vulnerabilidade mental, o que deriva de condições e estruturas causadas por uma função. Por consequência, essas pessoas do gênero feminino desenvolvem doenças psicológicas, como depressão, e, com a invisibilidade de parte do poder público, elas sentem-se alienadas e ignoradas perante a sociedade, dessa maneira, faz-se necessária uma intervenção para reduzir essa questão.

Ademais, a naturalização da discriminação em relação às mulheres reflete uma crítica cultural muito relevante, ~~em~~ ~~se refere~~ a "Teoria do Hábito", de Pierre Bourdieu, diz que um indivíduo inserido em um meio, no qual uma ideia é repetida incessantemente, tende a transformá-la em um costume enraizado. Por isso, a esse, o ser social que insiste em inferiorizar o trabalho de cuidado realizado por pessoas do gênero feminino inclina-se a dar continuidade a esse hábito, ao passá-lo para as próximas gerações por influência da sua família, desse jeito, cria-se um ciclo de invisibilização dessas funções importantes para a comunidade, como a de criação dos filhos, o que é essencial, pois é a partir dessa fase que se formam a cidadania brasileira. Em decorrência disso, as responsáveis por essas atividades permanecem às margens da sociedade, o que impossibilita a sua valorização social e financeira delas.

Portanto, ações devem ser tomadas a fim de reduzir esse entrave. Por conseguinte, cabe ao Poder Executivo promover acompanhamento psicológico às mulheres que exercem funções de cuidado no país, por meio da criação de investimentos financeiros para o SUS, o qual precisa usar esses recursos para criar ou melhorar projetos de atendimento domiciliar com psicólogos nas cidades do Brasil, com o objetivo de garantir a qualidade de vida dessas pessoas. Além disso, insurge-se ao Ministério do Trabalho, junto ao Ministério da Cidadania, regulamentar e reconhecer a valorizar essas atividades, através da implementação de normas oficiais e da conscientização da população, essas medidas visam ao amplo desenvolvimento e redução em todo o lugar da nação, com a finalidade de invisibilizar esse trabalho. Dessa maneira, os filhos de cada geração serão corrigidos, o que evitará novos erros.



De acordo com Confúcio, filósofo chinês, “Não corrigir nossas falhas é o mesmo que cometer novos erros”. Dessa forma, a invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher é uma grave incorreção na sociedade brasileira. Por isso, urge analisar e reparar a ineficiência dos órgãos públicos em proporcionar assistência para essa parte da comunidade e a normatização do preconceito contra o gênero feminino no Brasil.

Em primeira análise, cabe evidenciar o papel do Governo diante dessa problemática. Nesse contexto, a Constituição Federal de 1988 – marco da retomada da democracia nacional – garante que o Estado é responsável pela qualidade de vida da população. No entanto, essa obrigação não tem sido cumprida de forma eficaz, uma vez que uma parcela dos cidadãos sofre com a falta de direitos básicos, como assistência psicossocial, logo, mulheres que exercem o trabalho de cuidado no Brasil, por exemplo, ao cuidar dos idosos de suas famílias, encontram-se em estado de vulnerabilidade mental, o que deve-se ao cansaço e estresse causados por essa função. Por consequência, essas pessoas do gênero feminino desenvolvem doenças psicológicas, como depressão, e, com a inexistência de ajuda do poder público, elas sentem-se abandonadas e invisíveis perante a sociedade, dessa maneira, faz-se necessário uma intervenção para solucionar essa questão.

Ademais, a naturalização da discriminação em relação às mulheres reforça esse cenário caótico. Nesse sentido, a “Teoria do Habitus”, de Pierre Bourdieu, diz que um indivíduo inserido em um meio, no qual uma ideia é repetida incessantemente, tende a transformá-la em um costume enraizado. Paralelo a isso, o corpo social que insiste em inferiorizar o trabalho de cuidado realizado por pessoas do gênero feminino inclina-se a dar continuidade à esse hábito, ao passá-lo para as próximas gerações por intermédio do seio familiar, desse jeito, cria-se um ciclo de invisibilização dessas funções importantes para a comunidade, como a de criação das crianças, o que é essencial, pois é a partir dessa fase que é formado o cidadão brasileiro. Em decorrência disso, as responsáveis por essas atividades permanecem às margens da sociedade, o que impossibilita a real valorização social e financeira delas.

Portanto, ações devem ser tomadas a fim de solucionar esse entrave. Por conseguinte, cabe ao Poder Executivo fornecer acompanhamento psicológico às mulheres que exercem funções de cuidado no país, por meio da ampliação de investimentos financeiros para o SUS, o qual precisa usar esses recursos para criar ou reforçar projetos de atendimento domiciliar com psicólogos nas cidades do Brasil, com o objetivo de garantir a qualidade de vida dessas pessoas. Além disso, incube-se ao Ministério do Trabalho, junto ao Ministério da Cidadania, regulamentar e valorizar essas atividades, através da implementação de normas oficiais e da conscientização da população, essas medidas necessitam ser amplamente divulgadas e realizadas em todos os lugares da Nação, com a finalidade de visibilizar esses trabalhos. Desse modo, as falhas do corpo social serão corrigidas, o que evitará novos erros.

# REDAÇÕES

Redação 02 - 980

CI- 180 : C2- 200 : C3- 200 : C4- 200 : C5- 200

3. Não será avaliado texto escrito em local indevido. Respeite rigorosamente as margens.

1 O Patriarcalismo é a estrutura vigente na sociedade que coloca o masculino em sua posição central,  
2 delegando ao homem papéis sociais e políticos e à mulher atividades domésticas. Sob essa perspectiva,  
3 a visão sociocultural do trabalho do cuidado, frequentemente atribuída à mulher, é fortemente  
4 marcado pela invisibilidade. Nesse sentido, destaca-se que não somente a associação histórica do "cui-  
5 dar" ao feminino, como também a sobrecarga de tarefas são questões relacionadas a essa problemática.  
6 Em primeiro plano, evidencia-se que a correlação da mulher ao trabalho do cuidado é um dos prin-  
7 cipais fatores que perpetuam essa realidade. Segundo a importante filósofa e ativista feminista Simone de  
8 Beauvoir; "não se nasce mulher, torna-se mulher". Sob esse ponto de vista, percebe-se que a visão do  
9 que é ser feminino é uma construção histórica e cultural imposta socialmente, contrariando a percep-  
10 ção de que esta é determinada por aspectos biológicos. Nesse contexto, a designação às mulheres do  
11 cuidado do lar, de crianças e de idosos é legitimada devido à sua "função social". Como consequência,  
12 a responsabilidade estrita a esse grupo é vista como natural e é raramente contestada, trazendo pouca  
13 visibilidade à essa questão no país. Desse modo, torna-se evidente que a percepção do papel feminino  
14 em comunidade fomenta a invisibilidade dessa forma de trabalho no Brasil.  
15 Ademais, a sobrecarga de responsabilidades sofrida por essa parcela da população é outra mazela asso-  
16 ciada a esse cenário no Brasil. A partir da Revolução Industrial iniciada na Inglaterra no século XVIII,  
17 as mulheres tiveram significativa inscrição no mercado de trabalho, ainda que precário; realidade  
18 que é alterada através da luta feminista na busca de cargos mais qualificados. Esse contexto con-  
19 temporâneo, associado à responsabilidade – frequentemente exclusiva – do cuidado do lar e da  
20 família, provoca o excesso de tarefas e impede que a mulher possa também cuidar de si mesma.  
21 Consequentemente, esse grupo muitas vezes é excluído de atividades de lazer e de desenvolvimento pessoal,  
22 podendo sofrer exaustão e mazelas psíquicas. Dessa maneira, torna-se claro que este é um sério pro-  
23 blema interligado à invisibilidade do trabalho do cuidado no país.  
24 Portanto, tendo em vista a atribuição da responsabilidade do cuidado e o excesso de atividades que  
25 permeiam a mulher, faz-se necessário encontrar formas para amenizar essa questão no Brasil. Nessa acep-  
26 ção, cabe ao Ministério da Mulher – órgão público responsável pela promoção de políticas públicas relacio-  
27 nadas a esse grupo no país – elaborar uma campanha nacional de conscientização da população à respei-  
28 to desse desafio. A medida ocorreria por meio da veiculação de propagandas nas grandes mídias,  
29 como a internet e as principais emissoras de televisão, com o objetivo de trazer mais visibilidade à essa ques-  
30 tão e suas consequências, de forma a mitigar a responsabilização exclusiva da mulher desse tipo de trabalho.



