

2022

CARTILHA MEDICINA UNESP

unesp

TURMA LX



04 APRESENTAÇÃO

05 O VESTIBULAR

07 NOTAS

13 REDAÇÕES

24 QUESTIONÁRIO
DA TURMA

30 DICAS DE
ESTUDO

37 PROJETOS DA
FACULDADE

39 A CIDADE DE
BOTUCATU

40 CAMPUS
RUBIÃO JÚNIOR

43 O CURSO

45 PERMANÊNCIA
ESTUDANTIL

47 ADOÇÃO

48 DEPOIMENTOS

64 ENCERRAMENTO

O MORCEGO

Augusto dos Anjos

Meia-noite. Ao meu quarto me recolho.
Meu Deus! E este morcego! E, agora, vede:
Na bruta ardência orgânica da sede,
Morde-me a goela ígneo e escaldante molho.

“Vou mandar levantar outra parede...”
– Digo. Ergo-me a tremer. Fecho o ferrolho
E olho o teto. E vejo-o ainda, igual a um olho,
Circularmente sobre a minha rede!

Pego de um pau. Esforços faço. Chego
A tocá-lo. Minh’alma se concentra.
Que ventre produziu tão feio parto?!

A Consciência Humana é este morcego!
Por mais que a gente faça, à noite, ele entra
Imperceptivelmente em nosso quarto!

APRESENTAÇÃO

por Catarina Shin

Olá, futuros calouros da LXI! Nós da turma LX da MED UNESP estamos muito felizes em compartilhar esta cartilha com vocês.

Há alguns meses, estávamos no mesmo lugar que vocês. Passamos por aflições, dificuldades e muitas vezes pensamos que não daria certo, mas a persistência e a determinação foram chaves para a tão esperada aprovação. Isso não significa que éramos vestibulandos perfeitos, nem que passávamos o tempo todo estudando. Todas as trajetórias até aqui foram diferentes, não existe uma regra para ser aprovadx, por isso, não desistam!

Entendemos a importância que as cartilhas têm para a preparação aos vestibulares e, desse modo, montamos este documento com muito carinho. Aqui, vocês encontrarão explicações sobre o vestibular, nossas notas e classificações, redações, estatísticas, evoluções, depoimentos e dicas de estudos. Além disso, trouxemos informações sobre a faculdade, o curso, o campus e a cidade de Botucatu. Com isso, vocês poderão usar os dados presentes aqui como um parâmetro, mas reforçamos que as notas podem variar em todos os anos.

A sua aprovação está muito próxima e estamos muito ansiosos para recebê-los em 2023! Esperamos que, com essa cartilha, vocês consigam conhecer de forma melhor a nossa querida Gloriosa <3

OBS *Essa cartilha não possui nenhum vínculo com a Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp). O presente documento foi realizado por alunos da turma 60, a fim de auxiliar os vestibulandos interessados. As informações aqui fornecidas não substituem as divulgadas pela Unesp e pela Fundação Vunesp.*

O VESTIBULAR

por João Pedro Vieira Laurindo

O vestibular para o ingresso no curso de Medicina na UNESP ocorre anualmente e é realizado pela banca VUNESP, que realiza a prova de outros vestibulares como Famerp, Santa Casa, FMJ, Albert Eisntein, dentre outros.

Nas edições da Unesp 2021 e Unesp 2022, tanto a primeira como a segunda fase foram com questões objetivas, e acredita-se que em 2023 esse padrão se manterá. Por isso, é esse o padrão que será explicado.

ESTRUTURA

A primeira fase é composta por uma prova objetiva com 90 questões divididas em:

- ▶ 30 questões de Linguagens (Português e Inglês), Artes e Educação Física;
- ▶ 30 questões de Ciências Humanas (História, Geografia e Filosofia/Sociologia);
- ▶ 30 questões de Ciências da Natureza (Biologia, Física e Química) e Matemática.

A segunda fase é composta por uma prova objetiva com 60 questões divididas em:

- ▶ 20 questões de Linguagens (Português e Inglês), Artes e Educação Física;
- ▶ 20 questões de Ciências Humanas (História, Geografia e Filosofia/Sociologia);
- ▶ 20 questões de Ciências da Natureza (Biologia, Física e Química) e Matemática;
- ▶ Uma redação dissertativa argumentativa.

PESOS E PONTOS

As notas se dão da seguinte forma:

$$N1 = \frac{A1 \times 100}{90}$$

$$N2 = \frac{A2 \times 72}{60} + R$$

$$NF = \frac{N1 + N2}{2}$$

Em que:

- A1** Acertos na primeira fase
- A2** Acertos na segunda fase
- R** Nota da redação
- N1** Nota Primeira Fase
- N2** Nota segunda fase
- NF** Nota final

NOTAS DE CORTE (2022)

Variam de um ano para o outro, pois em média a Unesp chama 7 candidatos/por vaga para a segunda fase (por modalidade).

