



CARTILHA USP 2023

MED USP BAURU
Turma VI



RECADO DA T6 PARA A T7

Oi, futuros cabritinhos! Primeiramente, gostaríamos de dizer que é um prazer imenso compartilhar com vocês esta cartilha. Ela foi feita com muito carinho para auxiliá-los nesse processo que sabemos que é exaustivo e angustiante. Pensamos em cada detalhe para torná-la didática e funcional, de forma que as principais dúvidas que vocês venham a ter possam ser respondidas através dela. Sintam-se abraçados e sejam bem-vindos à cartilha da turma VI de medicina do campus de Bauru da USP! ♡



SUMÁRIO

Como é ser bixo da MED USP Bauru?.....	4
Nota dos aprovados FUVEST	8
Nota dos aprovados ENEM	11
Evolução das notas FUVEST	14
Evolução das notas ENEM	15
Centro Acadêmico	16
Atlética	17
Coletivo Negro.....	22
Aliança Bíblica Universitária.....	23
Ligas acadêmicas	24
Perfil da TVI	25
Sobre o campus	31
A cidade de Bauru.....	42
Metodologia	44
Mitos e verdades da USP Bauru	49
Banca de Heteroidentificação.....	58
Candidato com TDAH ou que precise de condições específicas para a realização da prova	59
Depoimentos	62



COMO É SER BIXO DA MED USP BAURU?

Bom, futuro cabritinho, ser bixo da nossa faculdade com certeza vai ser uma das experiências mais incríveis que você terá na vida.

Então, bora comentar mais um pouquinho sobre? :)

O primeiro ano (principalmente o primeiro módulo dele) foi formulado para ter conteúdos mais “leves” e fáceis de aprender. Por isso, é o momento de se adaptar à faculdade, experimentar coisas novas, conhecer os colegas de turma que te acompanharão pelos próximos 6 anos (e alguns até pela vida) e, claro, se livrar do peso que é o vestibular (sim, essa época passa =D).

Aqui na USP Bauru, temos a tradição de adotar nossos bixos. Assim que você chegar e for adicionado aos grupinhos com veteranos e colegas de turma, preencherá um formulário sobre seus gostos e sua personalidade e será pareado com o veterano que for mais parecido, fazendo parte de uma família e recebendo um apelido e um lindo chapéu personalizado que os bixos usam no comecinho do semestre. Esse veterano será seu pai ou sua mãe e te apresentará a faculdade, tirando dúvidas e te ajudando com o que for preciso.

“Mas... tem trote pesado??”

De forma alguma!! Aqui temos uma semana inteira de recepção e, no primeiro dia dela, temos o famoso “Campão”, quando vocês serão pintados pelos seus pais (veteranos), ganharão um apelido e poderão participar de brincadeiras (ou não participar de qualquer uma delas caso não se sinta confortável). A USP tem uma política anti-trote muito forte e, inclusive, há um aplicativo chamado “disque trote USP”, para fazer denúncias. Mas já adianto que o ambiente é tão acolhedor que muitos cabritinhos foram com os próprios familiares.

“E... o que rola ao longo dessa semana?”

Além de infinitas palestras que te farão querer ter aulas logo, teremos festinhas universitárias (fora da faculdade) e apresentações do centro acadêmico, dos projetos de extensão e da atlética, que faz uma semana de escolinha para quem quiser experimentar novos esportes e, diferentemente de muitas faculdades, não há qualquer pressão por desempenho (você poderá participar mesmo não sabendo jogar bem). Ao longo da semana, você terá a oportunidade de participar de atividades muito legais (na nossa, tivemos piquenique de integração, tour pelo campus e peça de teatro para fechá-la, por exemplo).

COMO É SER BIXO DA MED USP BAURU?

“Pera aí... festinhas? Vão me obrigar a ir e beber?”

Jamais! Aqui você encontrará veteranos que amam ir para todos os tipos festas e de rolês, assim como os que preferem fazer atividades mais caseiras e introvertidas (e a T7 não será diferente). Você não será chato por não querer participar das festinhas (ou participar sem beber) e nem um futuro médico menos competente por aproveitar esses momentos. Aproveite da forma como se sentir mais confortável, pois nós admiramos a singularidade de cada um e queremos que ela seja respeitada.

Enfim, a ideia que a gente quis passar aqui é que, como cabritinho, você vai perceber que a USP Bauru é uma grande família (o que é muito valioso para quem vem de outra cidade e tem receio de se sentir sozinho). Professores, funcionários e veteranos são muito acolhedores e farão você se sentir em casa. Assim que vocês passarem, receberão um manual do calouro, com muito mais informações. Queremos que o ano de calouro de vocês seja inesquecível, assim como está sendo o nosso <3



Nosso inesquecível dia do campo <3

COMO É SER BIXO DA MED USP BAURU?



Recebendo nosso lindo chapéu

COMO É SER BIXO DA MED USP BAURU?



Palestra (ganhamos essa ecobag =D)



Teatro



Piquenique de integração



T6 se preparando para a festinha

NOTA DOS APROVADOS - FUVEST

FUVEST

Uma das formas de entrar no curso de medicina da USP é através da prova da **FUVEST**, a qual é composta por **duas fases**.

A **primeira fase** apresenta 90 questões objetivas e seleciona os candidatos para a **segunda fase**. Esta última é elaborada em **dois dias**: o primeiro com 10 questões discursivas de português e uma redação e o segundo com 12 questões discursivas, divididas entre biologia, química e geografia.

Portanto, a **Nota Final** é composta pelos seguintes fatores:

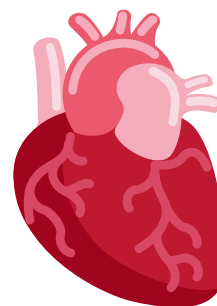
- Nota da primeira fase (N1): 0-90
- Nota do primeiro dia da segunda fase (ND1): 0-100
- Nota do segundo dia da segunda fase (ND2): 0-100

$$NF = \left(\frac{N1}{90} \cdot 100 + ND1 + ND2 \right) \div 3$$

Obs.: a nota de redação (0-50) é contabilizada na nota do primeiro dia da segunda fase, de modo que os outros 50 pontos sejam oriundos das discursivas de português

DISTRIBUIÇÃO DAS VAGAS - FUVEST

- Escola pública (EP) - 10
- Ampla concorrência (AC) - 23
- Preto, Pardo e Indígena (PPI) - 9



Total = 42 vagas

Obs: algumas pessoas decidiram se matricular em outra faculdade e cancelar a matrícula na USP. Mesmo assim, decidimos manter as notas delas para ajudar vocês <3

NOTA DOS APROVADOS - FUVEST

AMPLA CONCORRÊNCIA

CLASSIFICAÇÃO GERAL	PRIMEIRA FASE	SEGUNDA FASE			NOTA FINAL
		1 DIA	REDAÇÃO	2 DIA	
1	84	76	45	89.17	861.67
2	82	80.5	44.5	80	838.7
3	82	75.5	43	85	838.7
4	81	82.5	48.5	77.5	833.33
5	80	83	48	77.5	831.3
6	80	75	43	84.17	826.85
7	83	72.5	38	82.5	824.07
8	80	71.5	40	86.67	823.52
9	81	77	43.5	80	823.33
10	80	81	46.5	76.67	821.85
11	81	71.5	39.5	83.33	816.11
12	79	80.5	41.5	75	810
13	78	72	41.5	84.17	809.44
15	81	70	35	82,5	808,33
16	82	68	38.5	83.33	808.15
17	79	72	41.5	82.5	807.59
18	79	78.5	47	75.83	807.04
19	81	74.5	44.5	77.5	806.67
20	85	69	39.5	78.33	805.93
21	81	72.5	41	79.17	805.56
22	82	72.5	43	77.5	803.7
23	79	72	40	80.83	802.04
24 - 2ª Chamada	79	70	38	82.5	800.93
26 - 3ª Chamada	80	70	39.5	80	796.3
27 - 3ª Chamada	82	75	43.5	72.5	795.37
28 - 4ª Chamada	80	75	50	74,17	793,52
29 - 4ª Chamada	79	71	41.5	79.17	793.15
31 - 4ª Chamada	78	75	47	75.83	791.67
35 - Lista Extra	82	62,5	39	82,5	787,040

NOTA DOS APROVADOS - FUVEST

ESCOLA PÚBLICA (EP)

CLASSIFIC. GERAL	PRIMEIRA FASE	SEGUNDA FASE			NOTA FINAL
		1 DIA	REDAÇÃO	2 DIA	
30	77	67	32	85	791.85
39	78	67.5	38	81.67	786.11
42	72	71	43	84.17	783.89
46	80	65.5	38	80	781.3
50	80	65.5	41.5	79.17	778.52
59	75	65.5	36	82.5	771.11
64	78	65.5	32	78.33	768.33
68	75	72	39.5	74.1	765
73	75	72.5	39.5	72.5	761.11
75	80	69	38.5	70	759.63
76 – 2ª Chamada	80	63.5	34.5	75	757.96

PRETO, PARDO E INDÍGENA (PPI)

CLASSIFIC. GERAL	PRIMEIRA FASE	SEGUNDA FASE			NOTA FINAL
		1 DIA	REDAÇÃO	2 DIA	
125	72	63	38	70.83	712.78
136	70	69	44.5	62.5	697.59
144	70	63	36.5	65.83	688.7
147	67	65	34.5	65	681.48
157	78	60	35	50	655.56
158	61	67	37	61.67	654.81
159	61	66.5	44.5	61.67	653.1
161	69	53	33	65.83	651.67
162 – 4ª Chamada	60	53.5	35	74.17	647.78

Obs: diferentemente dos anos anteriores, a FUVEST não divulgou a classificação na cota, apenas a geral. Por isso, tanto nas tabelas dessa página quanto nas de evolução das notas, as classificações de 2023 serão apenas as gerais.

NOTA DOS APROVADOS - ENEM

ENEM

Outra forma de entrar no curso de medicina da USP é através da prova do **ENEM**, a qual é realizada em **dois dias**.

O **primeiro dia** é composto por 45 questões de linguagens e 45 de ciências humanas e uma redação, enquanto o **segundo dia** apresenta 45 questões de matemática e 45 de ciência da natureza.

A nota de cada matéria é calculada através do TRI (teoria de resposta ao item) e a nota final é uma média ponderada destes resultados.

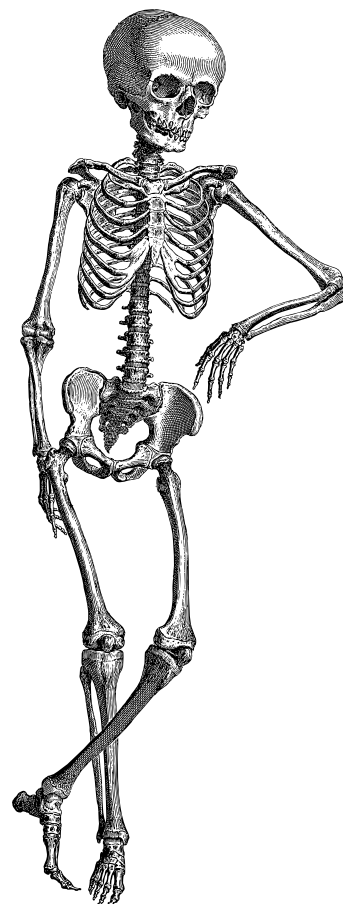
Peso de cada matéria:

- Linguagens - 1
- Matemática - 2
- Humanas - 2
- Redação - 3
- Natureza - 2

DISTRIBUIÇÃO DAS VAGAS - ENEM

- Escola pública (EP) - 8
- Ampla concorrência (AC) - 7
- Preto, Pardo e Indígena (PPI) - 3

Total = 18 vagas



NOTA DOS APROVADOS - ENEM

AMPLA CONCORRÊNCIA

CHAMADA	LINGUAGENS		HUMANAS		NATUREZA		MATEMÁTICA		REDAÇÃO	NOTA FINAL (SEM PESO / COM PESO)
	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA		
1ª	-	665,3	-	790,2	35	758,4	41	943,5	980	827,48 / 858,95
2ª	36	680,5	40	745,7	39	801,9	37	940,7	960	825,76 / 853,71
2ª	38	678,5	38	725,6	37	785,1	42	968,5	960	823,54 / 851,59
2ª	39	718,1	40	740,5	36	772	38	939	960	825,92 / 850,11
4ª	35	690,4	41	760,2	38	764,2	38	922,3	960	819,42 / 846,38
5ª	36	688,7	31	671,1	35	753,5	41	971,5	980	812,96 / 842,09

PRETO, PARDO E INDÍGENA (PPI)

CHAMADA	LINGUAGENS		HUMANAS		NATUREZA		MATEMÁTICA		REDAÇÃO	NOTA FINAL (SEM PESO / COM PESO)
	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA		
1ª	34	628,5	41	750,5	30	685,7	30	864,6	920	775,9 / 799,01
3ª	36	681,7	34	671	27	689,1	30	841,5	960	768,66 / 796,49

Obs: Infelizmente a lista do ENEM-USP rodou muito e, como a USP tem um limite definido de chamadas, nem todas as vagas foram preenchidas (ficarão para a transferência).

NOTA DOS APROVADOS - ENEM

ESCOLA PÚBLICA (EP)

CHAMADA	LINGUAGENS		HUMANAS		NATUREZA		MATEMÁTICA		REDAÇÃO	NOTA FINAL (SEM PESO / COM PESO)
	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA	QTD.	NOTA		
1ª	28	609	37	733,3	32	738,2	42	981,3	960	804,36 / 839,46
1ª	40	716,6	40	750,2	29	720,6	39	925,9	960	814,66 / 839,00
1ª	38	702,2	39	728,3	31	729,9	34	908,4	980	809,76 / 837,54
2ª	-	631,7	-	714,1	-	782,8	-	869,4	980	795,6 / 830,43
2ª	-	718,7	-	818,9	-	798,6	-	828	900	812,84 / 830,97
2ª	39	690,9	40	742,5	31	728,6	37	937,3	940	807,86 / 832,77
3ª	-	636	-	700,9	-	747,6	-	881,7	980	789,64 / 823,64
3ª	27	585,1	38	740,3	35	741,2	33	891,6	960	783,04 / 821,13
4º	34	667	37	702,2	32	719,6	34	848	980	784,36 / 815,66
4ª	-	663,5	-	725,5	-	655,1	-	948,2	940	786,46 / 814,11
4ª	37	691,3	35	696,3	28	704	40	936,2	920	789,56 / 812,43

EVOLUÇÃO DAS NOTAS

EVOLUÇÃO DAS NOTAS FUVEST

	Primeira Fuvest				Fuvest 2021				Fuvest 2022				Fuvest 2023			
	1ª Fase	2ª Fase			1ª Fase	2ª Fase			1ª Fase	2ª Fase			1ª Fase	2ª Fase		
		1ºDia	2ºDia	Posição		1ºDia	2ºDia	Posição		1ºDia	2ºDia	Posição		1ºDia	2ºDia	Posição
Aluno 1 (AC)	63	-	-	-	78	46	75,8	112º	77	-	-	-	83	72,5	82,5	7º
Aluno 2 (AC)					76	-	-	-	80	63,5	75	64º	81	74,5	77,5	19º
Aluno 3 (AC)	64	-	-	-	69	-	-	-	78	53,5	78,3	93º	81	71,5	83,3	11º
Aluno 4 (AC)	67	-	-	-	76	-	-	-	70	-	-	-	81	72,5	79,1	21º
Aluno 5 (AC)									68				78	72	84,1	13º
Aluno 6 (AC)									71	-	-	-	80	75	74,1	28º
Aluno 7 (AC)	69	48	35	treineiro	82	58,5	78,3	255 (RP)	80	57,5	69,1	99 (Bauru)	82	72,5	77,5	22º
Aluno 8 (AC)									76	-	-	-	80	75	84,1	6º
Aluno 9 (AC)	38				68				76				81	70	82,5	15º
Aluno 6 (EP)	45	42	33,3	treineiro	49	-	-	-	63	-	-	-	80	65,5	80	46º
Aluno 7 (EP)					67	-	-	-	70	-	-	-	80	65,5	79,1	50º
Aluno 8 (EP)									61	-	-	-	80	69	70	75º
Aluno 9 (EP)	58	-	-	-	-	-	-	-	75	62,5	55,8	72º	78	65,5	78,3	64º
Aluno 10 (PPI)					60	-	-	-	63	53	54,1	22º	70	63	65,8	144º
Aluno 11 (PPI)	28	-	-	-	49	-	-	-	54	-	-	-	60	53,5	74,1	162º

EVOLUÇÃO DAS NOTAS

EVOLUÇÃO DAS NOTAS ENEM (MÉDIAS SEM PESO)

	Primeiro ENEM	ENEM 2020	ENEM 2021	ENEM 2022
Aluno 1 (AC)	510,3	770,14	771,92	791,24
Aluno 2 (AC)		758,02	799,1	812,96
Aluno 3 (EP)		724	720	809,76
Aluno 4 (EP)		661,92	748,84	789,56
Aluno 5 (EP)	609,3	702,24	724,04	783,04
Aluno 6 (PPI)	626	686.4	733.2	775.9

CENTRO ACADÊMICO DAVID CAPISTRANO

(CADC)

O centro acadêmico possui um papel representativo político-social, de fortalecimento dos movimentos estudantil e de ampliação das atividades regular do curso.

A função primordial do CADC é representar os interesses dos alunos. Sendo assim, ele leva as demandas dos seus representados aos órgãos administrativos da faculdade e à reitoria da universidade a fim de que sejam sanados quaisquer problemas para o funcionamento do curso.

Além disso, o CADC é diretamente ligado a organizações como DENEM - Direção Executiva Nacional dos Estudantes de Medicina. Dessa forma, fazendo parte das relações políticas da faculdade. Diante disso, é possível, por meio do Centro Acadêmico, ir a inúmeros congressos com intuito de discutir e buscar solução para uma melhora no meio universitário nacional.

Outro importante papel do Centro Acadêmico é ampliação das atividades regular do curso. Isso se dá através da organização e da promoção de eventos como: Congresso Médico Acadêmico de Bauru da USP (COMAB USP); Workshop da Med USP Bauru; entre outros.

Essa entidade não possui fins comerciais, contudo, como qualquer organização, são necessários recursos para sua existência. Sua captação de verba se dar por parte de doações internas, auxílio da faculdade e a vendas esporádicas de alguns produtos com margens pequenas de lucro, como, por exemplo, os jalecos na semana de recepção.



Kaus da T5 (no meio, de camiseta preta), presidente do CA, representando nossa faculdade em um evento da DENEM em Brasília



ATLÉTICA

ESPORTES

A USP oferece treinos de diversos esportes que você pode praticar quantos quiser, desde que esteja associado à atletica. Os esportes são : futsal, handebol, basquete, vôlei de quadra, tênis, ping-pong, atletismo, natação, e xadrez..

Handebol:



Além disso, existem algumas competições dentro da faculdade, como o interclasse, entre as turmas de medicina, e também a copa bixo, que é feita entre os calouros da med, da fono e da odonto.



ATLÉTICA

ESPORTES



ATLÉTICA

ESPORTES



ATLÉTICA

ESPAÇOS DE TREINO

Olá, futuro calouro! Até agora, a estrutura da USP Bauru me pareceu bem completinha. A quadra da FOB, onde praticamos Vôlei, Futsal, Basquete e Handebol, que fica na frente do campus, esta bem nova e é, visivelmente, muito bem cuidada. Do lado, temos o campo, com espaço para corrida/caminhada com 400m, futebol e vôlei de praia (que a T6 já alugou para jogar inclusive!). Temos a academia da FOB também, que está em reforma, mas já vai ficar pronta.

Quadra da FOB



Campo



Sem ser no campus, tem a praça da Vitória Régia, o bosque da comunidade e a Avenida das Nações aos domingos de manhã, que são lugares próximos ao campus e que têm espaço para caminhada/corrida também. Além disso, muitos alunos optam por frequentar academias próximas ao campus.

ATLÉTICA

BATERIA NÃO, BATUCABRA!

TÁ-CÁ-TI-CA-TÁ!!!

Querido cabritinho e futuro batucabrer (espero!), a nossa bateria não se importa se você nunca tocou nenhum instrumento, nós temos a "escolinha", na qual você pode passar por todos os instrumentos para experimentar e depois definir qual você gostou mais e também temos os treinos para quem já sabe tocar, mas você pode acompanhar se quiser. A Batucabra participa dos torneios Camesp e Tomei e já ganhamos prêmios com a bateria (olha que orgulho!). Bora ser batucabrer!



COLETIVO NEGRO

O **Coletivo Negro Filhos da África** é um grupo dentro da universidade que visa abranger o apoio da comunidade negra estudantil. Ele é de suma importância para identificação e representatividade para os estudantes, assim como por também prezar pela inclusão de todas as pessoas para que lutem pelas causas raciais no ambiente universitário, como o combate ao preconceito. Nesse sentido, o coletivo realiza reuniões nas quais há abertura para conversas, discussões, desabafos e vivências da comunidade negra dentro de uma Universidade com pessoas de maioria branca. Uma ótima característica das reuniões é a promoção da autoestima e empoderamento da comunidade, contando até mesmo com convidados que falam sobre temas tão importantes como esses.

O coletivo dá voz para a comunidade, oferece uma rede de apoio, luta pelo fim do preconceito velado dentro da Universidade e leva conhecimento sobre questões culturais e sociais da população negra.



ALIANÇA BÍBLICA UNIVERSITÁRIA (ABU)

ABU significa Aliança Bíblica Universitária, somos um movimento de estudantes que alcança outros estudantes com o evangelho de Jesus Cristo. A ABU é uma organização não denominacional que reúne cristãos de diferentes tradições evangélicas sob as Bases de Fé, que são verdades centrais no cristianismo. Nossas crenças seguem as da Comunidade Internacional de Estudantes Evangélicos (IFES, na sigla em inglês), organização a qual somos filiados, e que agrega movimentos estudantis evangélicos do mundo todo.