O Patriarcalismo é a estrutura vigente na sociedade que coloca o masculino em sua posição central, delegando ao homem papéis sociais e políticos e à mulher atividades domésticas. Sob essa perspectiva, a visão sociocultural do trabalho do cuidado, frequentemente atribuída à mulher, é fortemente marcado pela invisibilidade. Nesse sentido, destaca-se que não somente a associação histórica do “cuidar” ao feminino, como também a sobrecarga de tarefas são questões relacionadas a essa problemática.

Em primeiro plano, evidencia-se que a correlação da mulher ao trabalho do cuidado é um dos principais fatores que perpetuam essa realidade. Segundo a importante filósofa e ativista feminista Simone de Beauvoir: “Não se nasce mulher, torna-se mulher”. Sob esse ponto de vista, percebe-se que a visão do que é ser feminino é uma construção histórica e cultural imposta socialmente, contrariando a percepção de que esta é determinada por aspectos biológicos. Nesse contexto, a designação às mulheres do cuidado do lar, de crianças e de idosos é legitimada devido à sua “função social”. Como consequência, a responsabilidade estrita a esse grupo é vista como natural e é raramente contestada, trazendo pouca visibilidade à essa questão no país. Desse modo, torna-se evidente que a percepção do papel feminino em comunidade fomenta a invisibilidade dessa forma de trabalho no Brasil.

Ademais, a sobrecarga de responsabilidades sofrida por essa parcela da população é outra mazela associada a esse cenário no Brasil. A partir da Revolução Industrial iniciada na Inglaterra no século XVIII, as mulheres tiveram significativa inserção no mercado de trabalho, ainda que precário; realidade que é alterada através da luta feminista na busca de cargos mais qualificados. Esse contexto contemporâneo, associado à responsabilidade — frequentemente exclusiva — do cuidado do lar e da família, provoca o excesso de tarefas e impede que a mulher possa também cuidar de si mesma. Consequentemente, esse grupo muitas vezes é excluído de atividades de lazer e de desenvolvimento pessoal, podendo sofrer exaustão e mazelas psíquicas. Dessa maneira, torna-se claro que esse é um sério problema interligado à invisibilidade do trabalho do cuidado no país.

Portanto, tendo em vista a atribuição da responsabilidade do cuidado e o excesso de atividades que permeiam a mulher, faz-se necessário encontrar formas para amenizar essa questão no Brasil. Nessa acepção, cabe ao Ministério da Mulher — órgão público responsável pela promoção de políticas públicas relacionadas a esse grupo no país — elaborar uma campanha nacional de conscientização da população à respeito desse desafio. A medida ocorreria por meio da veiculação de propagandas nas grandes mídias, como a internet e as principais emissoras de televisão, com o objetivo de trazer mais visibilidade à essa questão e suas consequências, de forma a mitigar a responsabilização exclusiva da mulher desse tipo de Trabalho.



# REDAÇÕES

Redação 03 - 960

CI-180 : C2-200 : C3-180 : C4- 200: C5-200

escreva, em seguida, o respectivo substitutivo.

3. Não será avaliado texto escrito em local indevido. Respeite rigorosamente as margens.

1 No clássico filme "Cinderela", a protagonista da obra é encarregada de limpar exaustivamente sua casa, de cuidar de seus  
2 irmãos e de realizar os demais afazeres domésticos, sem ter o menor reconhecimento por cumprir uma função tão de fiação, é possível  
3 perceber que, na sociedade brasileira, diversas cidades vivem em uma situação análoga a de Cinderela, fato que evidencia a necessidade de um  
4 debate acerca dos desafios para enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado feito pelas mulheres no Brasil. Entre os prin-  
5 cipais aspectos dessa pauta, destacam-se as condições sociais de gênero e a lógica capitalista vigente.

6 Em primeiro lugar, vale ressaltar as determinações sociais de gênero atribuídas pela sociedade brasileira. Nessa perspecti-  
7 va, Benriz-Avry - socióloga nacional - afirma, em seu livro "Diferentes, mas desiguais", que desde a infância, há uma dis-  
8 tinação em relação ao futuro trabalho dos indivíduos, uma vez que os homens são incentivados a seguirem carreiras de progre-  
9 ssos, como as de destaque no âmbito corporativo, enquanto as mulheres, frequentemente, são estimuladas a compreenderem que suas fun-  
10 ções são, prioritariamente, subalternas ao cuidado do lar, realizando tarefas domésticas. Nesse contexto, a sociedade, na maioria das vezes,  
11 desenvolve as atitudes masculinizadas, pois ela tem um grande prestígio social, em decorrência de suas posições conquistadas e de sua alta  
12 financeira, e reconhece as funções atribuídas às mulheres, colocando-as a serviço dos demandas do homem, ao incentivá-las a dedicar  
13 o cuidado dos filhos e da casa para o marido, por exemplo. Dessa forma, é frequente que a grande parte das mulheres que se fogem  
14 um círculo de trabalho voltado para o cuidado e para o lar reforme invisibilidade e não sejam reconhecidas, como ocorreu com Cinderela.

15 Além disso, percebe-se a influência da mentalidade do sistema capitalista no Brasil. Diante disso, é notório que esse modelo  
16 produtivo visa prioritariamente ao lucro, valorizando as atividades laborais que gerem maior riqueza para o indivíduo e colocando em de-  
17 trimento aquelas que sejam voltadas para o cuidado familiar e da casa, tendo em vista que não geram enriquecimento  
18 monetário para o cidadão. Esse cenário lamentável é frequente no Brasil, fato que é comprovado no livro "Oltos d'água", do escritor  
19 Conceição Koehn, cuja obra, em dois mil e cento e dez, aborda a vida de mulheres pobres que vivem seus maridos, que  
20 trabalham em áreas de muito retorno econômico, mesmo caso no tráfico e em uma grande empresa, tendo enorme reconhecimento, ao mes-  
21 mo tempo em que elas são desvalorizadas e invisibilizadas por criarem seus filhos, cuidarem dos pais e limparem a casa, fato que  
22 culmina em problemas psíquicos para ambas, por conta da realização da prioridade. Sendo assim, é comum que várias cidades  
23 encontrem-se invisíveis para a sociedade e com sintomas depressivos, como ocorreu no movimento de Conceição.

24 Portanto, é imprescindível que medidas sejam tomadas para combater as determinações das condições sociais de gênero e para  
25 alterar a mentalidade capitalista. Logo, cabe ao Ministério do Trabalho <sup>principal</sup> ~~trabalho~~ órgão subalternado a políticas públicas no âmbito do  
26 <sup>aprendizado</sup> ~~trabalho~~ - ensinar à população desde a infância, que homens e mulheres devem ocupar todos os lugares, por meio de uma educação na  
27 Base Nacional Comum, visando a equidade social como disciplina obrigatória, com a finalidade de mudar o pensamento  
28 da população <sup>socialmente</sup> ~~socialmente~~. Ademais, é dever do Ministério do Trabalho <sup>trabalho</sup> ~~trabalho~~ por parcerias com a mídia, criar uma rede de repórteres,  
29 que de vez em quando divulguem <sup>invisíveis</sup> ~~trabalho~~ <sup>agentes</sup> ~~trabalho~~ que todo trabalho é importante, independentemente de quem não envolva ganho  
30 financeiro, a fim de conferir visibilidade às mulheres cuidadoras do lar. Dessa modo, não é possível que o estereótipo seja solucionado.

No clássico filme "Cinderela", a protagonista do filme é encarregada de limpar exaustivamente sua casa, de cuidar de suas irmãs e de realizar os afazeres domésticos, sem ter o menor reconhecimento por cumprir essa função importantíssima. Fora da ficção, é possível notar que, na sociedade brasileira, diversas cidadãs vivem em uma situação análoga a de Cinderela, fato que evidencia a necessidade de um debate acerca dos desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado feito pelas mulheres no Brasil. Entre os principais aspectos dessa pauta, destacam-se as convenções sociais de gênero e a lógica capitalista vigente.

Em primeiro lugar, vale ressaltar as determinações sociais de gênero atribuídas pela sociedade brasileira. Nessa perspectiva, Beatriz Accioly – socióloga nacional – afirma, em seu livro "Diferente, não desiguais", que, desde a infância, há uma distinção em relação ao futuro trabalho dos indivíduos, uma vez que os homens são incentivados a seguirem carreiras renomadas, como as de âmbito corporativo, enquanto as mulheres, frequentemente, são estimuladas a compreenderem que suas funções são, prioritariamente, relacionadas ao cuidado do lar, realizando tarefas domésticas. Nesse contexto, a sociedade, na maioria das vezes, destaca as atuações masculinas, pois elas têm um prestígio social, por conta de suas possíveis conquistas e do retorno financeiro, e secundariza as funções atribuídas às mulheres, colocando-as a serviço das demandas dos cidadãos, ao incentivar elas a cuidarem dos filhos e da casa para o marido, por exemplo. Dessa forma, é frequente que grande parte das mulheres que realizem um árduo trabalho voltado para o lar sejam invisibilizadas e não sejam reconhecidas, como ocorreu com Cinderela.

Além disso, percebe-se a influência da mentalidade do sistema capitalista no Brasil. Diante disso, é notório que esse modelo produtivo visa prioritariamente ao lucro, valorizando as atividades laborais que gerem maior riqueza para o indivíduo e colocando em detrimento atribuições e serviços que sejam voltados para o cuidado familiar e da casa, tendo em vista que são demandas que não geram enriquecimento monetário para o cidadão. Essa situação lamentável é frequente no Brasil, fato que é comprovado na obra "Olhos d'água", da escritora Conceição Evaristo, haja vista que ela expõe, em dois microcontos, a vida de mulheres negras que veem seus maridos, que trabalham em áreas bem remuneradas, nesse caso o tráfico e o emprego em uma grande empresa, tendo enorme reconhecimento da comunidade, ao mesmo tempo que elas são desvalorizadas e invisibilizadas por criarem seus filhos e cuidarem da casa, fato que resultou em prolemas psíquicos para elas, por conta do sentimento de inferioridade. Sendo assim, são comuns os casos de mulheres invisibilizadas no cuidado com o lar, resultando em cenários de sofrimento psíquico, como exposto na obra de Conceição.

Portanto, é imprescindível a elaboração de medidas para combater as convenções sociais de gênero e a lógica capitalista. Logo, cabe ao Ministério da Educação – principal órgão responsável por políticas de aprendizado – ensinar à população que as pessoas podem ocupar as funções que elas desejam, por meio de uma alteração na Base Nacional Curricular Comum, adicionando a equidade social como disciplina obrigatória, com a finalidade de alterar a mentalidade da população acerca disso. Ademais, cabe ao Ministério do Trabalho, em parceria com a mídia, criar uma série de reportagens que devem ser veiculadas por intermédio das redes sociais, expondo que todos os trabalhos são dignos, sobretudo os que não conferem remuneração pecuniária, como o cuidado com o lar, a fim de diminuir a invisibilização dessa função. Desse modo, será possível que o entrave seja solucionado.



61



A Revolução Francesa, ocorrida no século XVIII, pautou-se nos princípios da liberdade, da fraternidade, e da igualdade, no intuito de promover uma sociedade mais harmônica, porém, ao elaborar a Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, excluiu as mulheres, que participaram ativamente da insurreição, da participação política e da cidadania. Assim, é possível inferir que esse acontecimento histórico reflete na atual sociedade, visto que elas estão submetidas a diversos problemas, como no Brasil, cuja sociedade possui desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher. Tal problemática é ocasionada tanto pelo patriarcalismo quanto pela inoperância estatal.

Diante desse cenário, evidencia-se que o sistema patriarcal presente dificulta a visibilização do trabalho feminino de cuidado. A sociedade grega é considerada como o berço da civilização por estabelecer a democracia, entretanto, excluiu a participação das mulheres nas decisões políticas, atribuindo o trabalho doméstico a elas. Essa análise histórica permite concluir que os agrupamentos sociais são marcados por relações desarmônicas há séculos. Nesse sentido, apesar de a sociedade brasileira ter passado por várias transformações sociais nas últimas décadas, esse agrupamento permanece, infelizmente, atribuindo o trabalho de cuidado ao gênero feminino aliado à baixa remuneração. Esse cenário é decorrente da manutenção desse status quo de desrespeito às diferenças sociais e potencializado por ineficientes políticas públicas que promovem a diversidade promovidos pelo sucateamento de órgãos promotores da harmonia da população com a redução de verba pública destinada a essas entidades, como o Ministério da Cidadania. Dessa maneira, esse viés patriarcal e preconceituoso presente impossibilita a valorização das trabalhadoras, preservando as diferenças sociais.

Além disso, fica claro que a inoperância estatal também dificulta o combate à invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pelas mulheres no Brasil. Educação Libertadora é um modelo de ensino proposto pelo patrono da educação brasileira Paulo Freire, o qual consiste no desenvolvimento da capacidade crítica e do respeito ao próximo dos alunos. Entretanto, apesar de ser um ótimo sistema educacional, o governo promoveu um método pautado na metodicidade e que replica os valores tradicionais da sociedade, a qual é machista e preconceituosa. Esse modelo proposto não prioriza o bem-estar da sociedade, visto que foi aplicado por políticos em sua maioria homem que representam cerca de 80% do corpo político pelos dados do Portal da Transparência. Em decorrência da baixa participação feminina no governo, as medidas públicas muitas vezes não englobam o trabalho de cuidado das mulheres, o qual não é devidamente valorizado e possui péssimas remunerações pela despreocupação governamental, ocasionando, assim, a superexploração dessa classe trabalhadora. Dessa forma, com esse preconceito persistente, a tarefa de cuidado permanece sendo predominantemente feminino e degradante com os baixos salários.

Torna-se evidente, portanto, que o patriarcalismo e a ineficiência governamental contribuem com a invisibilização do trabalho feminino de cuidado. Assim, cabe ao Estado, em específico o Ministério da Cidadania, promover um maior respeito às mulheres por meio de campanhas de conscientização divulgadas em massa, as quais serão financiadas pelo Tesouro Público, com a finalidade de reduzir as diferenças sociais e de valorizar as trabalhadoras. Ademais, é dever do governo, especificamente o Poder Legislativo, criar uma lei que estabeleça a eleição de um maior número de mulheres, as quais se preocuparão, em maior ênfase, com os direitos femininos, por intermédio da votação, em aberto, do estabelecimento de cargos públicos distribuídos igualitariamente entre homens e mulheres, para que não ocorra a degradação das condições trabalhistas femininas.

# REDAÇÕES

Redação 04 - 940

CI-160: C2-180: C3-200: C4-200: C5-200

2. Escreva a sua redação com letra legível. No caso de erro, rasque, 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 obra "Sejam todas feministas", a autora Chimamanda Adiche disserta sobre ocorrências machistas vivi-  
2 das por ela que passaram despercebidas por seus interlocutores. Paralelamente, quando o assunto é trabalhos de cuidado no  
3 Brasil, a mesma falta de percepção se mostra claramente na invisibilidade do esforço feminino pela sociedade  
4 nesta área, ~~(isso)~~ que é ocasionado pelo desequilíbrio entre o avanço dos direitos conquistados pelas mulheres e a histórica es-  
5 tatística na redistribuição de responsabilidades domésticas com os homens, gerando a sobrecarga ~~(enorme)~~ da mulher e a pro-  
6 pagação geracional da normalização dos padrões desiguais de gênero sobre as responsabilidades.  
7 Desde que existe o patriarcado, há também a luta feminina por igualdade que, durante os séculos, levou à conquista  
8 do sufrágio, à possibilidade de ter um emprego e muitos outros direitos; entretanto, estes não foram acompanhados pela remaneji-  
9 mento de atividades que já eram atribuídas às "donas de casa", como deveria ocorrer. Com isso, ainda hoje os trabalhos de cuida-  
10 do - como higiene do lar, atender às necessidades de idosos e crianças e ~~cozinhar~~ <sup>direcionados</sup> - são ~~(atribuídos)~~ de forma exponencialmente de-  
11 sigual entre os ~~(dois)~~ sexos, fato comprovado por dados de 2019 do IBGE nos quais a média de horas dedicadas em labores domés-  
12 ticos por homens se mostra quase metade quando comparado à média feminina. Tal cenário revela que, com a implementa-  
13 ção do papel da mulher na sociedade, o mesmo não ocorreu com os homens, que, de forma consciente ou não, ignoraram a sobrecarga ~~(de)~~  
14 de suas companheiras e permaneceram inerteis em seu estado habitual de quem não age ativamente em prol das exigên-  
15 cias de uma casa do jeito que uma equidade exigiria.  
16 Consequentemente, a intensidade da dupla jornada e a pressão das responsabilidades domésticas, colossais em cons-  
17 tante esgotamento e autocobrança as mentes femininas desde idades muito jovens, o que acaba por impor  
18 a normalização desta realidade. Essa percepção de sobrecarga e paradoxal conformação é explicada na obra de  
19 Clarissa Pinkola, "Mulheres que correm com os lobos" como a incorporação <sup>(despercebida)</sup> ~~(repressada)~~ da mulher como responsável pelos  
20 trabalhos de cuidado por esta ser uma tradição quase inquestionável, uma vez que crianças nascem e crescem sendo cui-  
21 dadas por mulheres e as vendo atuar com funções ignoradas por homens, como se esse fosse o método correto de funci-  
22 onamento das coisas e o que fugir disso é errado. Assim, todo o martírio do esgotamento é mantido geração por geração  
23 de forma oculta e tão normalizado ~~(po)~~ que beira o imperceptível.  
24 Portanto, ~~(para)~~ para a superação deste cenário, o Ministério da Educação, em conjunto com o Ministério  
25 da Família apliquem políticas de ensino que incluam a necessidade de equidade entre gêneros. Ademais, sua  
26 aplicação deverá ocorrer por meio de oficinas e palestras sobre o assunto com a finalidade de atuar  
27 contra a herança histórica e cultural de atribuição destas funções apenas às mulheres. Dessa  
28 forma, haverá menos naturalização da sobrecarga e esgotamento feminino.  
29  
30