No nosso campus (FOB-USP) os encontros acontecem toda quinta - feira, às 13h, no quiosque em frente ao bandeco, onde temos um momento para conhecer pessoas, fazer amizades, conversar e acima de tudo, falar sobre Jesus.

Se quiser conhecer mais sobre a ABU, segue nosso instagram (@abubauru).

-De Sister, aluna do segundo ano de Odontologia que está à frente do movimento



LIGAS ACADÊMICAS

As **ligas acadêmicas** são associações organizadas por professores e alunos com o objetivo de complementar nossa formação acadêmica. Elas unem o tripé universitário, baseado em ensino, pesquisa e extensão e permitem que o aluno conheça, de forma extracurricular, mais sobre uma determinada área escolhida por ele. Aqui, na USP Bauru, temos a oportunidade de participar das seguintes ligas:

Ligas oficialmente sediadas no curso de medicina:

Cirurgia - LAC

Cardiologia e Cirurgia Cardiovascular - LACOR

Clínica Médica e Semiologia - LACS

Dor, Anestesiologia e Medicina Intensiva - LADAMI

Endocrinologia e Metabologia - LAEM

Morfologia Aplicada - LIAMA

Neurologia e Neurocirurgia - LANN

Oftalmologia - LAOB

Oncologia - LAONCO

Ortopedia e Medicina do Esporte - LAOME

Otorrinolaringologia - LAOR

Pediatria - LIAP

Primeiros Socorros, Urgência e Emergência - LAPS

Saúde da Mulher - LASMU

Urologia - LAU

Ligas multidisciplinares:

Anomalias Craniofaciais - LIAC

Saúde Coletiva - LASC

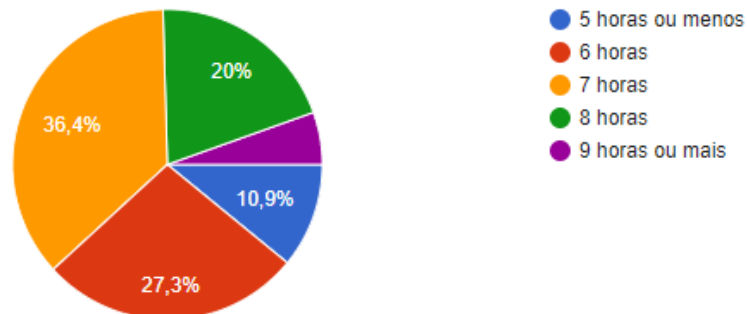
Saúde em Ciência Forense - LASCF

Saúde e Esporte - LASE

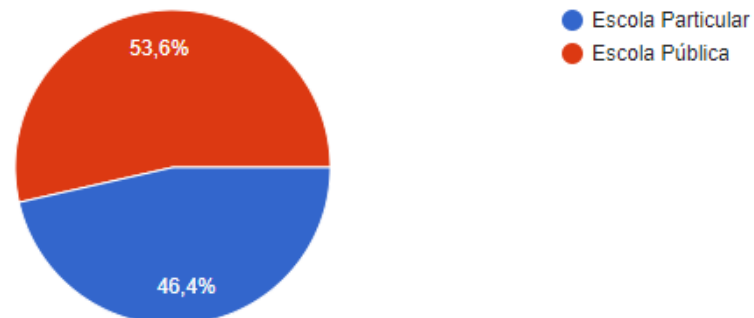
PERFIL DA TVI

Bom, futuro cabritinho, aqui você encontrará os gráficos sobre o perfil da nossa turma. Você perceberá que ele é bem diversificado, sendo possível encontrar pessoas que tinham rotinas e hábitos muito diferentes durante o processo de preparação para o vestibular.

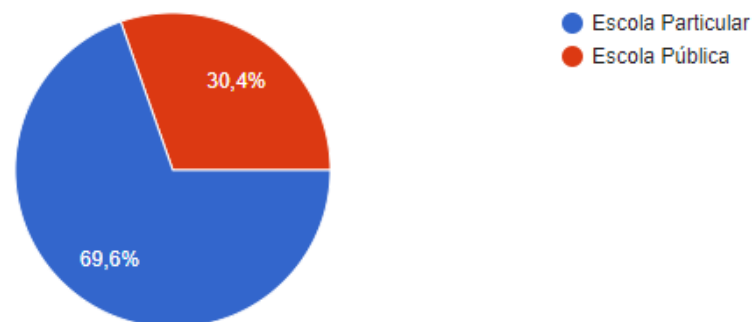
Média de horas dormidas



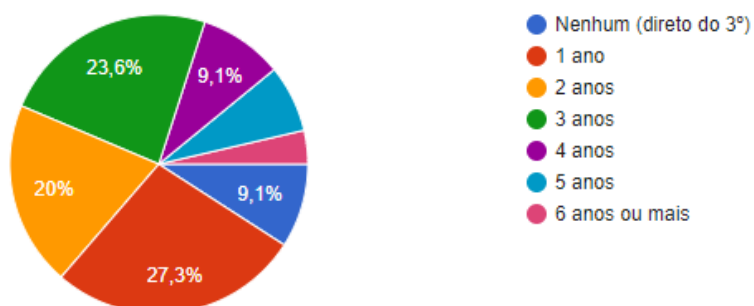
Fez ensino médio em



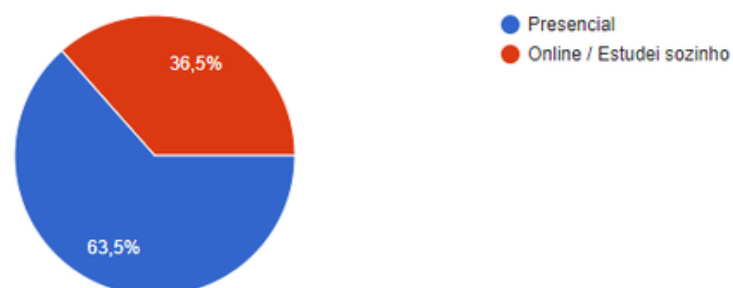
Fez ensino fundamental II em



Anos de cursinho

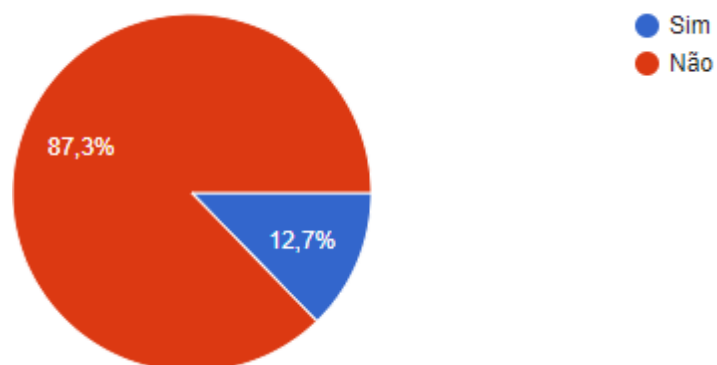


Tipo de cursinho

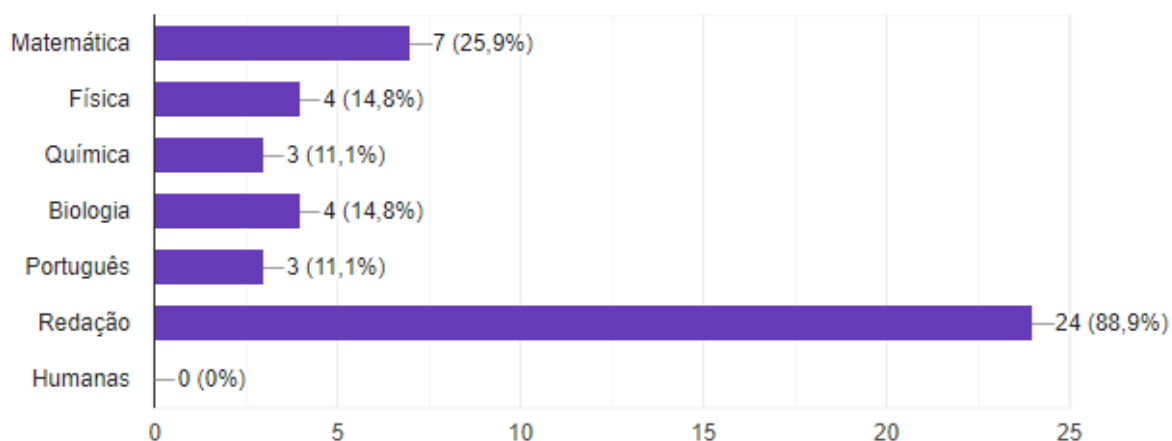
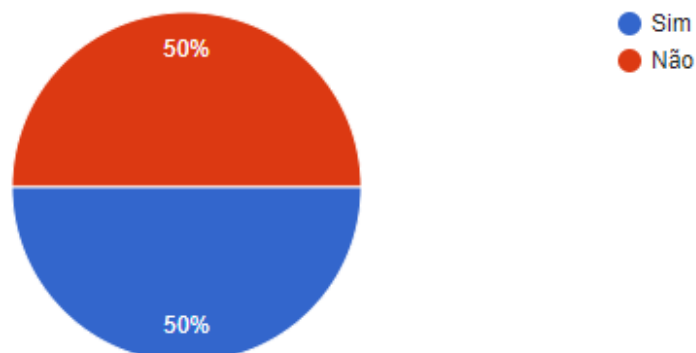


PERFIL DA TVI

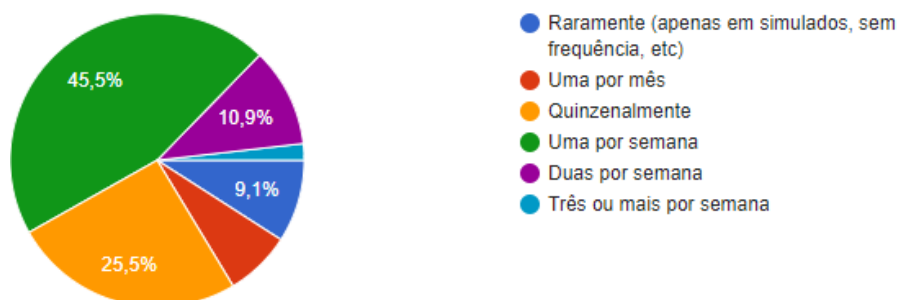
Trabalhava enquanto estudava?



Fez curso extra? Se sim, de qual matéria?



Frequência de redação

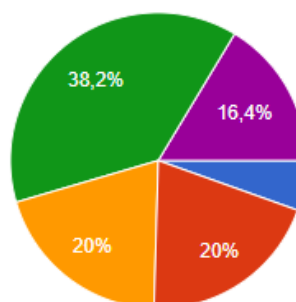


Fez redação



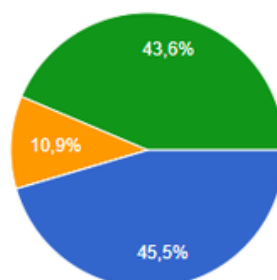
PERFIL DA TVI

Frequência de simulados



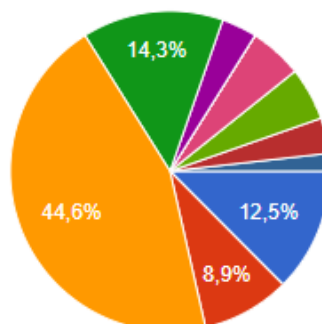
- 1 por bimestre ou menos
- 1 por mês
- Quinzenalmente
- 1 por semana
- 2 ou mais por semana

Frequência de atividade física



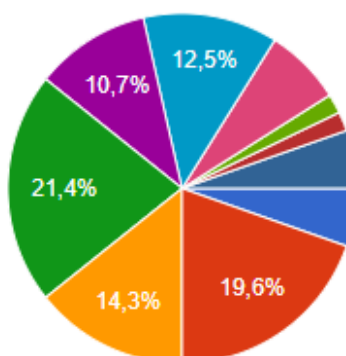
- Não fazia atividade física / sem frequência
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

Região de origem



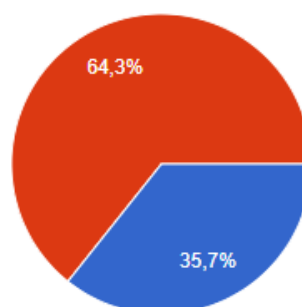
- RM de São Paulo
- Bauru e região
- Interior de SP
- Minas Gerais
- Rio de Janeiro
- Sul
- Centro-Oeste
- Nordeste
- Litoral de SP
- Outro país

Idade (quando saiu a lista)



- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26 ou mais

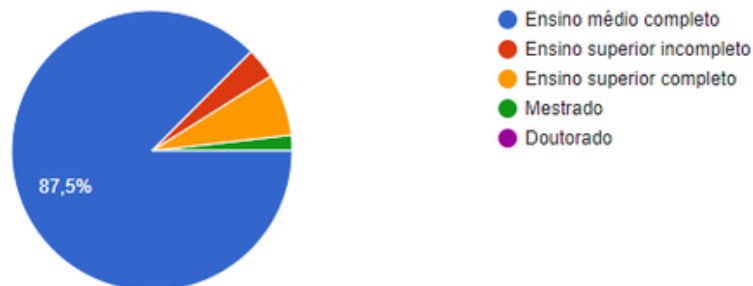
Gênero



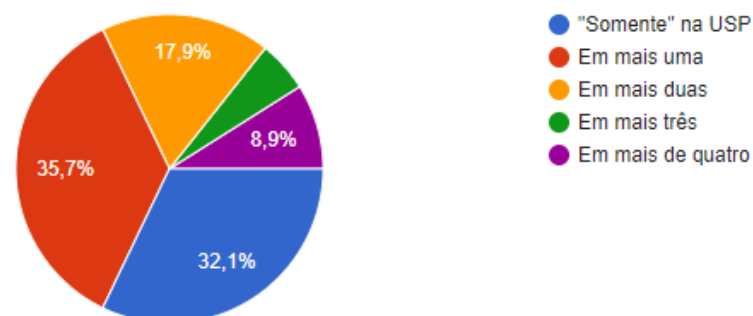
- Masculino
- Feminino
- Não binário
- Prefiro não dizer / outro

PERFIL DA TVI

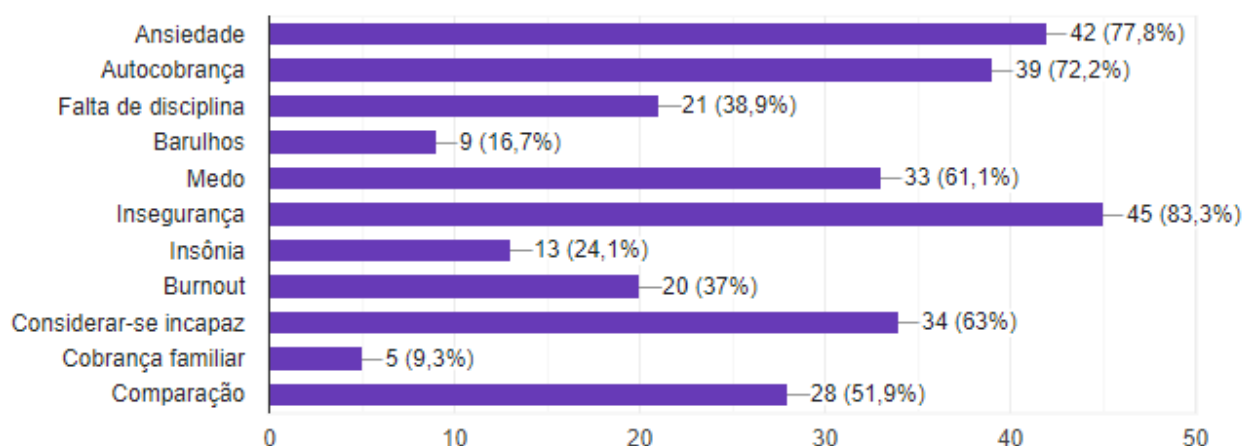
Escolaridade



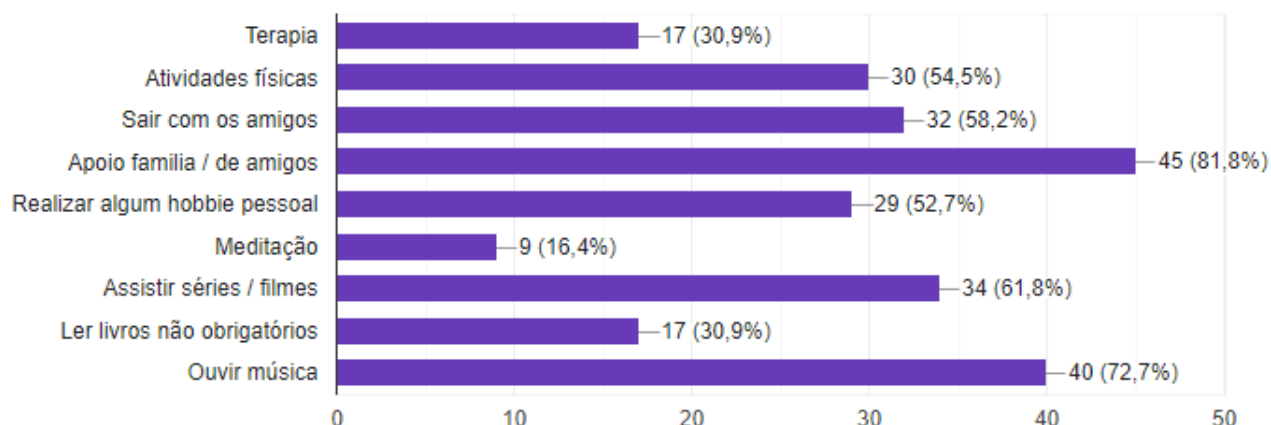
Passou em mais alguma universidade pública de medicina?



Quais fatores foram prejudiciais para a sua preparação?

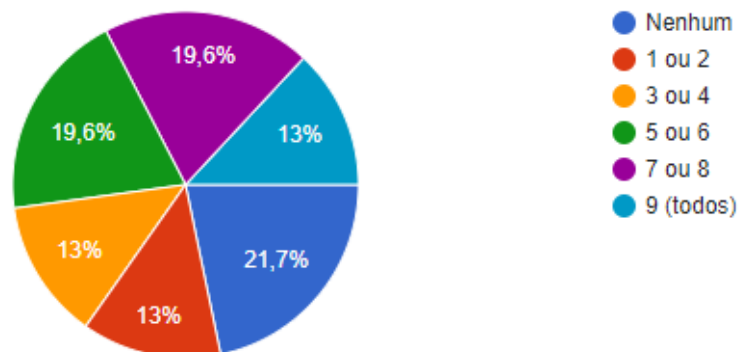


E quais foram benéficos?

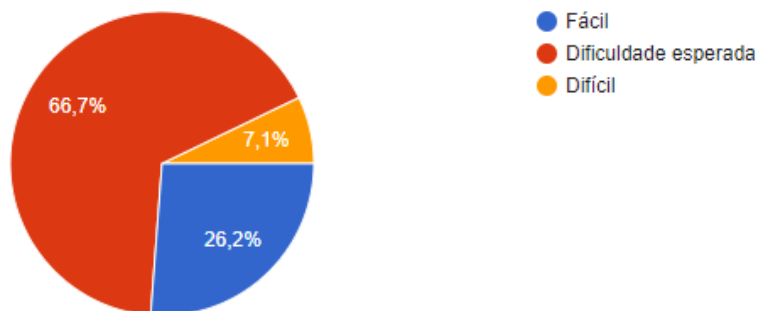


Perfil dos aprovados FUVEST

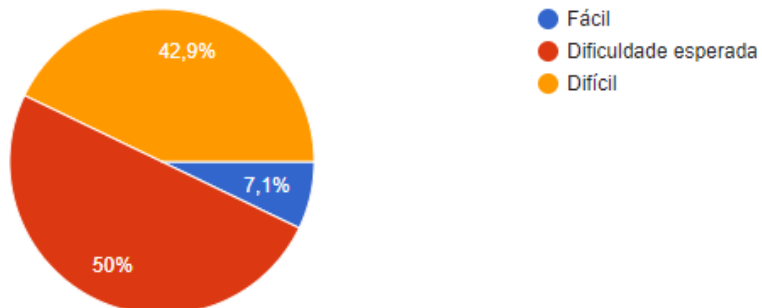
Livros lidos



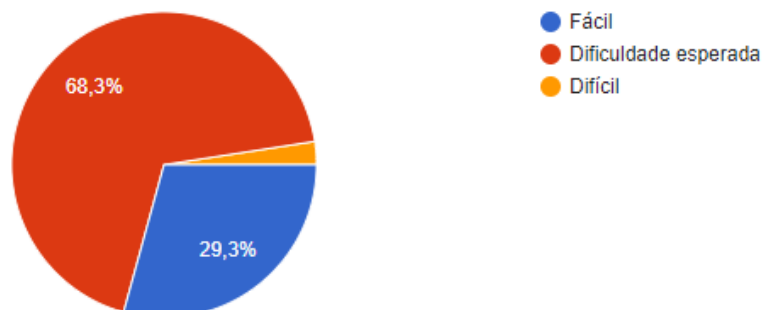
O que achou da 1ª Fase?