Na obra “Sejam todos feministas”, a autora Chimamanda Adiche disserta sobre ocorrências machistas vividas por ela que passaram despercebidas por seus interlocutores. Paralelamente, quando o assunto é trabalhos de cuidados no Brasil, a mesma falta de percepção se mostra claramente na invisibilidade do esforço feminino pela sociedade nesta área, o que é ocasionado pelo desequilíbrio entre o avanço dos direitos e conquistas pelas mulheres e a histórica estaticidade na redistribuição de responsabilidades domésticas com os homens, gerando a sobrecarga da mulher e a propagação geracional da normalização dos padrões dispare de gênero sobre as responsabilidades.

Desde que existe o patriarcado, há também a luta feminina por igualdade que, durante os séculos, levou à conquista do sufrágio, à possibilidade de ter um emprego e muitos outros direitos; entretanto, estes não foram acompanhados pelo remanejamento de atividades que já eram atribuídas às “donas de casa”, como deveria ocorrer. Com isso, ainda hoje os trabalhos de cuidado – como higiene do lar, atender às necessidades de idosos e crianças e cozinhar – são direcionados de forma exponencialmente desigual entre os sexos, fato comprovado por dados de 2019 do IBGE nos quais a média de horas dedicadas em afazeres domésticos por homens se mostra quase metade quando comparado à média feminina. Tal cenário revela que, com a implementação do papel da mulher na sociedade, o mesmo não ocorreu com os homens, que, de forma consciente ou não, ignoraram a sobrecarga de suas companheiras e permaneceram imóveis em seu estado habitual de quem não age ativamente em prol das exigências de uma casa do jeito que uma equidade exigiria.

Consequentemente, a intensidade da dupla jornada e a pressão das responsabilidades domésticas, colocam em constante esgotamento e autocobrança as mentes femininas desde idades muito jovens o que acaba por impor a normalização desta realidade. Essa percepção de sobrecarga e paradoxal conformação é explicada na obra de Clarissa Pinkola, “Mulheres que correm com os lobos” como a incorporação despercebida da mulher como responsável pelos trabalhos de cuidado por esta ser uma tradição quase inquestionável uma vez que as crianças nascem e crescem sendo cuidadas por mulheres e as vendo arcar com funções ignoradas por homens, como se esse fosse o método correto de funcionamento das coisas e que fugir disso é errado. Assim, todo o martírio do esgotamento é mantido geração por geração de forma oculta e tão normalizada que beira o imperceptível.

Portanto, para a superação deste desafio, o Ministério da Educação, em conjunto com o Ministério da família apliquem políticas de ensino de ensino que incluam a necessidade de equidade entre gêneros. Ademais, sua aplicação deverá ocorrer por meio de oficinas e palestras sobre o assunto com a finalidade de atuar contra a tendência histórica e cultural de atribuição destas funções apenas às mulheres. Dessa forma, haverá menos naturalização da sobrecarga e esgotamento feminino.



# REDAÇÕES

Redação 04 - 940

CI-160: C2-200: C3-180: C4-200: C5-200

1 No livro "Campo Geral" de Guimarães Rosa a questão do não reconhecimento do trabalho da mu-  
2 lher é evidenciada a partir da mãe de Miguelito. No enredo, a mulher cuidava dos filhos, de sua mãe e  
3 dos afazeres domésticos, funções que eram consideradas supérfluas por seu marido que sustentava a casa tra-  
4 balhando nas plantações. Fora da função, é fato que há na sociedade a invisibilidade do trabalho de cui-  
5 dade desempenhado pela mulher, assim como retratado na obra. Nesse sentido, é possível apontar desafios pa-  
6 ra enfrentar esse impasse, como a noção patriarcal e econômica que hierarquiza os exercícios laborais.  
7 Em primeira análise, é imperdível perceber que as raízes históricas do patriarcado impedem o re-  
8 conhecimento do trabalho de cuidado realizado pela mulher. De acordo com Simone de Beauvoir, as rela-  
9 ções estabelecidas nas sociedades são regidas pela perspectiva masculina, a qual contém a hierarquia  
10 as questões de gênero. Do tal forma, as funções de zelo desempenhadas pelos seres femininos, realizadas  
11 nesse contexto de dominação histórica, são invisibilizadas, uma vez que a cultura vigente ~~considera~~  
12 ~~deslegitima~~ esse trabalho desempenhado por mulheres à medida que privilegia o esforço exerci-  
13 do pelo homem. Consequentemente, as atribuições domésticas e os cuidados com outros não são reconhecidos  
14 a noção <sup>simples de</sup> ~~de~~ atenção parental, como retratado em Campo Geral sob a perspectiva do patriarcado,  
15 que não considera o papel feminino como legítimo. Logo, a cultura patriarcal exerce a invisibilidade devida  
16 as mulheres.  
17 Ademais, é indispensável notar que a noção <sup>econômica</sup> ~~de~~ contemporânea de trabalho dificulta a  
18 ~~legitimação~~ do exercício do cuidado efetuado pelas mulheres. Depreende-se que, em sua obra "Li-  
19 ver para Caminhos", o sociólogo Zygmunt Bauman afirma que a importância ~~de~~ dada as funções  
20 realizadas por um indivíduo em sociedade segue um rito econômico, em que sua remuneração  
21 é proporcional ao seu reconhecimento. Nesse sentido, pelo baixo ou ausente retorno financeiro, as mu-  
22 lheres que realizam trabalhos de zelo não são vistas como um pilar social importante. Isso se deve  
23 a dinâmica do mercado financeiro, que favorece aquele que promove o fluxo monetário em  
24 quanto fada a invisibilidade os demais. Assim, a falta de remuneração e ~~proporção~~ de re-  
25 conhecimento, por consequência, impede a ~~realização~~ <sup>valorização</sup> do papel de cuidado feito por mulheres.  
26 Portanto, medidas devem ser tomadas para enfrentar essa invisibilidade. Para que seja ~~possível~~  
27 promovido o reconhecimento do trabalho de cuidado realizado pela mulher, urge que o Ministério da Edu-  
28 cação, órgão responsável pelo ensino e pela promoção do conhecimento no Brasil, proporcione, por meio  
29 de instituições governamentais em divulgação, campanhas publicitárias que rompam com o ideal patriar-  
30 cal e econômico vigente. Dessa forma, valorizar-se-á esse função essencial feita pelas mulheres.

No livro “Campo Geral”, de Guimarães Rosa, a questão do não reconhecimento do trabalho da mulher é evidenciada a partir da mãe de Miguilim. No entanto, a mulher cuidava dos filhos, de sua mãe e dos afazeres domésticos, funções que eram consideradas supérfluas por seu marido que sustentava a casa trabalhando nas plantações. Fora da ficção, é fato que há na sociedade a invisibilidade do trabalho de cuidado desempenhado pela mulher, assim como retratado na obra. Nesse revés, é possível apontar os desafios para enfrentar esse impasse, como a noção patriarcal e econômica que hierarquizam os exercícios laborais.