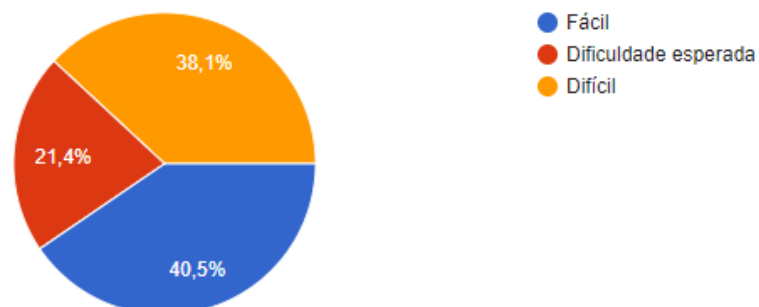
O que achou do primeiro dia da 2ª Fase?



O que achou do segundo dia da 2ª Fase?

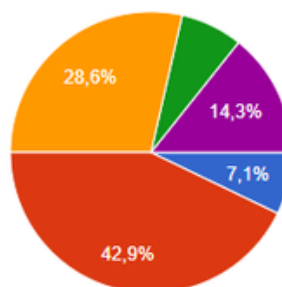


O que achou do tema da redação?



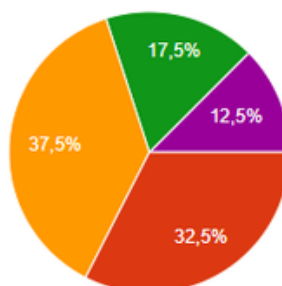
PERFIL DA TVI

Ao sair da 1ª Fase (antes de conferir o gabarito), achou que seria aprovado?



- Tinha certeza que sim
- Talvez sim
- Não tinha nem noção
- Talvez não
- Tinha certeza que não

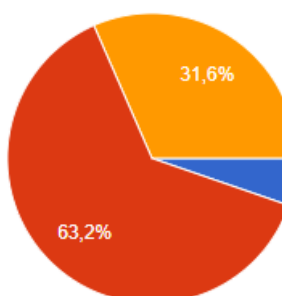
Ao sair da 2ª Fase e conferir os gabaritos dos cursinhos, achou que seria aprovado?



- Tinha certeza que sim
- Talvez sim
- Não tinha nem noção
- Talvez não
- Tinha certeza que não

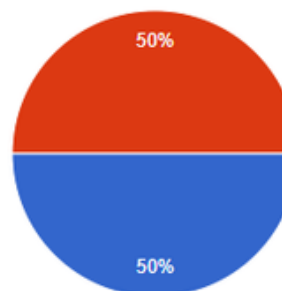
Perfil dos aprovados ENEM

O que achou do 1º dia do ENEM?



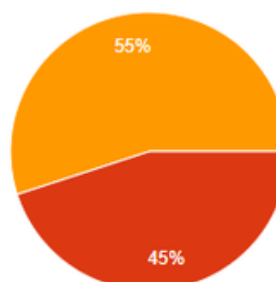
- Fácil
- Dificuldade esperada
- Difícil

O que achou do tema da redação?



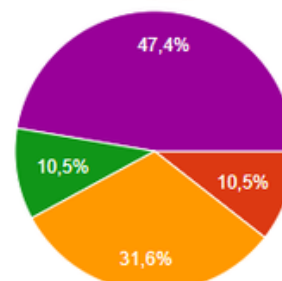
- Fácil
- Dificuldade esperada
- Difícil

O que achou do 2º dia do ENEM?



- Fácil
- Dificuldade esperada
- Difícil

Após conferir o gabarito oficial, achou que seria aprovado?



- Tinha certeza que sim
- Talvez sim
- Não tinha nem noção
- Talvez não
- Tinha certeza que não

SOBRE O CAMPUS

LOCAL ACOLHEDOR

Quando a gente entra na faculdade, tudo que nós sabemos sobre ela se baseia única e exclusivamente nas experiências vividas por outras pessoas. Com frequência, ouve-se que o professor não está nem aí para você, que ele nunca disponibiliza o material utilizado e que é cada um por si... e é, com muita alegria e satisfação, que nós dizemos que as coisas não funcionam assim por aqui.

Claro, nós estamos no primeiro semestre do primeiro ano e muita coisa pode mudar nos próximos 6 anos, mas há algo MUITO positivo do curso ser novo no campus de Bauru: a proximidade e o acolhimento.

Nós temos MUITA liberdade com os professores! Eles são MUITO solícitos para: tirar nossas dúvidas, disponibilizar os slides e nos oferecer MUITAS oportunidades, mesmo que nós ainda estejamos no primeiro.

Os funcionários do campus são UNS AMORES DE PESSOAS, sempre dispostos a nos ajudar com simples dúvidas sobre como usar a plataforma da USP ou dedicando tempo para nos ouvir choramingar sobre as dificuldades da vida.

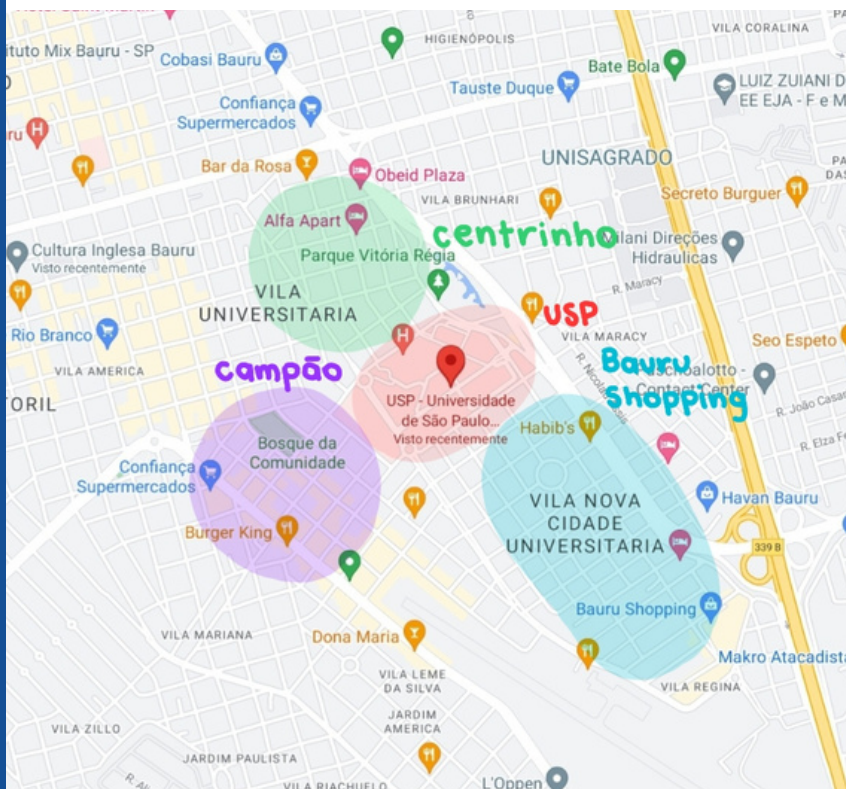
E, por fim, mas não menos importante: nós temos MUITA liberdade e companheirismo entre os alunos. Nós possuímos um grupo no WhatsApp com os alunos das seis turmas de medicina e, literalmente, QUALQUER COISA que você precisar A QUALQUER MOMENTO, você consegue pedindo lá. Os veteranos (mesmo os internos) são gente como a gente: conversam, interagem e sempre estão dispostos a topar nossas loucuras (como gravar tik toks para os futuros cabritinhos).

Por isso, saiba que, quando você passar na nossa Universidade, você deixará a sua família na sua cidade natal, mas será MUITO BEM ACOLHIDO pela sua nova família em Bauru! ♥

SOBRE O CAMPUS

ESTRUTURA FÍSICA E LOCALIZAÇÃO

Então, cabritinho. Além de ter pessoas muito acolhedoras, como você acabou de ler, o nosso campus também é muito lindinho e extremamente conservado, com uma ótima estrutura física. Muitas vezes, a gente sai de uma aula, vai bandecar e fica encantado com o HC, com as flores ou com os grafites... Confesso que às vezes nem dá muita vontade de voltar pra casa (por que não chamar nosso querido Centro Cultural de casa?). Enfim, mais importante do que o textinho daqui serão as fotos, então vamos lá!



Aqui temos a localização dele. É uma ótima região de Bauru, tem tudo bem pertinho e o custo de vida não é tão alto comparado com algumas cidades grandes. E o melhor de tudo? Quase todo mundo mora perto, o que facilita os rolês e as idas para a faculdade (sair de casa faltando 5 minutinhos é uma benção para quem gosta de dormir mais um pouquinho)



O campus fica bem em frente ao Parque Vitória Régia, um dos principais cartões postais da cidade, onde temos feirinhas de quarta-feira depois da aula ou eventos maiores, como shows musicais.

SOBRE O CAMPUS

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO



Para muitos, o melhor local do campus. Chegamos no nosso bandeco! Aqui a gente tem comida muito **gostosa** e bem feita por apenas **2 reais**. E sempre temos duas opções de mistura: **carnívora** ou **vegetariana**. Nele, conseguimos comer bem, economizar tempo que gastaríamos preparando comida e fazer fofuquinhas com nossos colegas de turma.

SOBRE O CAMPUS

BIBLIOTECA



Basicamente, a biblioteca é um ótimo lugar para quem não curte muito estudar em casa e sente que precisa de um local próprio para isso. Nela você encontra os principais livros de medicina, salas silenciosas, salas para discussões em grupos (ótima para organizar os trabalhos), salas de computadores para realizar pesquisas ou imprimir em sulfite, etc.

SOBRE O CAMPUS

CENTRO CULTURAL



O **centro cultural** é a nossa "casinha acolhedora" dentro da faculdade. É nele que podemos, nos intervalos das aulas, tocar algum instrumento musical, cantar, desenhar, sentar nos puffs para colocar a fofoca em dia ou até mesmo cochilar depois do almoço. De vez em quando também rolam **exposições** de pintura, artesanato e outros pequenos eventos nele, além de inscrições para vários projetos oferecidos pela faculdade (como **aulas de teatro** e **oficinas de pintura**, por exemplo).

SOBRE O CAMPUS

HOSPITAL DAS CLÍNICAS E CENTRINHO



Esse prediço azul e bonito é o Hospital das Clínicas de Bauru, nosso **hospital universitário próprio**, onde passaremos grande parte do internato dos dois últimos anos do curso. Ele é lindo, reformadinho e já está **funcionando**.

Além do HCB, temos dentro do campus o Centrinho, hospital referência em tratamento de anomalias craniofaciais



SOBRE O CAMPUS

MAIS FOTOS



SOBRE O CAMPUS

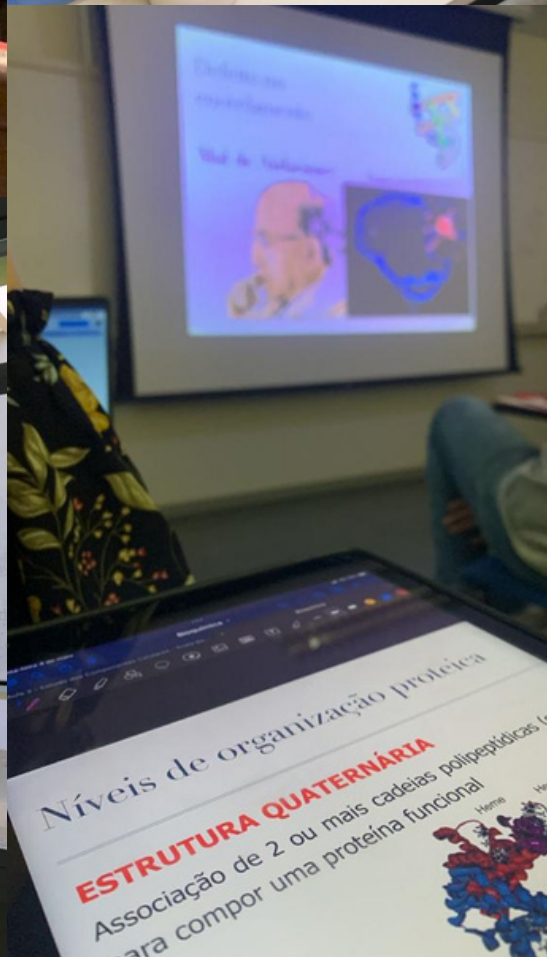
MAIS FOTOS



Alguns grafites espalhados pelo campus

SOBRE O CAMPUS

MAIS FOTOS



SOBRE O CAMPUS

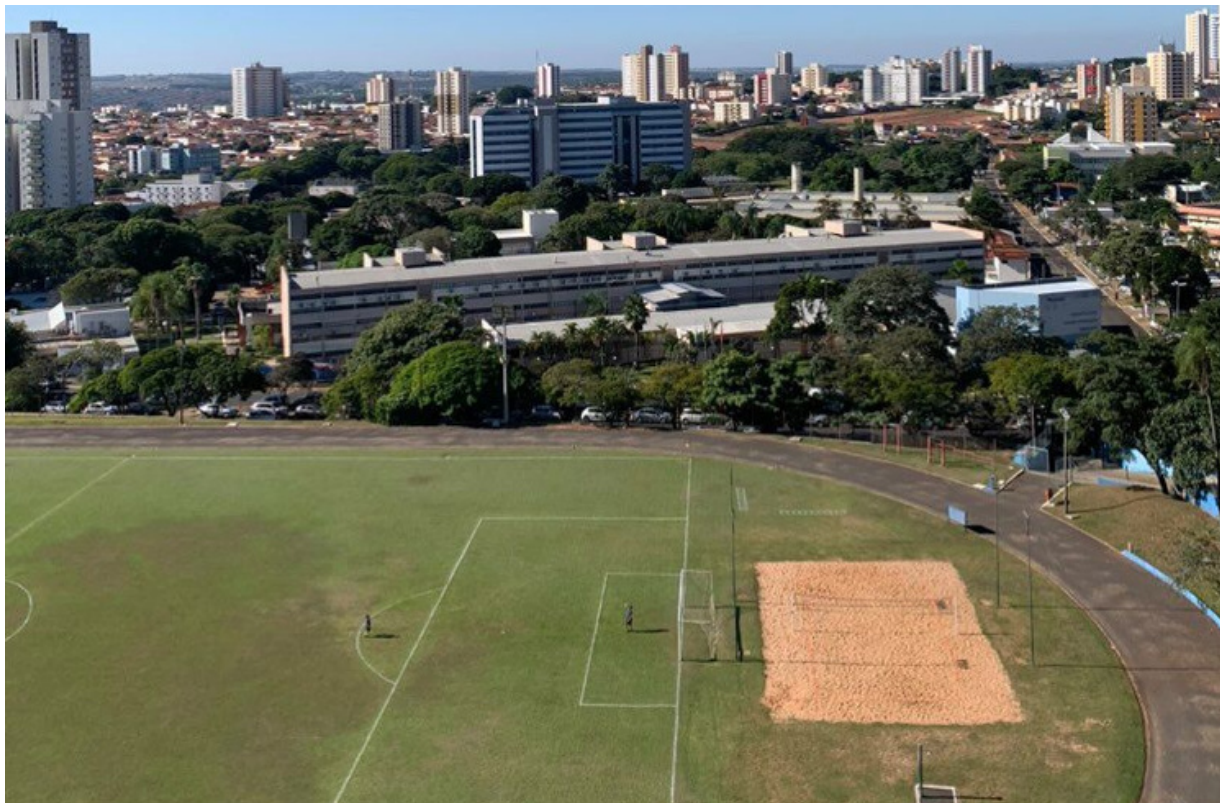
MAIS FOTOS



Campus perfeito para os amantes da natureza também <3
(de vez em quando encontramos alguns animais mais exóticos por aí, tipo
corujas, macaquinhos e gambás).

SOBRE O CAMPUS

MAIS FOTOS



A CIDADE DE BAURU

Sobre Bauru:

- **Bauru** é uma cidade no interior paulista com mais ou menos 400 mil habitantes; conhecida como "cidade sem limites" (altas zueiras com isso); nome de sanduíche; cidade universitária (USP, UNESP, UNIP, FIB, Unisagrado, ITE, Anhanguera, Uninove, etc.)
- Getúlio Vargas, Vitória Régia (Avenidas Nações Unidas), Zoológico Municipal, shoppings (Bauru e Boulevard, ambos nas Nações Unidas)
- **Mercados:** Confiança Max (Getúlio Vargas), Confiança Nações (24h), Tauste
- **Rolês:** existem muuuitos barzinhos daoras por aqui, para todos os gostos: Dona Maria, São Bigode, Bar da Rosa, Bamba, Jucks, etc.; pra rolê mais rolê mesmo, tem o Une, Loppen (LGBT), Sampa (1 novinho para 1000 velhos - 30/40 anos, mas é daora) e vários eventos em chácaras (lembrem-se deste nome: Sipó Eventos)
- Herbie na Unisagrado
- **Rodoviária:** fica nas Nações pra vcs poderem voltar pra casa em feriados :)
- **Papelarias:** Jalovi, Imagem, Empório Cultural
- **Cinemas:** temos três

(Fotos tiradas na Loppen)



A CIDADE DE BAURU

Culinária Bauruense: É para todos os tipos de gostos e bolsos !

- **Clássicos de Bauru:** Esquina do Pão de Queijo (brabíssimo, peçam o famoso suco de morango deles), Flipper (lanche bom e barato ? aí mesmo, perto do Bauru Shopping), Skinão (pratos de comida por um preço bacana e o Bauru Original), Libanesa (esfirras deliciosas...)
- **Quer hambúrguer ?** Bença Parrilha (perto da Praça Portugal, no início da Getúlio Vargas, dica: hambúrguer com costela), Companheiros (na Getúlio Vargas, vc monta o lanche como quer), Nomad e Brooks (um é de frente para o outro, e do lado de uma sorveteria chamada Benedetto)
- **Quer pizza ?** Brotinho (fica na Praça da Paz, bem barato e gostoso), Pitoresca (ótimo pra pedir Delivery), Ninus (pertinho da facul e preço camarada), Bambina (carinha que só, mas bom pra datas comemorativas, tipo um aniver ou um date rs), 430 (pizza de comer com a mão), Cappannori (preço não tão amigável, mas mais barato que a bambina e delicioso tbm)
- **Quer japa ?** Ren Sushi é ótimo pra aqueles que querem o mais barato dentro do caro kkk; aos que não pretendem economizar, recomendo o Hiros; mas existem muitos outros: Zao, Noboru, Ruddy, etc.
- **Quer costelinha com barbecue ?** Outback (dentro do Boulevard Shopping) e The One (perto do Bauru Shopping)
- **Não sabe se quer beber uma barata ou comer ?** O Peregrino (gastrobar do chef bauruense Zé Brito)
- **Formiguinha ?** tem de tudo, desde sorveterias (Borelli, Benedetto, Gygabon, Kanabara etc.) até umas docerias brabas (Tetê, L'Atelier Sucré, etc.)

Villagio Mall

Cachaçaria Água Doce

Frans Café -> 24h

Fast Food



METODOLOGIA

Oi pessoal, nessa seção a turma 6 preparou para vocês algumas informações sobre a metodologia do curso de medicina da USP Bauru!

Primeiramente, é necessário falar dos objetivos do curso de medicina ofertado pela nossa faculdade! Entre eles, o site da USP Digital evidencia:

- A formação de médicos com “conhecimentos técnico e científico, habilidades e atitudes para atuar no processo saúde-doença nas ações de promoção, prevenção, reparação e reabilitação, nos diferentes níveis de atenção do Sistema Único de Saúde.”
- A orientação no processo de formação médica a fim de oferecer à comunidade profissionais com “competências e habilidades para responder às necessidades do SUS nos níveis locais, regionais e nacional;”

Tais objetivos são alcançados por meio de um método de ensino focado no equilíbrio entre vivência prática e teoria, evidenciando no processo de aprendizagem a importância de ambos! Por isso, o campus de Bauru traz como inovação uma proposta diferenciada para o curso de medicina, mesclando aulas tradicionais teóricas com a discussão de casos de pacientes reais. Além disso, pode-se citar também como metodologia a simulação de casos – que aproxima os alunos de cenários recorrentes no cotidiano médico – e, também, já no internato, o contato desses estudantes com a multiplicidade de casos recebidos pelo HRAC – USP (Hospital de Reabilitação de Anomalias Clínicas).

METODOLOGIA

Assim, o curso de medicina propõe ao aluno mais autonomia, fazendo dele o protagonista na construção de seu próprio conhecimento! No entanto, o estudante não está sozinho nesse processo, os professores assumem papel primordial, facilitando por meio de aulas expositivas a compreensão dos estudantes sobre as matérias. Por exemplo, no campus Bauru existe tanto a metodologia ativa – com as salas de aula invertida e o método PBL – quanto a metodologia tradicional – com a presença de aulas teóricas/práticas ministradas pelos docentes.

Nesse sentido, o curso é dividido em importantes ambientes de ensino:

- **Tutoria – consiste na parte PBL do curso.**

- Ocorrem toda segunda-feira, nela os alunos são divididos em pequenos grupos e é apresentado, pelo professor responsável, uma “situação problema”. Sobre essa situação os estudantes deverão discutir tópicos e apresentar o estudo realizado em grupo na próxima semana.

- **SOI – Sistemas Orgânicos Integrados – sistema tradicional de ensino.**

- Aulas de 2 a 4 horas sobre fisiologia, histologia e anatomia.



METODOLOGIA

AIS – Atenção Integral à Saúde – aulas teóricas e práticas.

- Aulas sobre a história do SUS e sobre o funcionamento das redes de saúde.
- Toda semana os alunos serão divididos em grupos e irão a diversas UBS acompanhados de médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde.

• LHS – Laboratório de Habilidades e Simulação – aulas práticas.

- Aulas sobre:
 - Segurança do paciente;
 - Como conversar com o paciente;
 - Ausculata pulmonar e cardíaca;
 - Exame físico;
 - Coleta de urina e fezes;
 - Vacinas e injeções;

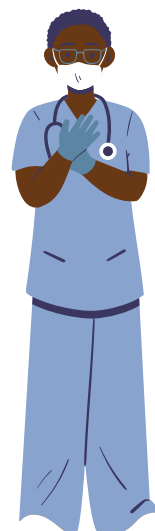


• CONF – Conferências e Palestras – método tradicional.

- Palestras e aulas ministradas por médicos, professores e especialistas convidados pela faculdade.

• MT – Módulo Transversal – método tradicional.

- Aulas sobre sociologia, filosofia e ética da medicina.



METODOLOGIA



Um exemplo de discussão antes do fechamento da tutoria.

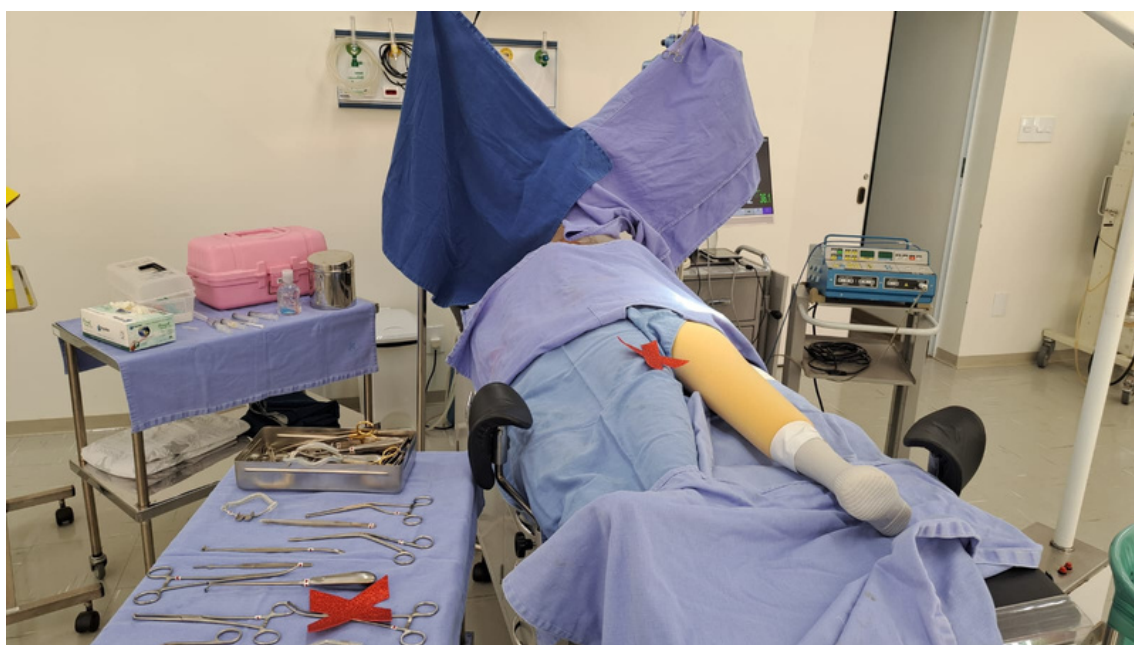


Exemplo de aula prática de segurança do paciente e do profissional de saúde durante a aula de LHS no CECS

METODOLOGIA



Outro exemplo de aula prática no CECS.



Cenário utilizado na aula.

MITOS E VERDADES DA USP BAURU

Nessa sessão, nós escolhemos abordar alguns pontos que são dúvidas recorrentes entre os vestibulandos e os calouros, a fim de desmistificar alguns preconceitos e inverdades existentes sobre o nosso campus.

- **Hospital universitário: Existe? Está caindo aos pedaços?**

VERDADE, ELE EXISTE.

MITO, ELE NÃO ESTÁ CAINDO AOS PEDAÇOS.

Há mais de 55 anos, o HRAC (Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais) – mais conhecido, por nós, como “centrinho” – já existia e, hoje, ele é reconhecido nessa área de atuação e recebe pacientes e médicos de inúmeros lugares. Atualmente, o centrinho é visto como um anexo do HCB, o Hospital das Clínicas de Bauru, que foi criado em 2018 e começou a funcionar em caráter emergencial em 2020 por causa da pandemia. Ele foi oficialmente inaugurado no segundo semestre de 2022 e seus primeiros estágios se deram no início de 2023. O pleno desenvolvimento de suas atividades tem previsão para 2023/2024.

OBS: ele é tão bonito que foi utilizado na capa da nossa cartilha!



MITOS E VERDADES DA USP BAURU

- **A USP de Bauru não possui Residência?**

MITO

No HRAC (hospital dentro do campus) tem residência de Anestesiologia, Otorrinolaringologia e Cirurgia Plástica! O nosso tão amado centrinho é extremamente renomado nessas áreas! Além disso, com a abertura do HC, a expectativa é que tenhamos muito mais especialidades para escolhermos quando nos formarmos, pois a abertura de muitos programas de residência já está programada para os próximos anos.

- **Em Bauru, o ensino é 100% PBL?**

MITO

Essa é uma questão bem recorrente e, para a alegria de muitos, essa afirmação é falsa! Todas as segundas-feiras, ocorre a abertura e o fechamento de um caso na tutoria – que costuma durar cerca de 4h e é a parte PBL do curso de medicina em Bauru –, no entanto, no restante da semana, há aulas tradicionais que conversam, de forma integrada, com o caso visto na tutoria. Assim, se o caso da tutoria é de um paciente com uma doença respiratória, iremos aprender, ao longo daquela semana, sobre a fisiologia, a histologia e os órgãos desse sistema. Dessa forma, a USP de Bauru desenvolve um aprendizado que abriga o melhor dos dois mundos: a parte ativa (tutoria) e a parte tradicional (aulas).

MITOS E VERDADES DA USP BAURU

- **Temos acesso a cadáveres?**

VERDADE

Nosso curso tem acesso a peças anatômicas oferecidas pela faculdade e que são compartilhadas pelos três cursos (Medicina, Odontologia e Fonoaudiologia) para o estudo de anatomia. Além disso:

--> Houve uma reforma no laboratório de anatomia para melhor receber os alunos da medicina;

--> Temos cadáveres para serem dissecados;

- **As aulas são dadas por alunos e há falta de docentes?**

MITO

Não! Todas as aulas do curso de Medicina são dadas por professores extremamente renomados na área, podendo ser médicos, dentistas, biólogos, farmacêuticos, dependendo da matéria que está sendo lecionada. Além disso, temos conferências contando com a participação de professores externos e os alunos também podem, por meio da monitoria, auxiliar no ensino da disciplina e do desenvolvimento de materiais e dinâmicas complementares ao ensino docente.



MITOS E VERDADES DA USP BAURU

- **Não temos evento esportivo?**

MITO

Lógico que temos! A Associação Atlética Acadêmica David Capistrano (nossa amada AAADC) fornece, até então, dois grandes eventos esportivos: o CAMESP (1º semestre), uma competição que conta com vários outros cursos de medicina do estado de São Paulo - na qual nosso campus está, particularmente, arrasando, já que estamos na liga Ouro -, e o TOMEI (2º semestre), Torneio das Medicinas do Interior, que conta com jogos inaugurados e fundados por nós, no qual competimos contra a UFSCar (co-fundadora) e outros cursos convidados. Além disso, temos outros eventos esportivos dentro do campus, como o interclasses.

- **Não temos laboratório de anatomia?**

MITO

Temos, sim, laboratório de anatomia. A FOB sempre teve laboratório de anatomia, porém, com a chegada do curso de Medicina, esse laboratório foi ampliado e reformado, sendo re-inaugurado em 2022, ou seja, ele está novinho em folha!

MITOS E VERDADES DA USP BAURU

- **Temos internato?**

VERDADE

Todos os cursos de medicina são concluídos após o internato e o nosso não seria diferente! Hoje, nossos internos fazem seus estágios no HCB, HRAC (que ficam dentro do campus), no Hospital Estadual de Bauru (HEB) e Hospital de Base de Bauru (HBB). Além disso, parte de nosso internato é constituído por estágios eletivos, nos quais o aluno escolhe onde e em qual especialidade ele deseja fazer essa parte do internato.



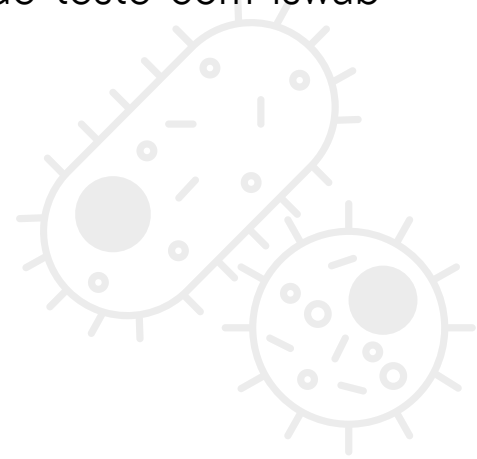
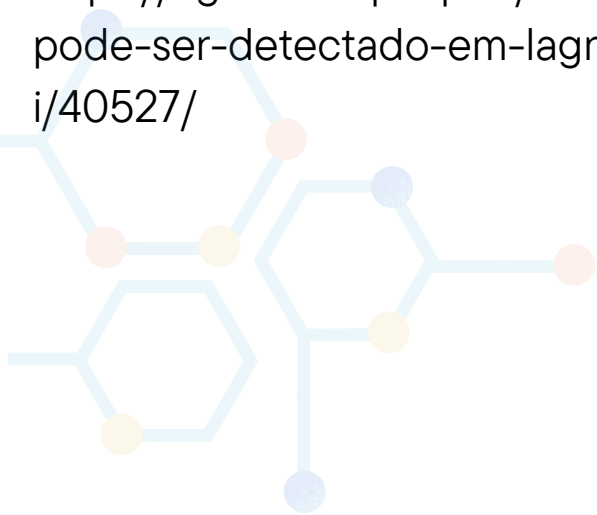
MITOS E VERDADES DA USP BAURU

- **Há oportunidade de ir para fora do país? Existem pesquisas científicas no campus?**

VERDADE

Essas duas perguntas podem ser respondidas em conjunto porque temos um exemplo que já contempla ambas. Um dos alunos do atual sexto ano de medicina, Luís Sabage, conseguiu uma bolsa FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de SP) de iniciação científica. Através dela, Sabage, junto ao professor do curso, Luiz Fernando M. Lourençone, publicou sobre os impactos e as relações da COVID-19 na lágrima, comprovando a detecção da SARS-CoV-2 no fluído ocular. Essa pesquisa foi realizada em conjunto com a Stanford University, Department of Ophthalmology, Byers Eye Institute, em que o aluno passou 3 meses desenvolvendo métodos de pesquisa e acompanhando o serviço oftalmológico.

Essa parceria foi possível através de uma modalidade oferecida pela FAPESP, a BEPE (Bolsa de Estágio de Pesquisa no Exterior); o aluno solicitou a bolsa em parceria de pesquisa entre a USP e Stanford e essa foi aceita, permitindo, burocrática e financeiramente, essa oportunidade de experiência no exterior. Caso vocês tenham interesse em ler mais sobre o estudo dele: <https://agencia.fapesp.br/estudo-mostra-que-virus-da-covid-19-pode-ser-detectado-em-lagrimas-por-meio-de-teste-com-iswab-i/40527/>

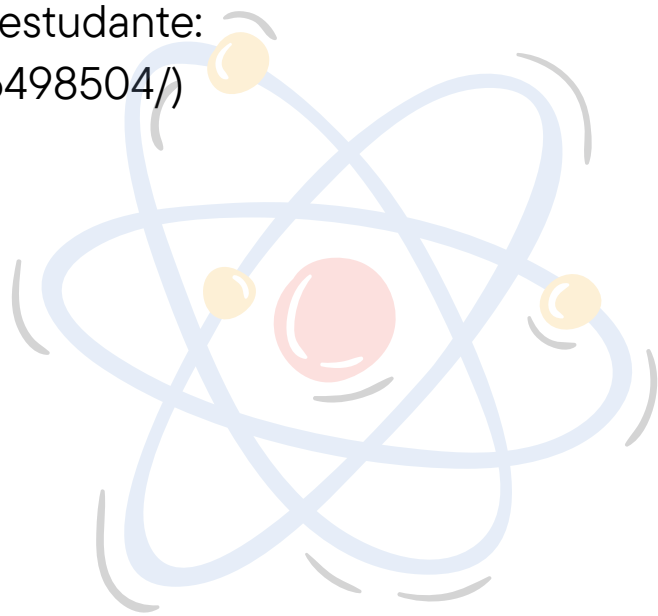
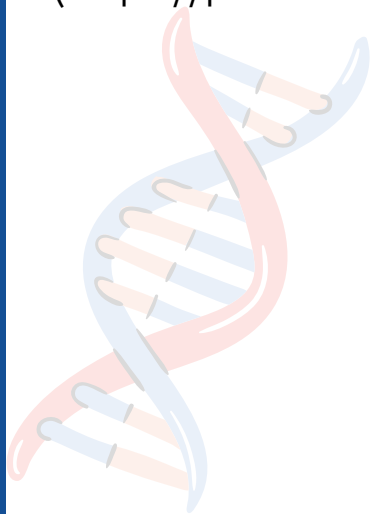


MITOS E VERDADES DA USP BAURU

Para passar esse tempo no exterior de forma a não prejudicar o andamento do curso, Sabage fez uso de suas férias e das rotações eletivas do internato – durante o internato, os alunos têm a possibilidade de fazer um estágio eletivo no quinto ano e outro no sexto para conhecer novas especialidades e instituições médicas; essas eletivas são complementares aos estágios das cinco grandes áreas da medicina (Ginecologia e Obstetrícia, Pediatria, Medicina da Família, Cirurgia e Clínica Médica).

Vamos deixar aqui alguns links complementares sobre a pesquisa e bolsa do aluno:

- Link FAPESP de ic:
(<https://fapesp.br/bolsas/ic>)
- Link FAPESP das BEPEs:
(<https://fapesp.br/index.php/bolsas/bepe>)
- Link visita do estudante em Stanford:
(<https://mahajanlab.stanford.edu/news/visiting-medical-student-thrives-stanford-lab>)
- Link publicação da pesquisa do estudante:
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36498504/>)

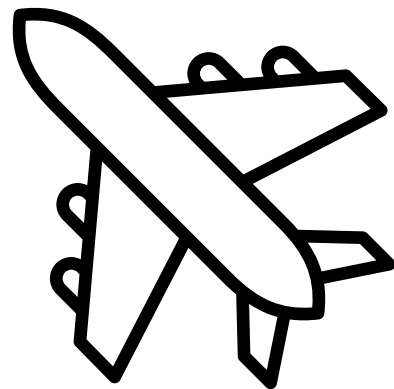
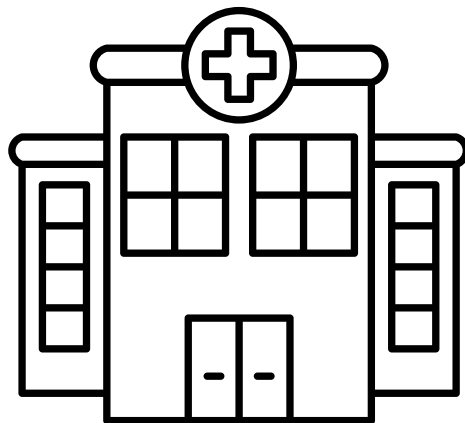


MITOS E VERDADES DA USP BAURU

Exemplos de outros alunos que tiveram experiências no exterior:

- Matheus Borges e Erika Megumi – Egito (Clev)
- Beatriz Ferraz – Líbano (Clev)
- Ahmad Ben Moussa – Sudão (Clev)

Quando vocês se tornarem nossos calouros, terão acesso a informações mais detalhadas sobre o funcionamento das pesquisas e seus desdobramentos.



MITOS E VERDADES DA USP BAURU

- **Não existe faculdade de medicina em Bauru?**

VERDADE

De fato, quando nos inscrevemos no vestibular da FUVEST, notamos que o campus de Bauru se chama “FOB – Faculdade de Odontologia de Bauru” e que, realmente, não houve a criação do prédio/instituição faculdade de medicina. No entanto, isso não reflete, de forma alguma, no processo de aprendizagem dos ingressantes, uma vez que não faltam salas, laboratórios, teatros e prédios para serem utilizados por nós, mediciners. Além disso, deve-se ter em vista que o curso de medicina na FOB é recente – irá completar seis anos –, e, por isso, a faculdade de medicina ainda não existe. Porém, em abril de 2023, foi criado um grupo de trabalho para a implementação dela, com expectativa de que seja criada em setembro desse mesmo ano.



BANCA DE HETEROIDENTIFICAÇÃO

Caro cabritinho, para evitar fraudes, que já ocorreram nos anos anteriores, em 2023 foi instituída uma banca de heteroidentificação. Esta tem como principal objetivo avaliar o candidato que se autodeclara PPI (Preto, Pardo ou Indígena). Junto com essa banca surgiram muitas dúvidas e estamos aqui para esclarecer:

"Devo comparecer em algum local após realizar a inscrição da FUVEST 2024?"

Não, o material que será utilizado durante a análise da banca será coletado durante a realização da prova (no caso, a foto que os fiscais tiram durante a realização do exame). Por isso é muito importante que o candidato evite utilizar maquiagem, adornos e outros itens que possam influenciar o julgamento da banca.

"Tenho pai/mãe negro(s)/pardo(s). Isso já me qualifica como PPI?"

Não, é imprescindível que o candidato apresente os fenótipos condizentes com a autodeclaração. A banca não leva em consideração os fenótipos dos genitores.

"Como será realizada a avaliação?"

A banca escolhida avaliará os fenótipos do candidato como cor da pele, traços da face e textura do cabelo.

"Como saberei o resultado da avaliação?"

Os candidatos autodeclarados PPI aprovados na FUVEST receberão um e-mail contendo o resultado da banca de heteroidentificação e isso autorizará (ou não) o prosseguimento da matrícula.

"A banca não autorizou o prosseguimento da matrícula. O que fazer?"

Primeiramente, tenha calma, o mais difícil (que foi passar na FUVEST) você já fez. Em segundo lugar, você receberá um e-mail dizendo o local no qual você deve comparecer para uma nova avaliação presencialmente. Nesta ocasião será gravada uma autodeclaração do candidato frente a uma banca que jugará o vídeo a posteriori. Não se preocupe que a banca não ficará fazendo milhões de perguntas para analisar a fidelidade da sua autodeclaração. Após esse evento, você receberá um e-mail com o resultado banca.

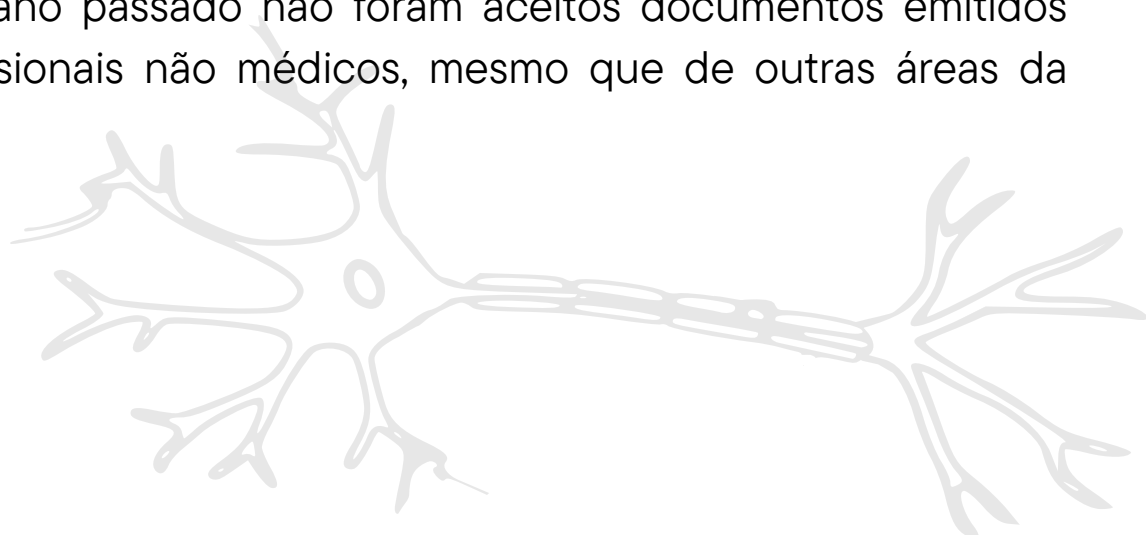
CANDIDATOS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS

Oi futuros calouros! Esse é um pequeno adendo que faço na cartilha da Turma 6 (medicina Bauru). Gostaria, com base no edital do ano passado (Fuvest 2023), tentar esclarecer algumas questões, auxiliando quem possui necessidades especiais e precisa de recursos específicos para a realização das provas no vestibular Fuvest. Lembrando que é necessário a leitura do edital oficial, atualizado a cada ano pela comissão.