Em primeira análise, é impreterível perceber que as raízes históricas do patriarcado impedem o reconhecimento do trabalho de cuidado realizado pela mulher. De acordo com Simone de Beauvoir, as relações estabelecidas nas sociedades são regidas pela perspectiva masculina, a qual controla e hierarquiza as questões de gênero. Sob tal ótica, as funções de zelo desempenhadas pelo sexo feminino, realizadas nesse contexto de dominação histórica, são invisibilizadas, uma vez que a cultura vigente deslegitima esse trabalho desempenhado por mulheres à medida que privilegia o esforço exercido pelo homem. Consequentemente, as atribuições domésticas e os cuidados com outrem são reduzidos a noção simples de atenção parental, como retratado em campo geral sob a perspectiva do patriarca, que não considera o papel feminino como legítimo. Logo, a cultura patriarcal esconde a visibilidade devida às mulheres.

Ademais, é indispensável notar que a noção econômica contemporânea de trabalho dificulta a legitimação do exercício de cuidado efetuado pelas mulheres. Depreende-se que, em sua obra “Viver para consumo”, o sociólogo Zygmunt Bauman afirma que a importância dada às funções realizadas por um indivíduo em uma sociedade segue um viés econômico, em que sua remuneração é proporcional ao seu reconhecimento. Nesse sentido, pelo baixo ou ausente retorno financeiro, as mulheres que realizam trabalhos de zelo não são vistas como um pilar social importante. Isso se deve à dinâmica do mercado financeiro, que favorece aqueles que promovem o fluxo monetário enquanto fada a invisibilidade aos demais. Assim, a falta de remuneração e de reconhecimento, por consequência, impede a valorização do papel de cuidado feito por mulheres.

Portanto, medidas devem ser tomadas para enfrentar essa invisibilidade. Para que seja promovido o reconhecimento do trabalho de cuidado realizado pela mulher, urge que o Ministério da Educação, órgão responsável pelo ensino e pela promoção do conhecimento no Brasil, por meio de investimentos governamentais em divulgação, campanhas publicitárias que rompam com o ideal patriarcal e econômico vigente. Dessa forma, valorizar-se-á essa função essencial feita pelas mulheres.



# REDAÇÕES

Redação 05 - 920

CI-180 : C2-200: C3-160 : C4-180: C5-200

2. Escreva a sua redação com letra legível. No caso de erro, rasque, com um traço simples, a palavra, a frase, o período 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 Em 1963, a Convenção Americana dos Direitos Humanos, cujo texto garante a igual-  
2 dade a todos. Entretanto, a invisibilidade do trabalho de cuidado impede que  
3 as mulheres brasileiras vivenciem o direito previsto pelo tratado. Com efeito,  
4 há de se combater a omissão estatal e fortalecer a dignidade humana.  
5 Quanto desse cenário, o cenário filosófico de contrato social, popularizado  
6 na Europa do século XVIII, diz respeito ao dever que o Estado tem - ou de-  
7 veria ter - de garantir direitos básicos a todos. Todavia, a desvalorização  
8 das atividades de cuidado deixa claro que o contratualismo europeu não é  
9 uma realidade estendida às mulheres. Essa utopia se justifica pela ca-  
10 rência de políticas públicas que tenham como meta a efetivação dos  
11 direitos trabalhistas e o aumento dos salários, promovendo a va-  
12 lorização desses serviços.  
13 Ademais, quando a dignidade humana for uma prioridade no Brasil,  
14 a ausência de visibilidade aos serviços de assistência recriará o devido tra-  
15 tamento. A esse respeito, John John Rawls - expoente filosófico do sécu-  
16 lo XX - entende que as desigualdades sociais e econômicas são obstá-  
17 culos para a equidade. Nesse sentido, as trabalhadoras de cuidado vi-  
18 venciam, em suas rotinas, a exclusão denunciada por Rawls, na me-  
19 dida em que a maioria de mulheres que prestam serviços de cui-  
20 dade são de classe mais baixa e não possuem a remuneração sufi-  
21 ciente para subsistência. Portanto, é inadmissível que esse cenário  
22 perdure.  
23 Diante disso, cabe a nós, como cidadãos, a tarefa de mudar a situação social nessa pro-  
24 blematização. Assim, com o objetivo de diminuir a omissão estatal e aumentar  
25 a presença da dignidade humana, cabe às escolas - responsáveis pela transformação  
26 social - promoverem o debate acerca da falta de visibilidade dos afazeres de cuida-  
27 do realizados pelas mulheres. Tal ação deverá ocorrer por meio de palestras que mobilizem  
28 o Estado e a sociedade. Somente assim, com a conjuntura de tais ações, que o brasileiro  
29 vivirá o direito previsto pela Convenção Americana dos Direitos Humanos como uma realidade.  
30

OS01696\_ID\_03396400\_04\_LT\_004\_D1\_K0\_ENEM2310401\_N02\_MG\_001.TXT / S: 0008651



Em 1969, a sociedade conheceu uma das leis mais importantes da América Latina. A Convenção Americana dos Direitos Humanos, cujo texto garante a igualdade a todos. Entretanto, a invisibilidade do trabalho de cuidado impede que as mulheres brasileiras vivenciem o direito descrito pelo tratado. Com efeito, há de se combater a omissão estatal e fortalecer a dignidade humana.

Diante desse cenário, o conceito filosófico de contrato social, popularizado na Europa do século XVIII, diz respeito ao dever que o Estado tem - ou deveria ter - de garantir direitos básicos a todos. Todavia, a desvalorização das atividades de cuidado deixa claro que o contratualismo europeu não é uma realidade estendida às mulheres. Essa utopia se justifica pela ausência de políticas públicas que tenham como meta a efetivação dos direitos trabalhistas e o aumento dos salários, promovendo a valorização desses serviços.

Ademais, quando a dignidade humana for uma prioridade no Brasil, a ausência de visibilidade aos serviços de assistência receberá o devido tratamento. A esse respeito, John Rawls - expoente filósofo do século XX - entendia que as desigualdades sociais e econômicas são obstáculos para a equidade. Nesse sentido, os trabalhadores de cuidado vivenciam em suas rotinas, a escassez denunciada por Rawls, na medida em que a maioria das mulheres que prestam esses serviços de cuidado são de classe mais baixa e não possuem a remuneração suficiente para a subsistência. Portanto, é inadmissível que esse cenário perdure.

Depreende-se, desse modo, que é mister a atuação social nessa problemática. Assim, com o objetivo de diminuir a omissão estatal e aumentar a presença da dignidade humana, cabe às escolas - responsáveis pela transformação social - promoverem o debate acerca da falta de visibilidade dos afazeres de cuidado realizados pelas mulheres. Tal ação deverá ocorrer por meio de palestras que mobilizem o Estado e a sociedade. Somente assim, com a conjuntura de tais ações, que o brasileiro viverá o direito posto pela Convenção Americana dos Direitos Humanos.

# RELATOS

Olá futuros calouros!!!!

Eu me chamo Tamires, tenho 22 anos, minha mãe é professora, meu pai não conseguiu completar o ensino fundamental e EU VOU SER MÉDICA. Estou aqui para mostrar a vocês que, embora o processo seja árduo, não é impossível chegar do lado de cá, mesmo que, para você, passar em medicina na UFF, hoje, pareça ser um sonho inalcançável. Há um ano atrás, eu tava lendo as cartilhas igual você, olhando nota de corte, fazendo estimativa das minhas notas no simulador SISU pelo número de acertos, sonhando em fazer parte da MEDUFF com um coração apertado e tendo a certeza de que precisaria de mais um ano de cursinho (afinal, eu fui aprovada na 5ª chamada). Hoje, eu tô aqui: A P R O V A D A e posso te dizer com toda certeza desse mundo: “Deus vai honrar você”. Eu não sei qual a sua história, tampouco, as dificuldades que você precisa enfrentar para conseguir estudar, mas estou aqui para te dizer que eu entendo o que é não ser uma pessoa privilegiada e ter que lutar contra o próprio sistema para ser inserida na universidade. Durante a minha trajetória, eu questioneei muito a Deus se realmente era para eu ser médica, pois diante a tantas reprovações,

por hora, eu desculpa desacreditei de mim e da concretização desse sonho, mas eu sempre me apeguei a algo muitoooo maior; a minha família e, mesmo sem força e sem ânimo, nada me enchia mais os olhos do que a vontade de ser médica. Afinal, eu sabia que não estava lutando somente por mim, mas sim por toda a minha família que sempre sonharam em ter uma médica na família. Estou realizada e com muita vontade de viver, o que eu havia perdido há muito tempo, principalmente, durante os 4 anos de cursinho, pois não há nada mais satisfatório do que poder honrar a história dos meus pais. Não tem prego ligar para o meu pai e ouvir a sua voz falha ao dizer: “Como é que um caba que nem eu vou ter uma filha médica?” ao mesmo tempo que agradece a Deus e me olha com um brilho no olhar de admiração. Acho que todo mundo merece viver isso um dia. É verdade que, para chegar do lado de cá, existirão muitos desafios, mas se eu pudesse dá um conselho para todos os vestibulandos que estão apreensivos com o seu futuro seria: “continue a nadar”, porque a vista daqui é extraordinária. Você vai conseguir!