Primeiro, é necessário que no ato da inscrição – durante o período estipulado pelo calendário – o candidato informe suas condições médicas e os recursos necessários para a realização das provas. Assim sendo, é vital anexar documento(s), formulados pelo médico especialista (psiquiatra, neurologista...), que comprovem tais necessidades. De acordo com o edital anterior, algumas características devem ser obedecidas, por exemplo:

- o documento deve ser recente (geralmente emitido no máximo a 1 ano da data do concurso que você deseja prestar)
- deve informar sua condição, conter o Código Internacional de Doenças (CID) e, quando necessário, o de Funcionalidades (CIF)
- deve informar o(s) recurso(s) específicos a serem utilizados
- ser escrito em letra legível
- conter assinatura do médico, carimbo e CRM

Atenção: ano passado não foram aceitos documentos emitidos por profissionais não médicos, mesmo que de outras áreas da saúde;



CANDIDATOS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS

Algumas observações (retiradas do Manual do Candidato Fuvest 2023):

- “Para os laudos da Associação Brasileira de Dislexia (ABD), serão aceitos testes realizados anteriormente à data, porém os mesmos devem ter o relatório com a data atualizada junto a tal entidade”
- “Para candidatos com deficiências permanentes e imutáveis, serão aceitos laudos com data anterior a prevista nesse edital, desde que emitidas por médico com carimbo e CRM do mesmo, assim como contenha todas as informações da condição permanente”
- “As informações sobre as condições que motivam a solicitação dos recursos específicos deverão ser exatas e fidedignas, sob pena de responsabilidade por crime contra a fé pública e de eliminação do candidato”

Além disso é importante lembrar que exames e relatórios complementares poderão ser enviados para auxiliar na comprovação do quadro do candidato. Contudo, o envio desses não substitui o relatório oficial estipulado pela FUVEST que é disponibilizado no site <https://www.fuvest.br>

Segundo, geralmente como recursos são disponibilizados: tempo adicional, leitor, transcritor, fonte ampliada, sala de fácil acesso, tradutor-intérprete da Língua Brasileira de Sinais, prova em braile e outros. Sendo assim, cabe a você candidato selecionar durante a inscrição a opção que melhor satisfaça suas necessidades específicas. Outra informação importante é que depois de solicitado o recurso é necessário acompanhar o resultado na área do candidato em “minhas solicitações”. Fique atento aos prazos de resposta publicados no edital!

CANDIDATOS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS

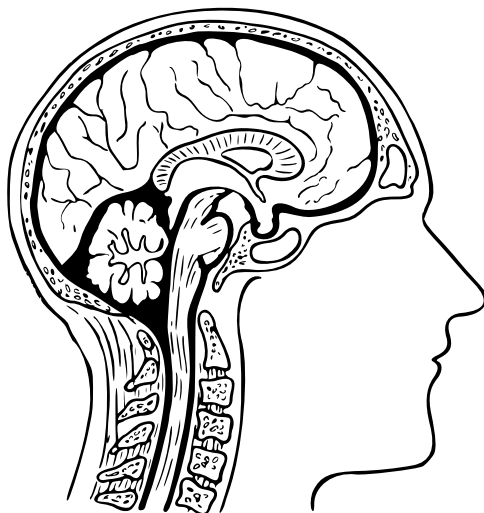
Por fim, se você possui Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade sugiro, como uma dica, que procure ter em mão alguns outros documentos, estes (até o concurso FUVEST 2023) ainda não foram exigidos, mas são úteis para outras bancas como: VUNESP e a COMVEST. São eles:

- Declaração escolar da utilização dos recursos requeridos – por exemplo: uso de tempo extra na realização de simulados – ou justificativa com o porquê que esses recursos não foram utilizados – por exemplo: não foram utilizados tais recursos, pois não havia laudo fechado no momento.
- Análise/laudo composto por uma equipe formada por um psicólogo ou psicopedagogo especializado e um médico psiquiatra. Contendo evolução do paciente, medicações e testes realizados.

Espero ter auxiliado com as dúvidas. Nós da Turma 6 desejamos a todes muita perseverança! Logo será sua vez de comemorar aqui na Fuvest!

E lembre-se:

Viva à neurodiversidade!



DEPOIMENTOS

Nessa sessão, o nosso intuito é fazer com que vocês se sintam representados, sabendo que, um dia, nós estivemos na posição em que vocês se encontram e também nos deparamos com inúmeros obstáculos. Não somos máquinas, nem seres humanos dotados de inteligência rara. Somos humanos falhos que caíram e que receberam muitos resultados negativos antes de chegarmos aqui. Logo, serão vocês!

**"Ainda bem que sempre existe outro dia.
E outros sonhos.
E outros risos.
E outras pessoas.
E outras coisas. "**



Clarice Lispector

DEPOIMENTOS

Depoimento da Wanda - Amanda Carrara de Lucena (@amandacl_nina)

Oi, futuro cabritinho! :) Espero que, de onde quer que você esteja lendo essa cartilha, você possa se sentir abraçado. Essa posição na qual você se encontra, nesse momento, é dolorosa e muito angustiante, mas não se esquecer de que ela é PASSAGEIRA é vital para continuar adiante.

Primeiramente, na minha trajetória, eu não costumo considerar meu ensino médio como parte da minha preparação, uma vez que, infelizmente, a realidade do ensino público no Brasil ainda é MUITO desfavorável quando comparado às escolas particulares. Então, tirando o ensino médio, eu fiz três anos de cursinho com bolsa no Poliedro de Campinas até alcançar a minha aprovação na USP.

Quando eu me matriculei no cursinho, eu estava certa de que iria fazer apenas um ano, alcançaria uma vaga na minha universidade dos sonhos – que na época, não era a USP – e seguiria a minha vida. Claramente, não foi isso que aconteceu (e que bom!). Depois de um mês estudando ininterruptamente, a pandemia da covid chegou e, junto dela, o primeiro balde de água fria. Eu evito falar sobre os anos de 2020 e de 2021 – que, para mim, foram um só – porque, todos os dias, quando eu acordava, eu duvidava da minha capacidade, sentia inúmeras dores no corpo, não aguentava mais ter que assistir aulas pelo computador e tinha a certeza de que eu jamais conseguiria alcançar meu sonho. Isso sem contar o constante medo de contrair covid, de perder alguém que eu amo e de nunca mais voltar a viver (porque abdiquei completamente de TODOS os meus hobbies para estudar).



Em meados de 2021, quando já estava completamente insustentável para mim, minha mãe – que já não sabia mais o que fazer para me ajudar – resolveu procurar uma psicóloga. Então, a partir da ajuda de uma especialista, eu comecei a fazer coisas que foram essenciais para manter a minha cabeça, minimamente, no lugar:

- Ir na terapia;
- Meditar antes de dormir (porque eu costumava estudar até umas 21h30 e, ao parar para dormir, eu estava sempre muito agitada e pensando em um milhão de coisas e, fazendo a meditação, conseguia silenciar minha mente e relaxar meu corpo);
- Ir caminhar pelo menos uma vez na semana (principalmente, porque eu desligava a mente, focava em outras coisas e a sensação de recompensa depois de me exercitar era muito satisfatória);
- Me conectar com a minha fé: sou católica desde que me entendo por gente e, quando eu iniciei essa maratona de estudos, por mais de um ano, eu parei de ir às missas. Então, voltei a frequentar, semanalmente, a igreja e passei a rezar, diariamente, o terço no caminho para o cursinho, já que eu não morava muito perto dele;

Além disso, com a terapia, eu aprendi que mais do que MERECER, eu PRECISAVA descansar. Por isso, eu passei a tirar o domingo para não fazer absolutamente NADA relacionado aos estudos, então iniciei uma nova trajetória: a de redescobrir o que eu gostava de fazer.

Esse, inclusive, é um assunto que não vejo ser muito comentado pelas pessoas quando elas conquistam sua vaga. Nós perdemos nossa vida para viver única e exclusivamente para os estudos, então, quando finalmente saímos desse ciclo (ou nos damos o direito de sair e de se divertir durante o processo), entramos em uma crise existencial. O que eu gostava de fazer? Por que me sinto tão vazia e inútil quando não estou estudando? Como eu disse anteriormente, é uma posição dolorosa e angustiante.

Porém, o que eu quero que você fixe em sua mente ao fechar essa cartilha é uma das primeiras coisas que eu disse: é PASSAGEIRO. Realmente, você nunca mais vai ser a mesma pessoa. Nem tem por quê. Simultaneamente ao processo de conquistar sua vaga, você irá modificar seu modo de pensar, irá adquirir novos gostos, irá questionar e deixar de lado atitudes e costumes antigos e começará a enxergar o mundo sobre uma nova perspectiva. No início da minha caminhada de vestibulanda, eu sequer ousava sonhar em passar na USP: era algo EXTREMAMENTE irrereal para mim. Porém, conforme o tempo foi passando, eu parei de ter medo da prova da Fuvest e passei a sentir admiração – porque, apesar de difícil, eu passei a enxergá-la como uma prova justa para os alunos, que vai direto ao ponto e cobra assuntos do ensino médio.

Por isso, NÃO TENHA MEDO! Você NÃO IRÁ SABER TUDO (NUNCA) e ESTÁ TUDO BEM! Não é preciso ser um gênio para passar em medicina em nenhum lugar (inclusive, na nossa USP MARAVILHOSA). Tire suas dúvidas – mesmo que as considere “bobas”, porque elas não são –, faça provas antigas, tenha paciência para descobrir o seu método de estudo para cada matéria (porque, geralmente, não é o mesmo), treine a forma de fazer prova que funciona melhor PARA VOCÊ e respire fundo! Vai dar certo! Espero ver você como bixo/bixete no ano que vem! Se quiser tirar qualquer dúvida, desabafar ou surtar, estou à disposição no Instagram. Um beijo! <3

OBS: Quero deixar um **lembrete especial** para aqueles que vão visitar essa cartilha muitas vezes **antes do resultado** achando que não vão conseguir passar. Provavelmente, vocês deixaram alguma questão em branco porque não sabiam responder ou porque faltou tempo. Talvez, vocês tenham que ter corrido em vários momentos durante a prova para terminá-la. Pode ser que, hipoteticamente, vocês tenham rasurado uma questão de tabela e apontado para o corretor com uma setinha o lugar que está a resposta correta (é só um caso hipotético, claro – rs). E, **apesar disso tudo** – e do medo e da insegurança –, **vocês vão conquistar a vaga de vocês**, porque nós, que já estamos com o pote de ouro no fim do arco-íris, conseguimos um dia. Agora é a sua vez! :)



DEPOIMENTOS

Depoimento - Vitória Silva Zaia (@vitoria_zia)

Uma mensagem para aqueles que quase chegaram lá.

Olá futuro cabritinho! <3 Deixa eu ver se eu adivinho: você viu a tabela com notas, as redações e agora veio aqui buscar uma motivação pra estudar, estou certa? Pois saiba que eu era assim também na minha época de vestibulanda ;) Ficava ansiosa esperando as cartilhas serem liberadas, via todas as notas e criava mil e um cenários hipotéticos de quanto precisaria tirar em cada dia para conquistar a minha vaga kkk Mas agora que essa fase passou é a minha hora de vir aqui dar o meu depoimento! Espero ajudar um pouquinho vocês nessa longa jornada que é a Medicina!

Me formei no Ensino Médio em 2019 e desde o início já imaginava que não passaria direto do terceiro. Isso porque a minha escola, por mais que seja particular, não possuía um ensino forte o suficiente para aprovar em Medicina em uma universidade pública, uma vez que, apesar de construir uma base boa em algumas disciplinas, conteúdos essenciais para o vestibular, como genética, eletrodinâmica, eletromagnetismo e outros não foram dados. Eu não conseguia competir com o ensino das escolas de cidades grandes e colégios de elite, fato que me fez precisar entrar no cursinho em 2020.

Como na minha cidade-que fica no interior do estado de São Paulo e possui menos de 48 mil habitantes- não há nenhum cursinho preparatório para o vestibular, precisei me mudar para Londrina(tinha conseguido 100% de bolsa no cursinho de lá), mas essa mudança não durou 2 meses, pois logo em seguida veio a pandemia da covid-19 e o lockdown.

Voltei para minha casa e continuei meus estudos de forma remota, tentando me adaptar às aulas online(spoiler: não me adaptei) e estudando praticamente o dia inteiro. Essa rotina foi altamente tóxica e me desgastou mental e fisicamente. Então se você está lendo isso por favor aprenda a dosar as coisas, ficar estudando 100% do tempo não leva a resultado nenhum e você pode ser traído pelo cansaço. Foi o que aconteceu comigo nesse primeiro ano de cursinho: apesar dos meus resultados terem melhorado muito(consegui ir pra segunda fase da UNICAMP e da FUVEST),eu cheguei nas segundas fases tão desgastada que meus desempenhos foram insuficientes para conquistar uma vaga em uma pública e precisei de mais um ano de cursinho.

E nesse segundo ano de cursinho eu passei pela maior decepção da minha vida: mesmo estudando muito e me dedicando o dobro do ano anterior eu não fui aprovada, e pra piorar toda a situação não passei por 0,2 pontos em uma das universidades de maior renome do Estado de São Paulo. Quando eu me dei conta de que teria de enfrentar mais um ano de cursinho por conta de dois décimos perdi o chão, passei meses me martirizando pensando “se eu tivesse revisado aquela conta”, “se eu tivesse acentuado aquela palavra direitinho”, “se eu tivesse prestado mais atenção naquele conteúdo talvez não tivesse errado essa questão”, e se, e se, e se. Sabe o que todas essas orações condicionais me levaram? Ao sofrimento e martírio desnecessários, me abater perante aquela nota não ia mudar a minha situação. Ficar por 3 nomes é sim mais sofrido do que ficar por 3000, pois nessa hora você não enxerga que pode melhorar, apenas que tentou muito e não chegou lá, mas ficar sofrendo eternamente por isso não vai te fazer conquistar os pontos que faltam pra sua aprovação. Então, se você está passando por isso, meu conselho pra você seria 1)Mapeie a prova em questão e destaque seus pontos de dificuldade, 2)Trace uma estratégia pra melhorar nos pontos fracos, sem esquecer de manter os fortes e 3)Cuide da sua saúde mental. Se você ficar abalado com o seu desempenho você pode não progredir, muito pelo contrário, ficando com as notas estagnadas ou até mesmo piorando sua classificação, por isso trabalhar bem a saúde mental nesse estágio é algo essencial nos estudos.

No meu terceiro ano de cursinho eu mudei totalmente a minha mentalidade, ainda estudava muito(as vezes das 7 da manhã até as 10 da noite), mas não me esqueci de viver: saía com as minhas amigas, turistei por SP(nesse ano eu voltei pro presencial, algo que me ajudou muito a focar) e me permitia descansar. Isso me ajudou muito nos estudos, pois eu não me sentia mais tão desgastada, conseguia otimizar meu tempo e absorvia os conteúdos com mais facilidade. Tudo isso, atrelado a atividades físicas e aos meus hobbies(leitura e bordado) me ajudaram a me manter mais tranquila nas provas e a alcançar resultados que eu nunca imaginaria, como a vaga na USP.

Inclusive eu só queria deixar registrado que depois da prova, tanto da primeira quanto da segunda fase, eu tinha certeza que eu NÃO tinha passado. Eu até sabia que tinha ido bem, mas não imaginava que seria suficiente. Quando eu vi o meu nome na lista mal pude acreditar, pulei, gritei e chorei muito, mas a ficha não caiu até agora(e eu duvido que caia tão cedo). Se você está lendo essa cartilha nos dias que antecedem a liberação da lista e tem zero esperanças de ter passado, saiba que eu já estive no seu lugar(inclusive fiquei até 3 da manhã da véspera da divulgação do resultado da FUVEST lendo a cartilha dos aprovados e calculando se ia dar pra passar) e no fim tudo deu certo, então fé que pra você também vai dar!

Confie no processo, acreditem que o básico bem feito funciona e cuidem da sua saúde física e mental. Essas são as melhores dicas que eu poderia dar para você! Ansiosa para te conhecer, futuro cabritinho <3



DEPOIMENTOS

Depoimento - Leonardo Luis Francisco | FINI (@leonardoluisllf)

obs: meu insta é privado, mas as mensagens são liberadas e tbm pode me chamar sem medo ou vergonha no Facebook (meu nome completo).

Quem sempre estudou em escola pública e fez 2 anos de cursinho em casa.

Oiii, futuros cabritinhos da T7! Vamos lá tentar resumir minha história hahaha. Durante minha vida inteira, eu estudei em escola pública, desde meus 4 anos até o ensino médio. Eu sempre ouvia as pessoas dizendo que a situação das escolas estaduais era péssima, mas nunca entendia quais eram os problemas que tanto falavam (até decidir prestar vestibular). Lembro que, no **primeiro ano do ensino médio**, uma das minhas professoras me incentivou a prestar o enem como treineiro, fiz isso e não consegui resolver quase nada daquela prova, principalmente do segundo dia (fiz 13 acertos em matemática), foi um grande choque pra mim. Quando saíram as notas, fui perguntar em um grupo de estudos se estava perto de passar com meus míseros pontinhos... mais um choque veio e descobri que medicina não era pra mim e, a partir dali, não pesquisaria mais nada sobre o curso, pois a mensalidade de uma particular seria absurda e passar em uma pública seria impossível. No **segundo ano do ensino médio**, fomos com a escola para uma feira de profissões da USP. Fiquei apaixonado pelo que me apresentaram e passei a pesquisar tudo sobre universidades públicas (virou meu maior hobby daquela época hahaha). Enquanto isso, já que não prestaria para medicina, tentava decidir qual curso faria: Ciências biológicas? Veterinária? Psicologia? Odonto? ... Prestei mais uma vez o enem, mas dessa vez também fiz Fuvest, Unesp e Unicamp. Decidi que uns meses antes das provas eu estudaria redação (pelo YouTube, assistindo alguns vídeos do Lucas Felpi, da Débora Aladim...). Eu assistia os vídeos e tentava absorver o conteúdo, para que, nas aulas vagas da escola, eu praticasse o que aprendia e escrevesse minhas redações. Saíram os resultados e, por eu ser treineiro, sabia que não poderia ter muita noção se teria uma boa colocação, mas já tinha decidido que faria outro curso numa faculdade particular da minha cidade. Mesmo assim, decidi olhar os resultados por curiosidade e tive uma surpresa: 940 na redação do enem (estava esperando no máximo uns 700). Essa surpresa fez com que eu cogitasse a possibilidade de ao menos pesquisar mais sobre o curso de medicina, pois percebi que eu poderia subir meus acertos assim como subi a nota da redação.

E realmente precisava subir meus acertos, pois não tinha base nenhuma da escola e nunca tive aula de várias matérias, como física e química (se me perguntassem o que era o "Na" da tabela periódica, eu chutaria naftalina, porque no horário dessas aulas não aparecia nenhum professor e ficávamos jogando UNO). No início do meu **terceiro ano**, eu e minha melhor amiga da escola (Camylle, sua perfeita, te amo <3) decidimos nos matricular numa turma de revisões (à tarde, de segunda, quarta e sexta) em um cursinho presencial da nossa cidade. Só ela sabe o quanto eu chorei naquele cursinho quando percebi que todo mundo ali sabia TUDO o que os professores falavam e eu e ela não entendíamos NADA, nem o que eles chamavam de básico. Fiquei apenas um mês nesse cursinho (pandemia estragou tudo) e tive que focar nos infinitos trabalhos semanais do terceirão em EAD. Fim do ano chegou, não estudei direito e tive um desempenho até pior do que no ano anterior (na fuvest eu subi uns poucos acertos, porém o corte subiu mais), mas decidi seguir em frente e começar meu **primeiro ano de estudos dentro de casa**. Assinei um cursinho online e fui cumprindo as tarefas que colocava no meu cronograma, sempre priorizando estudar as matérias que eu menos tinha base e dando uma certa atenção para as específicas da USP Bauru (meu maior sonho), mas focava, quando possível, em fazer as provas anteriores da Unesp, pois achava que era onde eu tinha maior chance de passar. Fui seguindo esse ano assim e consegui evoluir muitos acertos, mas sofria tanto com o tempo de prova que, na Fuvest, eu tive que chutar todas as questões de física e de matemática sem ler. Na Unesp, eu cheguei a fazer uns bons acertos nas últimas provas que imprimi como simulado, mas no dia da oficial a minha caneta estourou em cima do gabarito e isso me desestabilizou demais, acabei indo pra segunda fase muito perto do corte (e só passei pra segunda fase dela). Saíram os resultados e a única prova que eu cheguei perto de passar foi a Famema, fiquei atrás de 7 pessoas que declararam interesse na lista. Fiquei me culpando por um bom tempo por não ter revisado zoologia... mas não me culpei tanto quanto na prova da UEL, última do ano, por ter tentando economizar tempo não lendo os textos motivadores (nunca faça isso), errado o tema da redação e só perceber depois de escrever tudinho, tendo que desistir da prova e fazer origami com ela até dar o tempo mínimo de permanência. Enfim, o primeiro ano de cursinho não deu certo. Se nesse primeiro ano eu foquei em construir a base que eu não tinha da escola, agora, no **segundo ano de estudos**, eu foquei em treinar como resolver as provas. Fui numa gráfica e mandei imprimir várias provas antigas de todas as faculdades que eu prestaria. Basicamente, fazia dois simulados por semana e corrigia e estudava tudo o que eu errava, principalmente pelo YouTube (professor Gabs, pinguim, clareando a física, Bruno Medeiros, questão de linguagem... tantos canais de professores incríveis que eu encontrei!). Chegando perto dos vestibulares, eu não me sentia nem um pouco preparado, mas fui com a cara e a coragem já pra passar humilhação logo na primeira prova, da unicamp.