Um beijooooooooo ❤️❤

— Tamires Santos

# RELATOS

Oiii, futuros calouros! Sou a Giulia, 21 anos e de São Paulo! e minha primeira opção nem era a UFF! Quero começar falando que eu nunca achei que estaria aqui hoje! Mesmo tentando medicina nunca achei que ia conseguir, sempre me subestimei muito e deixei a ansiedade me atrasar por muitos anos! Eu nunca fui mega inteligente como diziam que era necessário ser para passar em medicina, fiz o ensino médio na pandemia e 3 anos de cursinho que me renderam um turbilhão de sentimentos, e questionamentos se a medicina era mesmo pra mim... Mas sempre pensava que sonhos valiam a pena, e se você tem mesmo amor pela medicina, não existe motivo suficiente que te deva fazer desistir, porque um dia esse sonho chega! Afinal o que importa é que hoje eu to aqui e você pode ser o próximo!!!! Ainda soa loucura estar escrevendo isso pra vocês, porque a menos de um ano era eu que estava lendo as cartilhas imaginando quando seria a minha vez. Então se você que tá aí do outro lado borocoxô e sem esperança, pode ter certeza que todos que já passaram também se sentiram assim e quem sabe no próximo ano você que esteja escrevendo um relato pra cartilha da sua faculdade! Sonhos se realizam, eles só querem exigir que a gente não

desista, por isso: eu sei que deve estar difícil, eu sei que você já pensou em desistir, que a ansiedade não passa e que a jornada é solitária, mas vale a pena!!! Tudo que eu vivo hoje parece ser exatamente do jeito que era pra ser, por mais que eu não esperasse.. afinal, já tenho mais de 20 anos e eu nem pretendia morar fora de São Paulo.. longe de família, casa e amigos. Mas foi rápido pra mim perceber que idade não importa pra quando se vive um sonho, o que me deixava mais receosa era viver no Rio (erro meu!). Eu nem queria vir para UFF! Mas quando conheci ela (na mesma semana do sisu) e pesquisei sobre, vi que ela tinha ensino humanizado e era super engajada socialmente, ficava em um lugar lindo, possuía ótima estrutura... percebi que poderia ser um ótimo lar e eu estava certa! Além de Niterói, A UFF tem fama por ser acolhedora e acreditem, ela faz jus a isso! Todas as pessoas são maravilhosas e o ambiente universitário sempre nos faz sentir como parte de uma grande família, a família med UFF te aguardamos aqui com a gente! Acredite em você, porque eu já acredito! E sintam-se a vontade para mandar mensagem pra mim caso tenham dúvidas ou desabafos, vou adorar conversar com vocês"

— Giulia Reseck



# RELATOS

Fala, galera! Vim falar um pouco do meu relato da minha época de vestibulando. Eu acho esse tópico muito importante porque é nele que você consegue perceber que não tá sozinho! Quando eu estudava pro ENEM minha maior preocupação era se eu ia ficar nessa vida de vestibular pra sempre (algo bem comum de se pensar) ou se naquele ano de estudo eu estava realmente preparado (e a verdade é que você nunca estará 100% preparado, sempre vai ter uma lacuna a ser preenchida).

! Lembro que sempre que eu ia mal em algum simulado eu já achava que era burro e que não tinha capacidade pra ! passar pra medicina numa federal. Muito provavelmente você já sentiu isso alguma vez na sua trajetória assim como eu! O que me ajudava muito era abrir as cartilhas das federais que eu considerava entrar e ler os relatos...

o fato de eu saber que pessoas que já passaram pra onde eu queria sentiam exatamente o que eu sentia me acalmava de uma forma imensa! Uma das principais dicas que eu daria caso alguém me perguntasse é: ter calma! Você não é pior ou melhor que alguém apenas por conta do resultado do simulado! Quando eu ia mal em um simulado eu procurava extrair o máximo dele fazendo a correção. Às vezes um desempenho ruim te abre portas para uma revisão que você nem tinha programado e que te ajudará muito, principalmente quando perto dos vestibulares. Pra finalizar, eu também recomendaria MUITO você ter uma válvula de escape, é essencial pra sair um pouco da rotina de estudo. A minha era o vôlei, mas pode ser futebol, yoga, meditação, natação, o que você quiser e te fazer bem! É isso. Que todos vocês tenham um ótimo SISU! :) ✨

— Raphael Figueiredo

# RELATOS

Ei, gente! Sou o Wesley e quero começar contando um pouco de onde eu vim e minha trajetória, porque acredito que possam ter pessoas com essa realidade também na luta pela medicina. Eu me formei em 2019 no ensino médio, tive dúvida em três cursos e iniciei a graduação em ciências biológicas. A pandemia chegou logo na primeira semana e acabou com muitos dos meus sonhos, me fazendo mudar de rota por volta do 5 período, quando eu já estava em um estágio muito legal com parceria do ibama. Eu comecei a me apaixonar por clínica dentro desse estágio de biologia e resolvi trocar pra medicina veterinária assim que acabou a pandemia. Ainda assim, tive muita dificuldade nesse processo e foi muito dolorido. Cai numa depressão, porque tive que abandonar meus amigos e começar de novo uma socialização que era difícil para mim na época, fora que sou aluno de baixa renda e tinha muito medo do julgamento, especialmente da minha mãe, que queria muito que eu trabalhasse logo e do meu pai que foi obrigado a pagar pensão e era doido pra parar. Enfim, troquei pra veterinária e estava muito feliz, ainda no mesmo estágio, até que no 2 período muitas inseguranças estavam me rodeando: tinha medo de não arrumar emprego e trabalhar com animais que eu não gostava, não encontrei muitas oportunidades na área que eu queria e a dúvida em fazer medicina se tornou real. Bom, foi uma das fases mais complicadas pra mim, pois eu tive que decidir se trancava, se cancelava e perdia a bolsa auxílio, se prosseguia e dava uma chance na vet, fora que o medo de

não passar no vestibular e ficar travado era imenso. Meu núcleo familiar não apoiou e tive que estudar dia após dia com esse terror de não passar, com a sensação de ser um peso nas costas pros meus pais, especialmente meu pai que pagava pensão e aqui entra um dos meus privilégios, porque não precisei trabalhar na época. Para os cotistas de renda (LB), é importante que vocês façam uma auto análise do corre de vocês, pois quando entramos no curso percebemos que de fato estamos em patamares distintos. Por exemplo, muitos da turma moram sozinhos com aluguéis altíssimos, têm uma família funcional, podem ir de uber para os campus, frequentar academia, não dependem do bandejão e dos auxílios, fizeram cursinhos caros, etc. É mais um motivo para que vocês tenham forças para entrar: precisamos de mais pobres nesse curso. Pessoas reais que passam por dificuldades e atendem pessoas com dificuldades. Durante o sisu o barranco da minha casa começou a desabar e precisei sair de casa justamente na decisão da faculdade que ia deixar, porque eu não passava em nenhuma. Minha casa não tem documento. Não tive como pagar cursinho nenhum, usei todos por rateio e doação. Minha mãe é faxineira e nunca estudou, era impossível dividir qualquer dor com uma pessoa que era constantemente massacrada pela escala 6x1. Então como nós, cotistas de renda, estudamos 10h por dia pro vestibular com tantos obstáculos? Reconheçam suas vulnerabilidades e não se comparem! Encontrem suas forças em outros que amem vocês, imaginem-se fazendo parte de um futuro mais equitativo, mantenham-se firmes na luta e mudem suas rotas se for necessário, porque a vida é uma só."