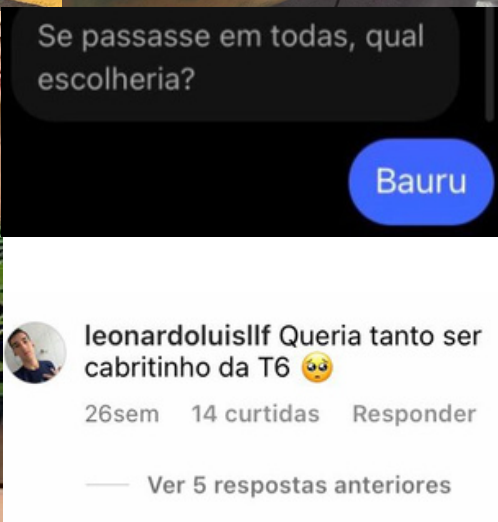
Nunca me dei bem com o estilo de prova dela, mas o que me atrapalhou muito no dia foi ter comido uma macarronada, com queijo e todo o estoque de comida que tinha na minha casa, achando que assim eu não sentiria fome e conseguiria fazer a prova sem parar pra comer. Resultado: não conseguia nem ler as questões de tanto sono (e ainda esqueci meus óculos pra piorar a situação). Acabei nem indo pra segunda fase. No enem, consegui terminar o primeiro dia pela primeira vez na vida, mas a tragédia veio no segundo e tive que chutar no mínimo umas 15 questões por falta de tempo... eu ia fazendo as provas e indo mal em cada uma delas... até chegar o dia da primeira fase da Fuvest e, por algum milagre, eu estava calmo e fui fazendo a prova sem muitas preocupações (do tipo “será que é essa a alternativa certa mesmo?? Devo ler a questão mais umas 3 vezes para ter certeza”) e só seguia em frente. Saí da prova achando que não passaria pra segunda fase e que tinha feito uns 60 acertos, mas aceitei, estava calmo demais nesse dia para surtar. Cheguei em casa, corrigi a folhinha e comecei a tremer e chorar quando vi que tinha feito 80 acertos. Não conseguia acreditar, pra mim isso era impossível! Agora era focar na segunda fase! Só tinha lido os livros em prosa da Fuvest e decidi reler todos eles depois que passei pra segunda fase. Sobre os de poemas, eu deixei pra estudar por resumos e ler alguns deles na semana da prova, mas fiquei doente e não consegui.

No primeiro dia, 3/4 das questões de literatura cobraram poemas e, na única questão de Campo Geral, eu cometi um erro por falta de atenção: ela pedia para que eu transcrevesse um frase que definia uma característica e eu acabei apenas citando a característica sem reescrever a frase. Na redação, saí achando que tinha zerado ou perdido muuuitos pontos por não ter falado muito sobre os refugiados, achei que tinha fugido do tema. Bom, tive que acreditar que a primeira fase compensaria todos esses erros. No segundo dia, eu não podia mais vacilar, mas vacilei! Pulei uma das perguntas de uma alternativa que tinha duas (estou até hoje sem calcular a massa do gelo seco), em outra questão eu confundi um número na hora de colocar na regra de 3 e errei o resultado final, em outras duas (de química de novo) eu caí na pegadinha, em outras duas (de bio e outra de geo) não expliquei direito... e ainda errei mais coisa. Juro, foi aí que veio a certeza de que eu não passaria mais, deveria parar de sonhar com a USP Bauru e apenas esperar ser surpreendido por algum resultado (por mais que meu coração batesse mais forte pela USP Bauru, eu iria para qualquer pública feliz da vida), mas eu já estava descrente. Não sabia o que fazer, pois não tinha mais disposição pra me trancar em casa por mais um ano (seria o quarto, considerando meu terceirão com pandemia + 2 anos de cursinho feitos). Passei Janeiro tentando descansar, mesmo sofrendo por ansiedade e pesquisando quase todos os dias as respostas das discursivas nos sites dos cursinhos, fazendo regra de três pra tentar ver que nota eu tiraria, indo na cartilha do desempenhos med ver se dava... e no dia 27 de janeiro de 2023, estava lá, meu nome na lista! Eu estava sozinho em casa nesse dia, tremi, chorei, liguei pra minha mãe e pedi para que ela não comemorasse ainda (e se fosse pegadinha? E se tivessem errado meu nome?).

Passei uns 3 dias conferindo nome, cpf, opção de curso, para ter certeza de que era eu mesmo naquela lista kkkk. Por fim (e desculpa por fazer você ler o décimo livro obrigatório da lista, juro que tentei resumir), futuro calourinho, o vestibular nos passa muito a ideia de que temos que ser perfeitos e acabamos nos cobrando sempre que não estamos nos dedicando exaustivamente para ele. Mas eu quero que saibam que eu nunca consegui ser. Estudei bastante, mas também tive que parar diversas vezes por estar cansado, procrastinando ou com a cabecinha explodindo por não entender um exercício (estou até hoje sem ter entendido muitos). Sempre tive um dia na semana para cuidar de mim mesmo, saindo sozinho, com os amigos ou com a família. E tá tudo bem ter um tempinho pra você, ok?

Finalizando (agora de verdade) eu queria dizer que é possível que você tenha se identificado com alguns pontos da minha história, com outros nem tanto... mas saiba que não existe o perfil de quem é ou não aprovado. São 60 histórias diferentes em cada turma e ano que vem será você aqui escrevendo a sua <3

Se quiser encontrar minha evolução aqui na cartilha, só procurar o EP que passou em 46 (aluno 6). Se tiver alguma dúvida ou quiser conversar comigo, pode me chamar nas redes sociais que coloquei embaixo do título, estarei disponível para conversar com os futuros cabritinhos!



Diz a lenda que quem comentar na cartilha será aprovado

DEPOIMENTOS

Depoimento - Ana Clara Martins Rodrigues (@anamartinsmr)

De alguém que não se via na USP e passou na nota de corte

Olá, futuro bixo ou bixete! Provavelmente essa cartilha será lida e relida inúmeras vezes por você (assim como a anterior foi por mim tempos atrás), espero que ela seja um local de conforto e esperança nesse período tão complexo. Acredite, dias melhores estão por vir! Pensei muito no que escrever, afinal é novidade demais estar na posição de escritora e não na de leitora. Pensei em construir uma narrativa e dar conselhos grandiosos, mas percebi que minha história é bem chata e comum, sem grandes heróis e até mesmos pretensões. Uma história meio morna e que talvez se diferencie da sua por umas pitadas de tempo, métodos ou um pouquinho mais de esforço ou persistência. Talvez isso a faça fazer a pena de ser lida.

Estudei desde pequeninha na mesma escola, um colégio particular extremamente tradicional (e religioso, inclusive). Por modéstia parte, sempre fui uma boa aluna, tinha as melhores notas da sala, era queridinha dos professores e repetia que queria fazer medicina desde que me conhecia por gente. Em 2020, quando estava no segundo colegial, entrou a pandemia de covid-19 e todas as novas realidades e obrigações que ela trouxe. Por incrível que pareça, foi durante esse período que aprendi novas maneiras de estudo, condicionei meu corpo a longos períodos estudando e aprendi o que era disciplina e foco. Fiz alguns treineiros, tive resultados surpreendentes. O terceiro chegou em 2021 (e a pandemia ainda não tinha amenizado), bambeeí um pouco na decisão, mas med acabou prevalecendo. Fiz Fuvest pela primeira vez, sem pretensão nenhuma e achando que não faria 50 pontos. Naquele ano fiz 68, 10 abaixo da nota de corte. Não fui a nenhuma segunda fase, comecei o cursinho. Fiquei perto de algumas federais no SISU, mas nenhuma lista rodou. Foi um balde de água fria, uma sensação que eu nunca tinha experimentado.

Os primeiros meses de cursinho foram dolorosos, cansativos e desesperançosos. Não entendi qual era meu propósito de estar ali, o que durou quase até o meio do ano.

Tudo parecia tão distante, quase beirando o impossível. Até que enfim, certa maturidade chegou (maturidade essa que devo à convivência naquele ambiente) e resolvi viver aquele ano da melhor forma possível. O ano anterior já tinha sido complicado o suficiente. Estudei muito, compreendi o meu processo e, independente de tudo, fui feliz. Extrapolei alguns limites do cansaço, esgotei minha saúde física e mental algumas vezes, mas procurei viver bem. Até que começaram a sair as notas de corte. Fiquei por 1 na UNICAMP, por 2 na UNESP (a qual me dediquei mais durante todo ano, ela era minha zona de conforto). Desestabilizei completamente, até cogitei mudar de curso ou financiar a faculdade no ano seguinte.

Chegou a FUVEST, essa que eu titubeei até o último segundo de trocá-la pela UFMS já que as datas coincidiram. Eu USP? Jamais. Impossível. Perda de tempo. Nunca me dei ao luxo dessa possibilidade, nunca me deixei ter a pretensão de passar na maior da América Latina. Fiz por fazer, por desencargo de consciência, acabei faltando 30 minutos (coisa extremamente rara pra mim, já que sempre fico pra assinar a ata).

Exatamente 78 pontos, cravados. A tal da nota de corte. Na minha cabeça, jogo já derrotado. Pensei: “tem gente que fez 85, como eu vou passar com 78?”. Quase impossível. Estudei, estudei e estudei da convocação de segunda fase até a véspera do primeiro dia, sem direito a Natal ou Ano Novo, projeto JK “5 anos em 2 semanas”.

Tive inúmeras dificuldades, revi todo o conteúdo possível de geografia (meu calcanhar de Aquiles), treinei resposta dissertativa (nunca tinha feito), debrucei-me em todas as videoaulas e resumos possíveis das obras (total de obras lidas: 0). Passei. 13 lugar da AC. Passei. E faria tudo de novo para ver me nome na lista, sensação essa que espero que você sinta muito em breve.

Como aprovada, meu conselho é: tudo nessa vida acontece da forma que tem que acontecer. Faça acontecer, mas confie no processo. Eu passei onde nunca imaginei que passaria, onde nunca achei que me encaixaria. Destino ou não. Acredite no seu processo, no seu momento e nas suas abdicações. Tudo vale a pena no final. Persista! Não existe enredos fantasiosos ou fora da realidade para uma aprovação (não somos extraterrestres como eu mesma pensava). Espero ser sua veterana em 2024! Qualquer dúvida, conselho ou papo pra jogar fora, meu Instagram está super disponível. Será um prazer falar com você!

Ass.: a menina que passou na nota de corte e nunca imaginou pisar na USP



DEPOIMENTOS

Depoimento - Gabriela (aluna 7 da evolução das notas da AC)

Oi futuros calouros! Ver o resultado da Fuvest 2023 foi muito emocionante para mim, porque foi uma superação do ponto mais baixo, emocionalmente, que eu tive até agora, que foi o resultado da Fuvest 2022. Há um ano atrás, vi notas incompreensíveis para mim, o que me pensar “Será que eu sei o que eu estou fazendo?”. Foi a primeira vez que a minha esperança em mim mesma e no meu futuro foi abalada, e isso foi muito violento. “Eu nunca fiz o suficiente”, “Eu não sou responsável”, “Eu mereço não passar” e diversos outros pensamentos depreciativos e punitivos não saíam da minha cabeça, de modo que eu não me reconhecia mais e passei a ter medo de mim. Por isso, entendi que precisava buscar ajuda, e essa é a primeira mensagem que eu queria passar: Eu sei que as vezes a gente tenta segurar tudo sozinho, porque esse momento também é difícil para os outros, como nossos familiares, mas quando você sentir que não consegue mais aguentar a barra, quando chegar no seu limite, você tem que pedir ajuda e desabafar para alguém.

Enfim, ver minha evolução foi extremamente feliz, e acho que algumas coisas podem ser aprendidas com ela. Por exemplo, minha nota do 2º dia de 2020 para 2021 deu um salto enorme. Algumas matérias são assim: com seriedade, você consegue ter uma melhora gigantesca, rapidamente. Já a minha nota de português discursiva foi aumentando gradualmente, de pouquinho, o que foi resultado de muito esforço e diversas formas de estudo combinadas, por causa de uma dificuldade minha. Por último, tem a redação, que eu não conseguia melhorar de jeito nenhum e me culpava 100% por isso. Nesse último ano de cursinho, minha mãe me convenceu, com muito custo, a fazer um curso extra de redação, e eu acabei descobrindo que meu cursinho, embora prestigiado e caro, tinha um curso de redação que me ensinava coisas erradas, e, no geral, era insuficiente para quem não tinha naturalidade na escrita, como eu. Dessa última análise, a conclusão é que nem sempre a culpa é sua.

Por último, tem algumas outras ideias que eu acredito, como na importância do seu protagonismo. É importante estar atento sobre seu conhecimento e não só seguir o que outras pessoas dizem para você. “Será que isso é eficiente para mim?”, “Será que dessa outra forma não é melhor?”, “Estou sentindo resultado?” são perguntas que devem estar, frequentemente, na sua cabeça, com muita maturidade e atenção. Outra, é fugir de métodos radicais, que vilanizam técnicas de estudo ou simplificam fazer ponto, porque o que eu aprendi esse ano é que o que você puder usar para acertar, use. Fiz pontos com as aulas, histórias bobas de professores, estudos particulares de algo que achei interessante, informação decorada, leitura de jornal, matérias que raramente caíam, realização de diversas provas, curiosidades citadas em 5 segundos, etc. Ou seja, tudo é uma oportunidade, não seja ingrato com conhecimento, porque, acredite, 1 ponto não é qualquer coisa para medicina.

É isso futuros calouros, não percam a esperança em vocês mesmos, vocês vão conseguir! E quando isso acontecer, só vão conseguir pensar no seu futuro aqui na Med USP Bauru.

Estaremos aqui para te receber e te parabenizar <3

DEPOIMENTOS

Depoimento - Vitória Lye Saito (@saito_vi)

Oi, gente, esse depoimento é pra quem está há **vários anos no cursinho** E/OU já **desistiu** (mas nem tanto) de med e **voltou pro cursinho** E/OU tem problemas com a **saúde mental** (nem um pouco problemática, graças a Deus). Eu fiz ETEC de uma cidade pequena da RM de São Paulo e comecei a fazer cursinho no Etapa junto com o ensino médio (em 2017), eu jurava que ia passar de primeira, não consegui, fiz outro ano no Objetivo na Paulista, quebrei a cara de novo, fiz um ano de Poliedro na Vila Mariana e não aguentei a pressão que eu me colocava e entrei em parafuso. Como minha mãe dizia, ou eu estava chorando ou eu estava gritando (sintomas de depressão e ansiedade posteriormente diagnosticadas). Como eu sucumbi, fui fazer medicina veterinária na UFMG e estava tudo lindo até que começou a pandemia e o EAD, ou ensino remoto emergencial (ERE dos UFMGers). As aulas remotas e o fato da veterinária não ser o meu sonho me levaram a desistir do curso, só que no meio do caminho, eu comecei a fazer terapia, uma luta que eu travava há anos com a minha mãe, e depois de alguns percalços eu comecei a tomar antidepressivos e ansiolíticos no ano que eu voltei pro cursinho, dessa vez na minha cidade, em 2021. Foi nesse ano de 2021 que eu finalmente consegui passar para as segundas fases de medicina dos vestibulares de São Paulo (não, eu não acredito que todas as pessoas precisem de remédio, mas às vezes é necessário) mas não consegui passar. Em 2022 eu consegui bolsa integral no Poliedro (lugar que eu jurei que nunca mais eu pisaria os pés) e fiz outro ano de cursinho e finalmente consegui entrar. Antes eu pegava trem, metrô e ônibus pra ir e voltar (o que dava de 3 a 4 horas do dia no transporte público) e agora estudando na USP Bauru e morando perto do campus, a minha qualidade de vida melhorou 200% e o meu sonho de estudar medicina na USP e não ter que pegar transporte público finalmente é realidade. Foram várias voltas até eu conseguir a medicina e eu digo com certeza que valeu cada lágrima, cada dia acordando 5 da manhã e pegando trem lotado durante 4 anos porque hoje **eu estou vivendo a graduação dos meus sonhos**.

Força, amigos! Beijos da Cacau

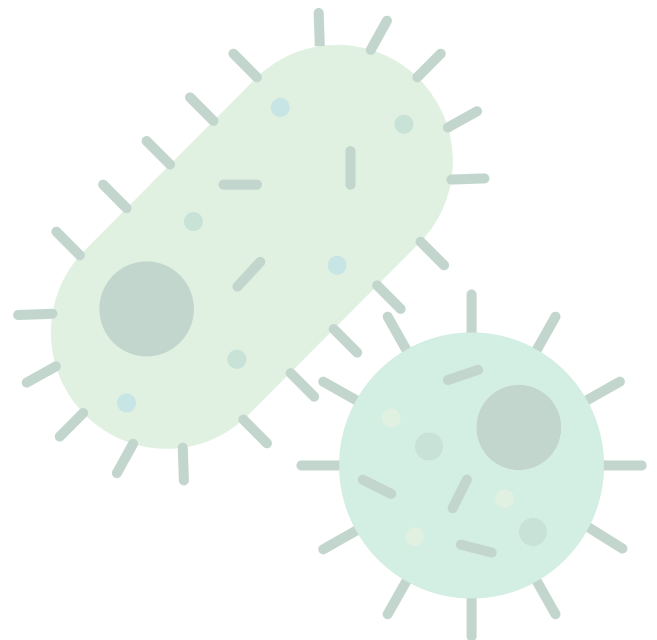
P.S.: **Eu não consegui terminar nem o D2 nem a conclusão da Red da fuvs**, saí da prova jurando que não ia passar e chorando muito (obviamente) e consegui passar na primeira chamada de EP. Milagres acontecem (só não contem com eles rs).

2018

Primeira Turma de
Ingressantes em

Medicina

Faculdade de Odontologia de Bauru - Universidade de São Paulo



DEPOIMENTOS

Depoimento - Marya Teresa Ribeiro (@memóriasdafacul)

Os improváveis também passam.

Caro futuro cabritinho, esse depoimento é para dar esperança a quem é muito improvável de estar no curso de medicina na USP. Eu sou a Marya, mas quando você entrar na faculdade vai me conhecer como "Star". Eu sou a bisneta de uma escrava, a neta de um migrante pernambucano que chegou em São Paulo sem saber ler e escrever, e a filha de um porteiro e de uma faxineira (hoje aposentados por invalidez). Fiz meu ensino médio em uma escola pública de Santos, cidade na qual eu morei a maior parte da minha vida, e no colégio eu não tive muitos professores que me incentivaram. Para te falar a verdade, meu professor de química era formado em informática e meu professor de física só passou três fórmulas em três anos. Ou seja, quando cheguei no terceiro ano eu tinha apenas um sonho muito ambicioso e muitas lacunas no ensino. Existia um abismo gigantesco entre a Marya de 2019 e a Universidade de São Paulo, mas de pedra em pedra eu fui construindo a minha estrada. Em 2020, ganhei uma bolsa em um cursinho da minha cidade chamado Sapiência. Quando cheguei lá, eu descobri que existia um mundo de matérias que eu nunca tinha visto e, sinceramente, eu fiquei desesperada. No meu primeiro simulado eu acertei 28 de 90 questões e tirei -27 na minha primeira redação (sim, foi uma nota negativa). Eu lembro que quando vi os meus resultados eu tive a certeza que nunca cursaria a faculdade de medicina. Chorei bastante naquele dia, mas no dia seguinte eu acordei cedo para estudar (dica da Star: nunca deixe que a frustração de um dia atrapalhe o outro). Em menos de um mês a pandemia me obrigou a fazer cursinho online (fiz dois anos). No meu primeiro ano de cursinho eu tive que fazer escolhas muito difíceis, como optar por voltar no início da matéria de física no meio do ano, pois eu não compreendia nada do que o professor falava. Essa decisão me fez ficar com muita matéria acumulada (mais que o normal) e apesar disso me trazer muita ansiedade foi a melhor escolha que eu fiz. Além disso, naquele ano eu descobri como estudar sendo uma pessoa visual que se distrai muito fácil. Tive que desenvolver meu próprio método de estudo (falo mais dele no meu Instagram) e optei por tomar uma rotina de radica: estudava 17 horas por dia com pausa apenas para as refeições. Quando chegaram as provas, eu, apesar de ter ótimas notas em relação ao início do ano, não consegui passar para as segundas fases do curso mais concorrido do país. lembro que me sentia um fracasso. Tirei férias e fui para o segundo ano de cursinho.

Nesse ano eu me dediquei ao máximo para compreender biologia (decorava até as notas de rodapé dos livros), estudei tudo que podia de geografia, mas a química continuava sendo minha inimiga. Concomitantemente, eu continuava tentando entender como funcionava a misteriosa redação, que nunca foi o meu forte. Cheguei nas provas muito confiante, até passei para a segunda fase da Fuvest. Mas infelizmente não vi meu tão sonhado “aprovado”. Precisei de um mês para digerir o meu luto. Eu sentia que tanto eu quanto Deus tínhamos perdido o controle de tudo. No terceiro ano fui obrigada a fazer cursinho presencial (única condição para a concessão de mais um ano de bolsa), e apesar de ficar mais cansada porque tinha que pegar 4 ônibus por dia e sair correndo da minha aula, que acabava as 22h00, para chegar em casa 00h00, criei uma rede de apoio que foi essencial na minha jornada. Por ter chegado tão perto da Universidade, eu me preparei o ano todo para uma Fuvest conteudista (que não foi no caso). Utilizei todos os instantes que eu tinha para estudar, fiz flashcards durante as refeições e quando minha aula acabava mais cedo, tinha um caderninho de bolso no qual eu anotava matérias para estudar no primeiro ônibus, fiz todas as listas que meus professores de física, biologia e química (sim eu consegui dominar a terrível química depois de mais de 20 exercícios de cada matéria, sendo que uma vez fiz 86 exercícios em dois dias) enquanto eu ficava uma hora esperando meu ônibus, e lia as obras obrigatórias no meu ultimo ônibus da noite. A única coisa que eu queria naquele momento era não fazer mais um ano de cursinho, por isso a total dedicação. Em meio a todo esse caos da minha vida nos três anos eu nunca deixei de ir na igreja nos domingos e dar aula para os meus pequeninos (lá eu era a tia Marya). Confiar em Deus e que ele tinha o melhor para mim foi fundamental na minha caminhada, pois basicamente toda quarta-feira eu queria desistir, devido ao cansaço, mas acreditar nas promessas dele me fazia continuar lutando durante a semana. Em outubro de 2022 eu ganhei uma bolsa de 100% em medicina em uma faculdade no interior de São Paulo. Meu primeiro aprovado depois de 17 tentativas. Eu chorei, me pintei, pedi dinheiro no sinal e no dia seguinte eu voltei a estudar como se nada tivesse acontecido. Como minhas aulas nessa faculdade só começariam em 2023 eu decidi me dedicar 200% pois eu sabia que aquela seria minha ultima tentativa de entrar na USP Bauru. Quando chegaram as provas, o meu psicológico, que sempre foi um grande empecilho, não me atrapalhou pois eu tinha a certeza que não estaria no cursinho no ano seguinte (tenho certeza que terapia teria me ajudado muito na época, mas infelizmente eu não conhecia o site “psymeet” no qual é possível fazer terapia com um preço acessível). Devido a isso, passei para a segunda fase das provas que prestei, continuei estudando e chorando pois acreditava que não estava preparada o suficiente, mas pasmem: nós passamos sem saber de muita coisa (até hoje não sei classificar uma oração subordinada). Após minha ultima prova, que foi a Fuvest, tirei minhas tão sonhadas férias antes que minhas aulas comesçassem. Uma semana antes do início do ano letivo, quando viajei para conhecer a faculdade particular, ao meio dia do dia 27 de janeiro de 2023, uma sexta-feira quente em Bragança Paulista, eu descobri que tinha passado na USP. Naquele momento minha vida virou de cabeça para baixo mas eu tinha a certeza: eu iria para a USP. Durante o mês de fevereiro a minha história apareceu em alguns portais de notícia, já que eu tinha uma rotina de estudos que começava as 7h00 e terminava a 00h00.

Graças a essa rotina maluca eu acumulei mais de 250 redações e passei em medicina em outras faculdades como Unicamp, Unesp e UFU, mas te digo que a USP Bauru foi a melhor escolha, pois em comparação com as outras faculdades, a USP oferece: mais bolsas em pesquisa (basicamente todo mundo que eu conheço faz iniciação científica), melhores alojamentos (eu moro no CRUSP e vivendo lá eu tenho contato com estudantes de todos os anos por isso sempre estou escutando eles discutindo sobre casos que viram no hospital), oferece melhores auxílios (sem isso eu não conseguiria fazer faculdade), te oferece melhores oportunidades de ensino (por ser um curso novo nós temos mais contato com o paciente, diferente de outras faculdades), tem restaurante universitário no valor de 2 reais (quem recebe auxílio moradia ganha isenção), tem um campus pequeno (não preciso pegar transporte coletivo pois tudo é perto). Enfim, acho que deu para entender o porquê a USP Bauru é a melhor escolha rs. Acho que os meus maiores conselhos para você, futuro cabritinho são: ser constante no estudo, depois de fazer vários exercícios da mesma matéria nós entendemos como ela cai nos vestibulares; tenha sempre um mecanismo de escape, no meu caso eu me aproximei de Deus e isso me deu forças para continuar; não escute que isso é grande demais para você, as mesmas pessoas que me disseram que mulheres pretas e periféricas não faziam medicina na USP me deram parabéns quando saí no G1; crie uma rede de apoio, isso vai te ajudar a suportar os dias ruins; e nunca esqueça que a universidade pública é o seu lugar, independente dos seus fenótipos, condição socioeconômica, gênero, credo e idade. Por meio da educação será possível mudar o status quo. Você não está sozinho. Na USP é possível encontrar muitos “improváveis”, como eu e você, que estão mudando a história do Brasil.



DEPOIMENTOS

Depoimento da Stefany Natália Toledo Vezaro (@stefanyvezaro)

Escrever esse relato, além de ser a realização de um sonho, é concretizar algo extremamente necessário: mostrar que estar estudar medicina na USP é completamente possível.

Há um estigma enorme sobre a prova da FUVEST, e é por esse motivo que vocês verem pessoas que já estiveram no mesmo lugar de vocês é demasiado importante, já que, não vestibulando, você não precisa ser um gênio por natureza para estar nessa faculdade, mas você precisa de garra. E sendo alguém que passou por quatro anos de cursinho, vou contar um pouquinho da minha história pra vocês.

Meu nome é Stefany Vezaro, mais conhecida por aqui como Ipê. Tenho 21 anos e sou de Cuiabá/MT. Durante muito tempo da minha vida questioneei se medicina era, de fato, o que eu queria, visto que tanta gente ao meu redor queria e isso sempre me soou estranho. Era importante saber se estava, sobretudo, sendo influenciada. Mas, no meio desses questionamentos, nunca deixei de dar tudo de mim para passar, pois sabia que, caso a certeza viesse, precisaria estar preparada... e acabou que a certeza só veio mesmo quando passei.

Todas as vezes que pensei em outras áreas analisei meticulosamente o meu perfil e o mercado de trabalho de determinada profissão; isso me ajudou a parar de ir pelo encanto de certas áreas e a pensar no que me agradaria enquanto *trabalho*, excluindo aquele olhar ingênuo apenas sobre "o que iria estudar". Até porque sempre me interessei por inúmeras áreas. Diante disso ficou cada vez mais claro que Medicina seria o combo perfeito: tanto o estudo quanto o trabalho me agradariam. Essa profissão tem uma beleza imensurável, vestibulando. Porém, não vou mentir, a certeza plena chega apenas quando encaramos a realidade desse curso, e, caraca, como é bom amar tudo isso aqui!

E é tendo esse extremo prazer sempre antes de dormir quando me pego pensando que realmente consegui que venho aqui dizer pra vocês que VALE MUITO A PENA todo esse sofrimento que vocês estão passando. Eu já sofri demais no cursinho, já chorei muito, já pensei que talvez não era pra mim, que era incapaz.. mas o que sempre me manteve firme era saber que eu não poderia abrir mão do meu sonho, abrir mão de viver algo que sempre almejei.. eu jamais me perdoaria por desistir.

O que me manteve firme foi pensar que esses poucos anos investindo numa graduação foda não seriam nada perto das grandes oportunidades que ela abriria pra mim, não seriam nada perto dos tantos anos da vida que pretendo viver. Então, mesmo sendo desgastante, busquei ter o máximo de disciplina possível, até porque só a motivação não faz constância e a gente precisa dela.

Durante a minha trajetória de vestibulanda cursei 3 anos em um colégio da minha cidade e 1 no Poliedro. Conseguir uma bolsa integral no poli foi algo que mudou completamente o rumo da minha história, pois senti uma diferença absurda no preparação para as provas paulistas que eu sempre mirei, já que, em Cuiabá, o foco era ENEM. Basicamente me senti no lugar certo!

Minha meta sempre foi São Paulo.

E ah!! Haha, eu era a pessoa que prestava muita atenção na aula, mas, se não agregasse tanto, fazia exercícios e, caso ouvisse algo que não reconhecia, parava e voltava a minha atenção para o professor. Também faltava as aulas de redação para estudar e produzir sozinha; fiz, no final do ano, um curso intensivão de redação, mas o que mais me ajudou ao longo do ano foram os plantões e correções, até porque já tinha muita bagagem dos últimos anos e tinha facilidade com redação (exceto com a da FUVEST) tanto que não fiz aula particular ou curso semestral/anual de redação em nenhum ano de cursinho. Me ajudava muito ver redações bem pontuadas da FUVEST para melhorar nela, inclusive.

Dito isso, confesso que, apesar do meu primeiro semestre ter tido uma rotina saudável (após a adaptação dentro do curso), o segundo foi um pouco mais bagunçado, visto que dediquei muita energia para terminar certos conteúdos até a primeira prova. Por conta disso houve dias que eu não conseguia produzir muito bem, que tinha que dar uma forçada a mais ou simplesmente parar... e meus limites eu sempre tentei respeitar mesmo que, às vezes, tinha imensa dificuldade nisso. Inclusive, aproveitei esse momento pra dizer que vestibulando precisa, principalmente, de duas coisas: estudar e descansar. Então, se estudar não está sendo produtivo para você, DESCANSE! Faça algo que você goste, USE esses momentos para se cuidar físico e mentalmente. Não se esqueça que essa é uma trajetória que sempre será lembrada, logo, ela precisa ser, também, recheada de momentos prazerosos! Seu processo não precisa ser uma tortura.

Terminadas todas as matérias que eu sentia necessidade e iniciada a revisão, comecei a pegar mais leve, e obviamente não finalizei completamente os módulos das apostilas, no final tem tanta coisa que é preciso selecionar o crucial e o que não foi minuciosamente tratado busquei revisar mais rápido e fazer alguns exercícios.

O ingrediente principal era manter a calma e conversar com quem me confortava nos momentos de angústia (as vezes amigos e familiares, outras psicólogas do curso ou professores).

E logo iniciaram-se as provas. Começou com o Albert Einstein, no qual fui muito bem, e seguiu de UNICAMP, na qual, por estar muito ansiosa, acabei ficando com a visão turva em um momento da prova e não fui pra segunda fase por uma questão.. isso, com certeza, me abalou profundamente. Fiquei angustiada e com medo disso acontecer de novo, da minha visão embaçar, de ficar muito ansiosa, etc. E tudo piorou quando, depois da UNICAMP, veio o primeiro dia do ENEM, posto que, demorei tanto em linguagens (basicamente a única área que mais investi nos meus estudos para o ENEM, já que meu foco era mais as paulistas), que não consegui terminar humanas!

Para vocês terem ideia, eu estava na décima questão quando a fiscal anunciou que faltavam 30 minutos para o término da prova. Isso pra mim foi a gota da água e foi quando passei a me policiar mais, porque, naquela hora, foi instantâneo que a minha visão embaçasse. Mas respirei fundo e fui fazendo as questões que dava apenas lendo pergunta e resposta (lembrando que nem o gabarito tinha passado ainda).

Acabou que precisei de uma noite inteira de muita conversa e luto com uma amiga para, no próximo dia, me reerguer e me preparar para a Unesp que iria rolar na terça. E EU CONSEGUI! Parei de criar expectativas, de pensar demais e só comecei a ir fazer as provas sem muita cerimônia. O foco era aplicar o que sabia e não pensar demais em número de questões. Deu muito certo isso, vestibulando. As vezes a melhor estratégia é não pensar demais no que a prova significa e focar no conteúdo em si.

O resultado foi uma primeira fase muito bem feita e um segundo dia de ENEM que subiu extremamente minha nota (791,2 de média). E o que agradeço muito é pela prova da FUVEST ter sido uma das últimas, pois estava preparada o suficiente. Meu autoconhecimento foi ouro.

E, sem mais delongas, digo que finalmente consegui a minha aprovação!! Depois de 2 anos batendo na trave e ficando no quase, eu tive o privilégio de me tornar uspiana! E PELO AMOR DE DEUS! Acreditem, aqui é melhor ainda quando você conhece de perto. A USP-Bauru te acolhe de um jeito surreal! O tanto que essa cidade está crescendo e se tornando um polo atrativo por conta da medicina não é brincadeira.. para mim, o maior diferencial é o fato de ter 60 alunos por turma, porque, assim, você tem a oportunidade de estar cada vez mais próximo de ótimos professores e de oportunidades que seriam menos acessíveis com um número tão grande de alunos.

Recomendo extremamente esse lugar... cada vez me apaixono mais por aqui! Acabamos de ter o COMAB (Congresso Médico Acadêmico de Bauru) e foi incrível!! Não à toa é a melhor faculdade do país. Acredite, os três campus são maravilhosos. A USP é maravilhosa. A USP- Bauru é magnífica.

Portanto, não desista vestibulando! Tem muito aqui que te espera. Se você traçou que esse é o seu sonho, lute e dê a vida por ele! Pois com sonho não se brinca. E, acredite, vale muito a pena. Eu mesma viveria tudo que eu vivi nesses quatro anos de novo.

Se abrace, vestibulando; Ame a sua escolha, mesmo quando a odiar; Respeite seus limites, mesmo quando eles lhe soarem absurdos; Viva o agora, mesmo que sua mente não pare de pensar no dia daquela prova. Pequenos hábitos tem o poder de mudar a nossa vida. E, lembre-se: sua conquista não envolve apenas conhecimento técnico, envolve uma cabeça boa para o dia da prova.

Desejo muitas forças e muuita resiliência para você. Sempre existe uma luz no fim do túnel, lembre que não há bem que sempre dure, mas, principalmente, que não há mal que nunca se acabe. Lembre que não existem borboletas que antes não tenham passado por longas e silenciosas metaformoses. Esses foram ditados que carreguei comigo.

Caso precisar conversar, meu contato é **(14) 99608-0813** e o meu insta é **@stefanyvezaro**.

Te espero aqui!!! Não tenho dúvidas que irá AMAR esse lugar! VAI FUNDO, VESTIBULANDO! TENHA GARRA!

Carinhosamente, Ipê



DEPOIMENTOS

Depoimento - Isadora Fernandes Sevilla (@isaasevilla)

Para aqueles que estão há mais tempo no cursinho...

Oláaa futuros cabritinhos da T7! Meu nome é Isadora, mais conhecida como Juno da T6 e resolvi compartilhar um pouco da minha história para inspirar e ajudar vocês a continuarem batalhando pela faculdade dos seus sonhos.

Tenho 22 anos e eu fiz 5 anos de cursinho. Comecei a sonhar com a medicina em 2018, no meu primeiro ano de cursinho, quando fui num workshop de medicina na USP de Ribeirão Preto e saí de lá completamente apaixonada e certa de que eu queria aquilo pra minha vida. A partir daí, começou uma jornada nada fácil, que exigiu muita persistência, esforço e determinação, mas que, se eu soubesse já lá no início o quanto eu ficaria realizada e da quantidade de sentimentos que teria com a minha aprovação, eu faria TUDO de novo!

Minha rotina de estudos mudou muitas vezes durante esses anos, até porque a cada novo ciclo eu estava mais madura tanto pessoalmente quanto nos estudos, mas em geral, como sempre tive dificuldade em memorizar os conteúdos algo que me ajudou muito foi a REPETIÇÃO, ou seja, fazia fichas de lembranças dos conteúdos e sempre voltava nelas durante todo o ano, além de sempre fazer muito exercícios pra pegar a mecânica da coisa mesmo. Também sempre participava dos simulados e sempre voltava para corrigir os erros e preencher as lacunas que estavam faltando. E claro, não deixava de sair também! Jogava vôlei 2 ou 3 vezes por semana, caminhava com meu gatinho, saía pra ver meu namorado ou às vezes pra algum rolê suave porque manter o lazer é extremamente importante também.

Mas enfim, a mensagem que eu quero deixar pra vocês é: não desistam dos seus sonhos! Óbvio que não é um trajeto fácil, sei muito bem disso, exige muita força de vontade, muito trabalho psicológico, abdicação de coisas que a gente e muita maturidade, mas vale a pena!! Confiem no processo, deem 100% de vocês quando estiverem estudando. Não é quantidade, é qualidade de estudo. Eu faria tudo de novo para poder sentir a realização de realizar o sonho pelo qual eu batalhei tanto!!

Se precisarem conversar, sobre qualquer assunto, saber mais sobre a rotina de estudos, desabafar sobre essa fase da vida, qualquer coisa mesmo eu estou à disposição, podem me chamar no insta (@isaasevilla) ou no whatsapp (17)98115-2388. Amo vocês desde já e a T6 espera por vocês ansiosamente!!!!



DEPOIMENTOS

Depoimento da Gabi ou Maca (como vocês preferirem)

Insta: gabigarciar (meu insta é privado, mas qualquer dúvida sobre estudos, sobre a faculdade, inseguranças sobre o vestibular, pode mandar uma DM que eu vou ficar muito feliz de poder ajudar vocês)

Para aqueles que jogam toda a sua esperança no ENEM

Oiiii, futuros bixos e bixetes!!! Nesse depoimento eu vou resumir um pouco da minha história de vestibulanda para vocês, mas como meus colegas já fizeram isso muito bem, quero focar nos vestibulares do meu último ano de cursinho e na minha experiência esperando as listas extras.

Bom, eu fiz três anos de cursinho e em todos eles eu prestei FAMEMA, FAMERP, UNESP, FUVEST (para Ribeirão) e ENEM, focando na UFSCAR e na USP de Bauru, já que meu sonho sempre foi fazer medicina em uma grande universidade paulista.

No primeiro ano de cursinho, que coincidiu com o primeiro ano da pandemia, tive uma grande evolução das minhas notas comparadas com as do terceirão, apesar de ter convivido com o famigerado e temido EAD. Mas mesmo assim, não fiquei muito perto de passar em nenhuma faculdade (nem passei para a segunda fase da UNESP e da FUVEST). E vamos de outro ano de cursinho!

No segundo, minhas notas melhoraram, mas nem tanto quando comparadas à evolução do primeiro. E isso é uma coisa que eu quero deixar claro para você, vestibulando de medicina: se em um ano você subiu da posição 5.000 para a posição 500 e depois para a posição 400, não desanime achando que chegou no seu limite e que nunca vai passar, pois quanto mais alta a sua posição, mais difícil de subir fica, porque mais fortes são os seus concorrentes. ISSO É NORMAL.

No terceiro ano de cursinho, quando chegaram os vestibulares, embora eu não estivesse tão insegura quanto nos anos passados, a incerteza sobre onde eu estaria no próximo ano sempre me acompanhou (sair da prova com a certeza de que vai ser aprovado é uma história linda, nunca foi realidade para mim kkkkk).

Como eu passei na USP de Bauru, pelo ENEM, vou detalhar como foi minha experiência com essa prova em específico ano passado.

O primeiro dia era o filme de terror mais assustador para mim, porque eu sempre tive mais facilidade com exatas. Entretanto, dessa vez saí da prova satisfeita com o que eu tinha feito e feliz com a redação que eu escrevi. Já no segundo dia, para a minha surpresa, saí da prova mal, cheia de dúvidas, angustiada por não ter conseguido fazer algumas questões de matemática, sendo que a prova de matemática do ENEM era sempre a que disparava minha nota lá em cima (acertei 43 questões na prova de 2021).

Quando fui corrigir a prova (corrigi os dois dias juntos só quando saiu o gabarito oficial), eu fiquei extremamente desapontada, pois tive a mesma quantidade de acertos (76) nos dois dias de prova, esperava acertar mais de 80 no segundo dia, já que no ano anterior, tinha acertado 78, e tive mais acertos em humanas (41) do que em natureza (38) e matemática (38), que eram o meu ponto forte.

Todas essas coisas nunca tinham acontecido comigo na minha história de ENEM e tive a sensação de ter perdido um ano inteiro em uma tarde de prova. O que fiz nesse momento foi chorar. Chorei com minha mãe, com meus amigos, com meus professores. Embora eles tentassem me acalmar, principalmente minha professora de matemática, dizendo que a prova tinha sido bem mais difícil que os outros anos e que a média de notas com certeza iria diminuir, eu estava inconsolável, porque a minha maior esperança de entrar na faculdade era pelo ENEM.

Mas eu achava que seria impossível ter uma nota maior que 800 e possuir uma mínima chance de passar nas faculdades que eu queria com a quantidade de acertos que eu tinha tido. Então, minha esperança foi toda para as faculdades com vestibulares próprios.

Quando os resultados começaram a sair, as incertezas aumentaram absurdamente. O primeiro foi a FAMERP. Não passei (107º posição). O segundo foi a FUVEST, lembrando que prestei para Ribeirão Preto. Não passei (59º lugar de 50 vagas para AC). O terceiro foi FAMEMA. Não passei (130º). O quarto foi UNESP. Não passei (111º posição).

Eu sabia que tinha grandes chances de passar na FAMERP e na FAMEMA, faculdades que rodam bastante a lista, mas foi um momento muito angustiante, pois o meu próximo ano iria depender de quantas pessoas aprovadas iam desistir da vaga que eu queria tanto.

Os pensamentos eram: “e se bem esse ano não rodar muito?”, “e se eu tiver que fazer um quarto ano de cursinho?”, “se eu for chamada, quanto conteúdo eu vou perder?”, “será que eu vou conseguir acompanhar, será que eu vou conseguir me enturmar entrando atrasada?”

Então, finalmente, 84 anos depois, saiu o desempenho do ENEM. Fiquei MUITO surpresa com a minha média geral. Minha nota de matemática, apesar de eu ter tido a menor quantidade de certos dos meus anos de cursinho, foi a maior que eu já tive. Alguns odeiam o TRI, mas eu devo dizer que ele me salvou kkkkk.

Minha média geral foi 819. Porém, mesmo que eu tenha ficado surpresa com a nota e feliz pela minha evolução, a incerteza atacou mais uma vez: “mas se o TRI me ajudou, deve ter ajudado mais gente”, “a notade corte vai subir, certeza”, “se a minha nota foi alta com o tanto de acerto que eu tive, a de muita gente deve ter sido”.

Eu tentava ao máximo me distrair disso, evitar pensamentos negativos, porque a única coisa que eu podia fazer era esperar o ENEM-USP e o SISU. Mas essas dúvidas e pensamentos sempre voltavam e isso é comum. Então não se desespere e tente fazer algo que te acalme.

Depois de muita ansiedade, o resultado do ENEM-USP foi um grande balde de água fria, pois fiquei em 65º de apenas 7 vagas para o campus de Bauru. Fiquei tão frustrada que, embora tenho declarado meu interesse pela vaga, até parei de acompanhar as chamadas extras.

Com o SISU 2023, consegui uma vaga na UFSCAR (a única que passei de primeira chamada). O alívio veio, o sentimento de recompensa veio. Os anos de cursinho, apesar de eu ainda lembrá-los como algo ruim, como um momento de insegurança e incerteza constante, nesse momento pareceram algo ínfimo perto da sensação de ter conquistado um sonho.