— Wesley Rodrigo

# RELATOS

Oiiii, futuros baby lions!!!! Sou a Thamires, tenho 22 anos e sou de São Paulo. Vou falar com vocês um pouquinho sobre a minha - longa rsrs - trajetória de 4 anos no cursinho para chegar até onde estou (na MAIOR do RJ!!!). Comecei o cursinho em 2020, bem no primeiro ano da pandemia, o que eu senti que me afetou em diversos aspectos

(concentração, falta de espaço para estudar, pouca interação com os colegas do cursinho...), então não me surpreendi com o resultado dos vestibulares. Mas tanto no meu segundo, quanto terceiro anos de cursinho comecei a me abalar mais, pois via meus amigos passando no vestibular nas faculdades públicas e, por causa do sentimento de comparação mesmo, comecei a ter um pensamento de que eu estava "atrasada" em relação a eles, que não passaria tão cedo.

Comecei realmente a ter uma visão bem pessimista sobre mim mesma, apesar de ver a evolução ao longo desses 3 anos (e foram boas evoluções, pois consegui em 2022 passar para a segunda fase da Unicamp). Porém, depois de longas conversas com esses amigos e com a minha família parei de me comparar com a trajetória dos outros e foquei na minha evolução, sempre vendo os pontos positivos! Sei que é difícil não ter esses pensamentos e essa comparação, mas eu digo com total certeza que foi isso o que me garantiu um ótimo último ano de cursinho.

Cada um tem o seu tempo, foca em você que o resultado vem! No meu quarto - e último - ano, eu finalmente fiz isso e apenas me importava com a minha evolução, com o quanto eu estava melhor em relação ao meu primeiro ano no cursinho. Também foi um momento que eu decidi priorizar meu descanso,

sair com amigos, ficar com a família, ir mais à academia, ter meus momentos de lazer (como ler livros além dos das leituras obrigatórias), etc., e eu falo com a maior tranquilidade que isso impactou 100% nos meus resultados finais. Dito isso, quando saiu o resultado admito que não esperava passar pelo ENEM kkkkkkk porque meu objetivo maior sempre foi as paulistas. Porém, durante o SISU vi onde minha nota seria mais favorecida e, para a minha felicidade, ela era o suficiente para as duas faculdades que eu mais queria passar pelo ENEM: UFF e UFRJ. O que, de fato, me fez escolher a UFF foi a sua incrível estrutura, o crescimento nos ranks e ter conversado com um aluno de cada instituição. Foi aí que eu percebi o quanto a UFF se encaixava naquilo que eu procurava em uma faculdade, principalmente por ela ter um currículo bastante humanizado, que era algo que eu priorizava pois sei que isso terá fortes impactos na minha formação como uma excelente profissional, vendo o paciente para além de um quadro clínico, mas sim como uma pessoa que ama e é amada por outros! Isso eu posso dizer com leveza que a UFF tem de sobra no seu currículo e na própria filosofia da faculdade. Essa instituição conquistou e conquista meu coração cada vez mais que aprendo sobre sua história, sempre superando minhas expectativas sobre ela (que já eram altas!). Por isso, não desistam nem desanimem! Ver o nome na lista de umas das melhores universidades do país é impagável e, agora falando para meus colegas paulistas, eu falo que vale muita a pena expandir nosso olhar para além das faculdades de SP. Não me arrependo em nada de ter vindo para UFF e sei que vocês vão se apaixonar tanto quanto eu. Não vejo a hora de conhecer todos vocês, baby lions 🤝💙👑 podem contar comigo para o que for e saibam que o sonho e a batalha valem demais demais demais!

— Thamires Candido



# RELATOS

## E EXPERIÊNCIA COM O SISU

Oi genteee, vim contar um pouco sobre como foi esse processo todo do Sisu para mim até eu passar (passei na terceira chamada). Quando o Sisu ainda estava acontecendo, era uma certeza de que a UFF seria o lugar o qual eu iria passar, pois desde o primeiro dia até o último eu estava dentro do corte. No último dia do Sisu, com toda a confusão de não conseguir ver a classificação, eu demorei horas para conseguir acessar o site (isso foi muito frustrante e quase sempre acontece), mas depois de algumas horas deu certo e foi aí que eu vi que eu não passei e que duas pessoas tinham passado na minha frente. Chorei horrores, claro, porém com essa nova modalidade das cotas ✨, ✨ outra coisa aconteceu: na hora da lista de espera, pessoas com notas maiores do que a minha e de outras cotas ficaram na minha frente. Então, na minha cota, eu era a primeira da lista de espera, só que por causa dessa mudança eu fiquei em quinto lugar. Foi muito horrível ter visto a lista e não saber o que estava acontecendo, infelizmente.

Com isso, eu consegui passar na terceira lista de chamada, que saiu em março, e todos os meses de espera valeram a pena. Antes de sair o resultado da minha aprovação, eu tentei ocupar minha mente com muito esportes, academia, comecei a dar aula particular de matemática,... Não, eu não fiz cursinho e não estava estudando (não vou mentir que isso me assustava às vezes). Eu tinha colocado na minha cabeça que se eu não passasse até março eu voltaria a estudar e ainda bem que deu certo e eu passeiiii. Foram dois anos de cursinho, que vocês sabem o quão estressante são, mas sim, tudo vale a pena. ✨ O cursinho te prepara para essa rotina da medicina, pelo menos eu ✨ sinto isso, e eu fico tão grata de ter entrado em uma turma em que eu fiz laços incríveis e conheci pessoas incríveis que também estavam mudando de cidade para cursar o curso dos sonhos. Eu sempre quis morar no Rio e ter passado em Niterói foi uma realização de sonho, estou completamente apaixonada por essa cidade. ✨ Espero vocês aqui ano que vem :)

— Vitória Diniz

# RELATOS

## E EXPERIÊNCIA COM O SISU

Oii, galera! Vou contar pra vocês mais ou menos como foi a experiência de passar na quinta chamada! Sou da ampla e passei em 89 de 90 com 811,37 na média ponderada e cerca de 792 na média simples. Na UFF eu não fiquei dentro nenhum dia do SISU. E acho interessante dizer também que o MEC não preparou bem o site para suportar as mudanças do SISU 2024, o que dificultou MUITO a semana do sisu para nós estudantes. No último dia do SISU eu decidi colocar na lista de espera da UFF porque eu estava mais ou menos na posição 24 da lista de espera, e comparando com os últimos anos era uma posição que teoricamente eu já estaria dentro após as chamadas (considerando o formato antigo do SISU). Mas teve uma reviravolta que dificultou muito meu ano kkkkk a UFF ficou quase 2 meses em greve, então o COSEAC (site que soltam as informações das listas) ficou esse tempo todo sem ser atualizado... agora imagina a apreensão kkkkk basicamente tive que voltar a estudar em março e conviver com o fato de eu ter tirado uma nota muito boa e existir a probabilidade de eu não conseguir passar. Foram cerca de 6 meses de pura apreensão,

fazendo cálculos de rotação de lista e analisando quem poderia ou não vir (isso tudo em paralelo ao estudo pro ENEM 2024 kkkkk não preciso nem dizer que eu não rendia nada quando estudava pro ENEM dnv, minha cabeça ficava só no SISU). FINALMENTE, no início de agosto a UFF soltou um formulário de preenchimento para as pessoas que estavam na lista de espera assinarem e atestam que ainda tem vontade de continuar na L.E. Quando saiu o resultado do formulário, eu já sabia que tinha passado porque exatamente 2 pessoas não haviam preenchido ele (era a quantidade que eu precisava pra entrar). Ou seja, no dia 28/08 eu fui ✨ chamado na quinta chamada! Contando comigo, apenas 2 pessoas foram chamadas da ampla. Algumas semanas depois, 1 semana antes do início das aulas, fizeram a sexta e última chamada, onde chamaram apenas 1 pessoa da AC. Enfim, foi um ano muito árduo e difícil, mas no final deu tudo certo. To muito feliz na UFF! Estudo em campus sensacionais e numa faculdade de medicina novinha! Espero ter ajudado vocês de alguma forma, qualquer coisa podem me chamar no instagram que eu tiro as dúvidas de vocês ;)