Um pouco depois da aprovação da UFSCAR, veio a FAMEMA, mas eu estava certa que iria para São Carlos... até que, numa segunda feira, dia 20 de março de 2023, recebo mensagem de uma menina do segundo ano da USP-Bauru perguntando se eu era a Gabriela que estava na lista do ENEM-USP. Eu entrei em choque, pois não tinha a mínima esperança de passar na USP. Quando olhei minha área do candidato no site da FUVEST, ainda sem acreditar, descobri que por ter declarado o interesse na vaga, minha posição subiu de 65º para 6º (FIQUEM ESPERTOS COM ISSO NO ENEM-USP). Eu já tinha perdido a semana de recepção, na qual são passadas todas as informações importantes sobre a faculdade e o curso de medicina, e ia perder dois dias de aula até conseguir ir para Bauru, mas isso não importava mais, porque eu ia estudar na USP.

Uns dias depois, também passei da FAMERP e na UNESP, mas meu coração já pertencia à USP-Bauru e não queria mais sair daqui.

Então, acho que a lição que eu queria passar disso tudo é para vocês não desistirem dos seus sonhos. Se esforcem, corram atrás de aprender cada vez mais, de evoluir sempre e enquanto vocês tiverem força de vontade, haverá esperança.

E quando chegar aquele resultado ruim que você não esperava, se permita sofrer, chorar, desabafar com quem você confia, ficar três dias no sofá de pijama sem fazer nada de útil. Mas depois levante e recomece, pois, apenas um resultado positivo, o seu nome em UMA lista de aprovados faz valer cada lágrima de antes.

Estudem as cartilhas das faculdades que vocês pensam em fazer e FIQUEM DE OLHO nas listas extras, principalmente as listas de espera no ENEM-USP (que são diferentes da lista de classificação geral, hein?). Esse momento é doloroso, angustiante mesmo, e as vezes você nem quer se dar ao trabalho de ficar vendo listas e mais listas para se poupar do sofrimento de não ver o seu nome, mas é melhor passar de vigésima chamada do que fazer outro ano de cursinho kkkkk.

Lembrem-se do equilíbrio nos estudos. Uma Síndrome de Burnout não vai ajudar vocês em nada no vestibular. Prezem por uma boa qualidade de sono, não subestimem uma boa alimentação e a prática de exercício físico no desempenho do estudo de vocês. Saíam com os amigos e namorem sem culpa. O que mais escutamos na faculdade é o relato de pessoas que só passaram no vestibular quando conseguiram relaxar um pouco. Então, estudem MUITO, mas também não deixem de viver. O cursinho é ruim, mas você não precisa deixar isso ainda pior.

Não vejo a hora de receber vocês aqui para formar a T7!! Vocês farão parte de uma história linda e viverão o inesquecível no nosso campus. A T6 te receberá com o coração aberto (nós somos muito legais, juro).

Beijos da futura veterana! Nos vemos em 2024!

DEPOIMENTOS

Veterano(a) de cursinho, esse é pra você!

Olá, futuro(a) cabritinho(a)! Meu nome é Henrique Vitti, mais conhecido como Xurras, tenho 23 anos e fiz 6 anos de cursinho. Não, eu nunca imaginei que faria 6 anos de cursinho, ainda mais dando o meu máximo todos os anos. Temos a ilusória impressão de que as coisas nunca irão acontecer com a gente, mas, infelizmente, ou felizmente, na verdade, elas acontecem! Sempre tive muita disciplina e estudava com bastante intensidade, entretanto, ao longo dos primeiros anos, extrapolei os meus limites e acabei com a minha saúde mental e física, pois achava que quantidade de estudo era o que iria me fazer passar. Assim, parei de fazer esporte, de tocar violão, de dormir bem, de me alimentar bem, de sair com os meus amigos, enfim, tudo que sempre me fez feliz eu deixei de lado, pois achava que isso era o certo. Sem perceber, deixei minha rotina extenuante e totalmente desequilibrada. Chegava 21h e eu prolongava os estudos até às 23h achando que me traria alguma vantagem, porém, eu não via que aquilo me fazia mal e não me dava nenhum retorno significativo. Enfim, o que eu quero passar pra você é que para vencer o vestibular, estar psicologicamente e fisicamente bem é essencial! Fazer atividade física, ouvir música, ir no psicólogo(a), sair com os amigos, ver a família e a namorada(o), passear com o cachorro, dormir bem, praticar uma religião, entre inúmeras outras coisas, serão fundamentais para o seu bem-estar! Sei o quão difícil é conciliar tudo isso em meio a uma rotina pesada de estudos, e vou ser bem sincero com você, consegui atingir esse equilíbrio apenas no último ano de cursinho (não coincidentemente o ano que passei), mas não demore tanto quanto eu, porque uma hora ou outra você terá que correr atrás disso para se manter de pé! Respeite seus limites, de coração!

Agora, com relação ao vestibular, entenda que não há uma lógica e um padrão a serem seguidos no processo! Cada pessoa tem seu jeito de estudar, ache o seu. Tente encontrar o que funciona pra você e, acima de tudo, não perca tempo com coisas desnecessárias! O ano voa e suas prioridades de estudos precisam ser cirúrgicas. Além disso, coloque bem na cabeça que seus resultados do ano anterior não irão ditar os desse ano! De um ano para o outro tudo pode mudar! Contando um pouco da minha experiência, ao longo desses 6 anos, apenas no último eu passei pra segunda fase da FUVEST, antes disso eu nunca tinha passado. Depois de 5 anos não conseguindo nem chegar na nota de corte, eu finalmente passei e bastou uma única vez para que eu entrasse nessa tão sonhada universidade. E é por isso que falo que não existe um padrão pré-determinado. Não é porque você ficou na posição 1000º no ano anterior que esse ano você não subirá para 10º. Em um ano dá para evoluir muito e eu acredito de verdade que você tem potencial pra isso! Não se compare com os outros e não deixe que te abalem! Faça o seu que a recompensa virá!

E pra você que está no 5º / 6º ano de cursinho ou que está no 2º mas já chegou no seu limite, saiba que você não está sozinho! A impressão que eu tinha é que eu era a única pessoa do mundo que estava fazendo um 6º ano, mas acredite, tem muitos que estão passando por essa mesma situação. Às vezes não conseguimos enxergar durante o processo o motivo de estarmos demorando tanto para alcançarmos nossos objetivos, mas, depois que passei, vi que tudo tem seu tempo! No meu caso, percebi que até mesmo no meu último ano passei por experiências que foram essenciais para construir quem eu sou hoje. Experiências que não voltarão mais e não poderão ser revividas. Então dê valor ao seu presente e às pessoas que fazem dele único! Eu creio de verdade que se você ainda não passou é porque há coisas a serem vividas antes! Mas sua hora vai chegar, assim como a minha chegou (mesmo parecendo que isso nunca iria acontecer hahahahaha). Lembro que quando vi, no meu penúltimo ano, que não tinha passado de novo, perdi totalmente o brilho no olhar. Eu não me conformava com a ideia de que tinha feito tudo isso para no fim não conseguir alcançar meu objetivo. Mas em uma conversa com os meus pais, concluímos que, como eu já tinha chegado até aqui, mais um ano de estudos não mudaria nada na minha vida e então decidi fazer mais um! Realmente não mudou, quer dizer, na verdade mudou e pra melhor, pois hoje estou num lugar que nunca acreditei que um dia estaria! Bom, pra finalizar, queria destacar alguns pontos que acho importantes. Primeiro, todas as matérias são importantes, não adianta você gabaritar matemática e errar metade de português. Segundo, esse período da vida exige muita maturidade, então estude mesmo quando estiver sem vontade, faça o que deve ser feito! Nos meus 2 últimos anos eu não tinha mais vontade e nem ânimo de estudar, mas tive disciplina e sempre soube que todo aquele desconforto me levaria a conquistar meu sonho, aquilo pelo qual estava lutando. Óbvio que tudo isso deve ser feito respeitando sua saúde e seu emocional, se você estiver exausto, descanse, viaje, assista um filme. Mas se for apenas falta de vontade, vença ela, para que no final você não olhe para trás e se arrependa. Passando ou não, eu apenas queria ter a sensação de que fiz tudo que podia e esse pensamento me deixava em paz! E por último, não se esquecem o motivo de estarem estudando. É muito fácil a gente se perder no meio do caminho e os sentimentos ruins tomarem conta da gente, mas sempre tente lembrar pelo que e por quem você está estudando.

Seja humilde, reconheça suas fraquezas e seus defeitos para se fortalecer! Não insista em algo que não esteja te fazendo progredir ou não esteja te fazendo feliz! Seja competitivo de uma maneira saudável e, acima de tudo, confie no seu potencial! Isso era o mais difícil pra mim, sempre achei que os outros estavam mais preparados do que eu e enquanto não mudei esse jeito de pensar eu não passei. Acredite no seu trabalho e se ache capaz, pois você é! Eu te garanto que, no final, todo esse esforço valerá a pena! Mesmo depois de uma longa caminhada, estar aqui na USP não me deixa arrependido de nada que fiz para chegar aqui

Cuide de você, estude muito, foque no essencial e seja feliz com as pessoas que você ama! Eu, Xurras, estarei de braços abertos te esperando ano que vem para vivermos esse sonho juntos. Grande abraço e nos vemos na recepção!



DEPOIMENTOS

A mensagem de um sonhador para outro sonhador - Vinícius Souza (@vinisouza.8)

Oii futuros cabritos, é com muita alegria que escrevo meu depoimento para essa cartilha. Depois de ter lido vários depoimentos (especialmente nos momentos em que eu zerava as provas de física, e não foram poucas vezes kkkkkk), eu fico muito emocionado em falar um pouco sobre a minha história.

Eu acho que a vida de um vestibulando é tão pesada, não só pela rotina, mas principalmente por toda a insegurança que envolve o processo. A pergunta que sempre surgia na minha cabeça era, e se não der certo? E se eu estudar e abrir mão de tudo por um ano e no final do ano ser reprovado? Esses e outros questionamentos vinham com frequência nos meus dois anos de cursinho.

Durante o ano, encontrei a minha resposta pra essa pergunta. Na verdade, a resposta é uma outra pergunta, e se der certo? Eu sei que talvez pareça algo simples, mas muitas vezes esquecemos de pensar pelo outro lado. E no fundo, se algo realmente não seguir como planejado, você com certeza sairá uma pessoa mais forte e com diversos aprendizados.

O período de preparação para o vestibular traz algumas reflexões sobre o nosso futuro. Durante o percurso, não se esqueça de sair do modo automático da correria do dia a dia e parar para pensar se o que você está fazendo realmente faz sentido para sua vida. Para mim, a vida não é sobre quantos likes ou seguidores você tem, nem quanto dinheiro tem na sua conta bancária, mas sim sobre seguir os seus sonhos, seguir o caminho que faz sentido pra você, independentemente do esforço necessário ou críticas que possam aparecer no caminho.

Contando um pouco sobre minha trajetória, no começo de 2021, tinha acabado de me formar no ensino médio, ainda não sabia muito bem o que eu queria fazer (antes eu só pensava em jogar futebol kkkk). Então, eu decidi arrumar um emprego para ver se eu me interessava por alguma coisa. Consegui uma vaga de professor de inglês em uma escola de idiomas (Ah, uma coisa que eu não tinha mencionado ainda era que eu morei 10 anos na África do Sul, então eu sabia falar inglês fluentemente). Depois de alguns meses, vi que eu gostava muito de trabalhar com pessoas. Era algo que me alegrava, ver os alunos, poder conversar com eles, encontrar gente com realidades diferentes, estabelecer vínculos e aprender com todos. Aí, eu decidi pela medicina, porque é uma carreira que pede esse contato próximo entre seres humanos, além de proporcionar uma rotina de altos e baixos, cheio de emoções e desafios que nunca deixarão a vida monótona. Com isso decidido, parti cursinho. Optei pela modalidade online para economizar tempo e dinheiro, e ainda conseguir trabalhar a noite. O meu primeiro ano foi importante para eu ver como o vestibular funciona e conseguir ter uma base teórica melhor, mas no final do ano não cheguei nem perto de passar. Foi difícil eu aceitar que eu tinha ficado muito longe, mas sem pensar muito já que meu sonho era esse. Segundo ano de cursinho começou (decidi fazer poliedro online. Recomendo muito), e foi quando eu peguei firme nos estudos.

Geralmente, eu estudava das 7 ao meio dia e depois das 13 as 17 e quando eu chegava do trabalho as 22, geralmente, dava mais uma estudada. Nos finais de semana eu fazia um simulado no sábado a tarde e no domingo descansava.

Acho que algo que foi muito importante para mim era ser honesto comigo mesmo e saber quais eram minhas dificuldades. Por exemplo, eu não assistia muitas aulas de linguagens ou de humanas, porque elas tinham menos peso e eu tinha um pouco mais de facilidade. Por outro lado, usava esse tempo para estudar assuntos de física que não tinha entendido (minha dificuldade com física era real. Tenho traumas até hoje. O negócio não entrava na minha cabeça). Bom, mantive a constância nos estudos ao longo do ano, e o tão aguardado resultado chegou....

Eu lembro certinho do momento em que eu vi meu nome na lista dos aprovados. Eu tava na praia, mas tinha ficado no apartamento para aguardar o resultado ser liberado. Eu estava muito ansioso e até pedi para meus pais irem para praia e me deixarem viver a angústia sozinho. Quando, depois de o que pareciam anos de espera, a lista saiu e meu nome tava nela. Nesse momento, veio muito choro (muito mesmo), liguei para minha irmã, fui correndo para praia abraçar meus pais. Foram momentos em que eu estava anestesiado pelo sentimento da alegria. Esse dia fez todo o esforço valer a pena.

Acho que se eu pudesse dar uma dica para algum vestibulando, seria a de que o que você faz no seu tempo em que você não está estudando, é tão importante, ou até mais importante, do que as horas de estudo. Eu falo isso porque é humanamente impossível tentar ficar o dia inteiro concentrado e focado (sim, eu já tentei seguir planos de estudos que tinham 16 horas de estudo. O resultado foi frustração e burnout depois de dias). Fazer algo que tira totalmente sua cabeça do estudo é essencial e importantíssimo para aguentar o tranco o ano inteiro. Outra coisa que eu fiz e que me ajudou foi desinstalar a rede social durante a semana. Eu achava que tirava muito o foco e era uma perda de tempo. Eu só instalava o Instagram por um dia no final de semana. Além disso, sempre quando eu estava estudando, era celular desligado, no silêncio e dentro da gaveta. Super recomendo fazer isso, você vai ver quanto melhora a sua concentração.

Por fim, não poderia de deixar de agradecer a Deus, minha família (pai e mãe, irmã, vós e vô), meus amigos e meus professores. Desejo, do fundo do coração, tudo de bom e espero que eu possa ser veterano de vocês. Espero poder viver momentos incríveis com vocês, futuros cabritos. Se precisarem de qualquer coisa (qualquer coisa mesmo), podem me chamar no insta que deixei no título. Vou ficar muito feliz em poder conversar com vocês.

Nunca deixem de seguir seus sonhos =D



DEPOIMENTOS

Depoimento da Kaylaine Costa Santarelli Monaco (@kaylaine_costa288)

Persistência

Oieeee futuros calouros(as) da T7

Nossa, escrever isso m trouxe algumas memórias de quando eu lia as cartilhas e ficava pensando quando seria a minha vez e o que eu ia dizer... E finalmente isso está acontecendo kskskd

Cara o cursinho definitivamente não é a melhor fase que eu vivi e talvez seja essa impressão para a maioria dos vestibulandos, especialmente os de medicina. Então, por mais clichê que possa parecer, é uma fase que haverá muitas renúncias para você se dedicar para esse sonho, e até certo ponto isso é normal. Mas, não adianta estudar exausto, sem dormir, sem comer direito e sem ter um espaço pra fazer algo que te faça bem, pois você precisa estar okay para conseguir entender a matéria. Portanto, respeite seus limites, mas não perca o foco porque quando der certo você irá perceber que cada minuto que você passou se esforçando valeu a pena (lembrando nosso Fernando Pessoa, "tudo vale a pena se alma não é pequena"). Algo muito importante pra mim foi deixar definido na minha cabeça que não faz sentido eu me comparar com os passos e as conquistas de ninguém, porque cada um tem a sua trajetória com diferentes obstáculos e, as vezes, privilégios, é muito injusto com você mesmo se comparar com o desempenho dos outros, só você sabe as suas dificuldades e o quanto você está se esforçando para que a aprovação chegue. Agora um relato um pouco mais pessoal para que você vestibulando possa se identificar e sedimentar de que é possível. Sou estudante de escola pública a vida toda, sendo que a maior parte do meu ensino médio foi EAD, ou seja, sem muito apoio por parte da escola em si, mas com apoio da minha família que não tinha as melhores condições financeiras, porém fizeram o possível para me apoiar em tudo. Com isso, busquei por bolsas em cursinhos e comecei no segundo ano, era uma rotina um tanto puxada, ensino médio de manhã e cursinho a tarde que era um tanto longe de casa. Já no último ano tive mais tempo por ter terminado a escola tinha mais tempo para estudar mais focado para o vestibular, um ano que foi muito difícil por ter ficado longe da família e para lidar com transtornos de fazer o cursinho na cidade grande. Agora, duas dicas que me ajudaram muito para evolução nos estudos: 1) fazer provas antigas durante todo o ano, tanto escrita quanto objetiva, 2) focar nas matérias que você tem mais dificuldade porque é onde existe margem maior para melhora. E a última mensagem que eu deixo é não desista dos seus sonhos, você é capaz de tudo♥



DEPOIMENTOS

DESISTIR E COMEÇAR DE NOVO - Maria Clara Andrechuk (@mariandrechuk)

Oi futuros cabritinhos! Meu nome é Maria Clara, agora Tic Tac, tenho 23 anos e queria compartilhar um pouquinho da minha experiência com quem possa interessar.

Me formei em 2017, e prestei medicina em todos os vestibulares, menos na FUVEST, onde prestei Arquitetura, porque na minha cabeça nunca que eu teria capacidade de fazer Medicina na USP (kkkk.). Não passei em absolutamente nenhum e fui fazer cursinho em 2018, e acabei me apaixonando pela Arquitetura. Fiz o que o coração mandou e fui cursar Arq na UFOP no segundo semestre, mas no fim do ano prestei USP de São Carlos e acabei passando. Então entrei na USP em 2019, mas sempre tive aquela pulguinha atrás da orelha. Tentei deixar pra trás, afinal era o melhor lugar pra se estar, mas a cada ano que passava me sentia triste e não realizada no curso, até tentei fazer estágio em 2021 para tentar colocar em prática, mas ao perceber que realmente não era para mim, fiz cursinho a noite, junto com a faculdade e estágio. Em 2022 não fui aprovada em nenhum vestibular e meus pais me apoiaram a trancar o curso e fazer mais um ano de cursinho, em período integral.

Me senti maluca de desistir entrando no quarto ano, mas me joguei de cabeça e foi a melhor decisão que tomei! A sensação de ver todos indo para a frente e você “estagnada” estudando coisa de ensino médio é desesperadora, mas com o apoio que tive isso se tornou suportável, fiquei motivada e com muito sangue nos olhos pra ir atrás daquilo que já tinha desistido por não me sentir capaz.

Em 2023, recebi várias reprovações nas públicas (inclusive nem fui para a segunda fase da Unicamp), foi um balde de água fria, só pensava que tinha jogado dois anos fora. Quando saiu o ENEM/SiSU eu vi que passei na FURG e foi a melhor notícia que tinha recebido, estava animada com a mudança e a felicidade dos meus pais e amigos fez tudo valer a pena. Comprei a passagem saindo de Campinas para o RS, comecei a ver casa e afins, afinal a lista da FUVEST não estava rodando (isso acontece, respira e espera).

Até que em uma segunda-feira li meu nome na lista de espera. Só soube chorar (inclusive tô até com água nos olhos escrevendo), liguei pra todo mundo gritando, e não me esqueço disso jamais, senti o orgulho que todos tinham de mim, não pela aprovação em si, mas por ter sido maluca de desistir e agora estar onde sempre sonhei.

Se você estiver em uma situação parecida, seja cursando arquitetura (juro que é a coisa mais comum que existe, bizarro né?), outro curso ou pensando em prestar outra coisa, espero que meu relato tenha ajudado um pouco <3 Vale a pena ir atrás do que você sonha e acha que será melhor para você!

Estou à disposição de quem quiser vir desabafar e conversar, só me chamar no insta que responderei com todo o carinho do mundo!

Te vejo ano que vem!

AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer aos futuros cabritinhos que leram a nossa cartilha, que foi inteiramente feita pelos alunos da turma 6 do curso de medicina da USP Bauru, com a intenção de guiá-los durante esse processo tão difícil e cansativo (porém passageiro) que é o vestibular. Queremos deixar claro também que a elaboração dela não teve qualquer envolvimento da Faculdade de Odontologia de Bauru (FOB) e nem da Universidade de São Paulo (USP).

Tentamos elaborar uma cartilha didática para sanar as principais dúvidas que vocês pudessem ter. Caso ainda tenham ficado confusos com alguma parte, podem entrar em contato com seus futuros veteranos Fini e Wanda: @leonardoluisllf ou @amandacl_nina (instas privados, mas as mensagens são liberadas e responderemos com o maior prazer!) ou Leonardo Luis Francisco (Messenger).

Estamos ansiosos para conhecer vocês!



AGRADECIMENTOS

Conheça mais sobre o nosso curso ou nosso campus seguindo algumas das seguintes contas:

TikTok da turma:

@medicinauspbauru

Instagram da MED USP Bauru e da T6:

@meduspbauru

@meduspt6

Studygrams e rotinas (Instagram):

@gabiredondo_

@medbymariajulia

@raissasstudies_

@memoriasdafacul

Youtube

Tv USP Bauru

Além disso, um dos nossos colegas de turma é graduado em psicologia e se disponibilizou para conversar um pouquinho com vocês, vestibulandos:

@caioc.carvalho