— Raphael Figueiredo

# RELATOS

## E EXPERIÊNCIA COM O SISU

Olá, futuros e futuros uffianos(as)! Vou falar brevemente como foi a minha experiência com o SISU de 2024, da inscrição até a minha aprovação(4ª chamada). Bom! Como muitos de vocês devem saber, o SISU mudou bastante, o que me fez surtar muito, principalmente por só receber a notícia de que ele ia mudar 2 semanas antes dele abrir. No primeiro dia de inscrição, a UFF não era uma das opções, mas, com o passar da semana, e depois de muitos surtos e muita pesquisa, vi que a na UFF eu teria acesso a uma boa estrutura, então deixei lá. Como eu estava dentro da parcial até o último dia, ainda tinha esperanças de passar na chamada regular (1º chamada), mas não foi bem isso que aconteceu( kkkkkkkkk), lembro de ficar em 104/90, mas mesmo assim deixei na UFF, já que estava mais perto de passar nela do que na outra lá(na teoria) e, após a manifestação de interesse, lembro de ir para 97/90. Chamada vai, chamada vem e nada do meu nome sair, apenas 5 pessoas foram chamadas na 2º chamada, fiquei um pouco triste, mas só perdi as esperanças quando vi que na 3ª chamada nenhuma pessoa da ampla concorrência tinha sido chamada, achei que ali era o fim do túnel. Como estava sem expectativas, me matriculei num cursinho(o que me deixou ainda mais triste) e, depois de uma curiosidade, parei pra ver a lista de espera da outra faculdade e vi que teria passado logo na 2ª chamada(aqui foi a última pá de terra kkkkkkkk), fiquei mal por muito tempo até aceitar de verdade que não tinha passado, porém, após o primeiro vestibular do ano(uerj), eu já estava me

sentindo melhor e vi que ali não era o fim do mundo. E, após 3 meses de puro sofrimento, o portal COSEAC anuncia uma nova chamada. Eu não sabia o que pensar, já que não tinha esperanças de passar, mas com o passar da semana, vi algumas listas de remanejamento de vagas e vi que tinham algumas que ficaram vagas, aquilo me fez ter esperanças novamente. Aí, no dia 14/06 às quatro da tarde, vi meu nome na lista de convocados. Foi uma mistura de felicidade com alívio, a primeira coisa que eu fiz foi ligar para os meus pais, mas eles estavam fora da cidade e lá não pegava sinal, e a segunda foi ligar para alguns amigos e marcar de sair, só me recordo de chegar em casa 5 da manhã fedendo a cachaça refrigerante e dormir na cadeira da cozinha kkkkkkkkkkkkkk. Por fim, quero ressaltar que estou muito feliz na UFF! A estrutura é muito boa, tenho vários professores ótimos e estou conhecendo pessoas incríveis, não tenham medo de vir pra cá!

Aos vestibulandos, deixo essa dica que gostaria que me fosse passada no sisu: Caso você passe por uma situação parecida com a minha (ficar na lista de espera nas duas opções), recomendo que procure mais sobre as últimas parciais e sobre quantas vagas foram liberadas nas listas de espera. Se eu fizesse isso, viria para a uff? Não! Mas evitaria muito desespero e muito dinheiro gasto em vão kkkkkkkkkk

— LéoFreitas



# AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a todos os alunos da 224 que colaboraram com a produção desta cartilha, seja escrevendo algum trecho ou depoimento, seja respondendo o temido forms que a Iris e a Rafa cobraram intensamente nos grupos hahahah. Apesar de a produção da Cartilha ser trabalhosa, é muito gratificante poder contribuir com muitas pessoas que estão passando o que muitos de nós já passamos. Nessa cartilha, o objetivo principal foi aproximar vocês da universidade, com uma linguagem mais cotidiana, buscando uma conversa com vocês que estão do outro lado da telinha.

Um agradecimento especial a Iris e ao Matheus Morais que organizaram a produção da cartilha, a Giulia que fez o design e a Bruno Lima, Melissa Leal, Gabrielle Prado, Vitória Diniz, Isabela Lira, Ana Carolina Guimarães, Rafaella Andrade, Ana Clara Ribeiro, Thamires Ferreira, Tabata, Léo Freitas, Davi e Raphael Figueiredo, alguns que escreveram alguns trechos da cartilha, alguns que contribuíram com a organização dos dados colhidos e que fizeram parte desse projeto lindo.

Além disso, não temos como não agradecer

àqueles que nos acompanham nessa trajetória ardua da medicina: nossas pais, familiares amigos e professores antigos. Pessoas que nos viram na trajetória escolar, de cursinho, que nos apoiaram durante todo pré-universitário e nos ensinaram coisas essenciais para que chegássemos aqui hoje. E que agora nos veem realizar sonhos e viver experiências novas, levando eles em nossos corações.

Só quem está passando pelo que nos estamos sabe o quanto nos esforçamos e o quanto o apoio externo é importante. Muitos de nossa sala e do curso em geral não são de Niterói, muito menos do Rio de Janeiro, o que inevitavelmente nos leva a mudanças e afastamento de pessoas queridas, que agradecemos por permanecer a nosso lado, mesmo agora distantes fisicamente, mas sempre lá para o que precisarmos.

Por fim, somos gratos a todo corpo docente da UFF, principalmente às professoras e professores que atualmente nos acompanham e fazem seu trabalho com maestria ao nos guiar pelo começo da caminho que seguiremos durante anos para chegarmos ao nosso objetivo final de nos tornarmos médicos competentes, empáticos e dedicados.

## **SOBRE O @DESEMPENHOSMED**

A página no instagram Desempenhos Med, junto do seu site, proporcionam aos estudantes a oportunidade de se aproximar das universidades que têm interesse, já que a partir de Cartilhas produzidas pelas turmas, é possível ter acesso a nota dos aprovados, informações sobre a faculdade e se aproximar do sonho que é fazer Medicina em uma universidade federal. Nós, da turma 224, ficamos muito felizes de poder contribuir com essa iniciativa, sobretudo porque antes de sermos aprovados também olhamos muitas vezes as cartilhas, buscamos quais universidades correspondiam mais com as nossas expectativas e tentamos nos aproximar um pouco do que é fazer medicina na federal. Nossa imensa gratidão aos Desempenhos Med pelo trabalho de ajudar diferentes estudantes, o trabalho de vocês teve muita importância para nós e acreditamos que para muitos outros estudantes também.

# NOSSO CONTATO

Aqui vamos deixar o contato de nós da 224, separado por chamada e modalidade, para que vocês possam nos chamar de acordo com suas dúvidas e demandas! Sintam-se a vontade para nos mandar mensagens, ficaremos muito felizes em ajudar vocês nessa trajetória

Giulia Reseck @giuliarib +55 11 996992310  
(AC 1ª chamada)

Melissa Leal @melissaleal\_\_ +55 24  
981375778 (AC 1ª chamada)

Livia Moraes @moraes.liv +55 21 97507-5091  
(LI\_PPI 1ª chamada)

Luana Linda @luanalinda.s +55 21 99196-6180  
(LB\_PCD 1ª chamada)

Vitoria Velloso @vitorialvelloso +55 21  
96653-6965 (LI\_PCD 1ª chamada)

Barbara Ventura +55 84 99990-5578  
(LB\_EP 2ª chamada)

Vitoria Diniz @vitfdiniz +55 61 99625-5055  
(LI\_PPI 3ª chamada)

Breno Januário @brenojanuarioo +55 22  
99833-3452 (LB\_PPI 3ª chamada)

Isabela Vieira @isaliravieira +55 11  
99964-2094 (AC 4ª chamada)

Ana Clara Ribeiro @naclarar +55 21  
994198958 (LI\_PPI 4ª chamada)

Thiago Zechinelli @tiagozech +55 27  
98854-3070 (LI\_PPI 4ª chamada)

Gleyce @gleycc\_ +55 22 99962-7860  
(LB\_PPI 4ª chamada)

Ana Carolyna Rocha @carolynarocha\_ +55 82  
99315-3350 (LB\_EP 4ª chamada)

Raphael Figueiredo @raphaelfig +55 21  
98070-8562 (AC 2ª chamada)

Fernanda Alves @fernandaalve.s\_ +55 35  
99888-6521 (LI\_PPI 5ª chamada)

Tamires Santos @ttamiressantoss +55 87  
99961-8265 (LB\_PPI 5ª chamada)

Wesley Rodrigo @wesley.rodrigod +55 31  
98883-6255 (LB\_EP 5ª chamada)

Maria Eduarda Serpa @serpaduda\_ +55 21  
98265-9678 (AC 6ª chamada)

Sthefany Caetano @sthecae +55 21 96484-6464  
(LI\_PPI 6ª chamada)

Vitor Paiva @vitorjsd +55 31 99658-2420  
(LB\_EP 6ª chamada)

# RESPONSÁVEIS PELA CARTILHA



Matheus Moraes



Giulia Reseck



Bruno Lima



Raphael Figueiredo



Melissa Leal



Gabrielle Prado



Vitória Diniz



Isabela Lira



Iris Giovanini



Ana Carolina Guimarães



Léo Freitas



Rafaella Andrade



Ana Clara Ribeiro



Davi



Thamires Candido



Tabata