- ▶ SU: 78
- ▶ SRVEPB e SRVEPB + PPI: 62

DISTRIBUIÇÃO DE VAGAS

- ▶ SU: 45
- ▶ SRVEPB: 29
- ▶ SRVEPB + PPI: 16

ADESÃO DA TURMA

Total de respostas ao Forms: 87 de 90

- ▶ SU: 44 de 45
- ▶ SRVEPB: 28 de 29
- ▶ SRVEPB + PPI: 15 de 16

Lembrando que, por lei, 50% das vagas são destinadas para escola pública. Se isso não corresponder com nosso questionário, é porque nem toda a sala respondeu.

Notas

Sistema Universal

| PRIMEIRA FASE | | SEGUNDA FASE | | | | | | | | | | Nota Final | |
|---------------|------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------------|-------------|------------------|---------|--------|--------|---------------|--|
| Acertos | Nota | LINGUAGENS | | HUMANAS | | NATUREZA E EXATAS | | Total de acertos | Redação | Nota | | | |
| | | Acertos (0-20) | Nota (0-24) | Acertos (0-20) | Nota (0-24) | Acertos (0-20) | Nota (0-24) | | | | | | |
| Máx | 88,0 | 97,778 | 20 | 24 | 20 | 24 | 19 | 22,8 | 56 | 28 | 91,455 | 93,461 | |
| Média | 83,5 | 92,778 | 17,5 | 21 | 17,5 | 21 | 16,5 | 19,8 | 53 | 24,818 | 87,745 | 90,818 | |
| Min | 79,0 | 87,778 | 15 | 18 | 15 | 18 | 14 | 16,8 | 50 | 21,636 | 84,036 | 89,402 | |

EVOLUÇÕES E CHAMADAS

| EVOLUÇÕES | | | | CONVOCADOS POR CHAMADA | | | |
|---|---------------|---------------|-----------------|------------------------|----|--------|------------|
| Modalidade | 2020 | 2021 | 2022 | Chamada | SU | SRVEPB | SRVEPB+PPI |
| Aluno SU | Não Convocado | 332º | Aprovado (7º) | 1 | 45 | 29 | 16 |
| Aluno SU | Não Convocado | 1688º | Aprovado (66º) | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Aluno SU | 2002º | 102º | Aprovado (102º) | 3 | 1 | 0 | 1 |
| Aluno SU | 1614º | 96º | Aprovado (12º) | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Aluno SRVEPB | Não Convocado | 788º | Aprovado (13º) | 5 | 10 | 4 | 3 |
| Aluno SRVEPB | Não Convocado | Não Convocado | Aprovado (55º) | 6 | 4 | 8 | 1 |
| Aluno SRVEPB | Não Convocado | 243º | Aprovado (68º) | 7 | 1 | 7 | 1 |
| SRVEPB+PPI | Não Convocado | Não Convocado | Aprovado (4º) | 8 | 2 | 5 | 0 |
| SRVEPB+PPI | Não Convocado | Não Convocado | Aprovado (8º) | 9 | 3 | 3 | 0 |
| SRVEPB+PPI | Não Convocado | Não Convocado | Aprovado (25º) | 10 | 5 | 1 | 1 |
| Não Convocado = Não Convocado para a segunda fase | | | | Rel. Adic. | 48 | 28 | 6 |
| Só o número = foi pra segunda fase mas não foi aprovado | | | | | | | |

ADESÃO DA TURMA

Total de respostas ao Forms: 87 de 90

- ▶ SU: 44 de 45
- ▶ SRVEPB: 28 de 29
- ▶ SRVEPB + PPI: 15 de 16

Lembrando que, por lei, 50% das vagas são destinadas para escola pública. Se isso não corresponder com nosso questionário, é porque nem toda a sala respondeu.

REDAÇÕES

No livro “Sociedade do Cansaço”, o autor Byung-Chul Han define a sociedade contemporânea como uma sociedade cansada e insatisfeita consigo mesma devido ao êxito capitalista em instaurar uma ditadura da felicidade no mundo, na qual a felicidade é uma obrigação para todos e que a tristeza está relacionada à incompetência e ao fracasso pessoal. Essa realidade que vivemos é motivada pelo desenvolvimento capitalista e gera um mundo onde a tristeza não tem vez, ignorando sua necessidade e prejudicando a saúde mental das pessoas, de modo que seja cada vez mais necessário afirmar que está tudo bem não estar bem.

Na sociedade capitalista contemporânea, nota-se a existência de mecanismos de controle e influência da população. Um deles é definido pelos filósofos da Escola de Frankfurt como Indústria Cultural, que consiste em uma uniformização de discursos em mídias e veículos de comunicação para propagar uma ideia comum. É assim que a necessidade de ser feliz é propagada no mundo moderno por meio de filmes, músicas, séries, etc. Dessa forma, a felicidade compulsória faz parte do imaginário popular e promove o desenvolvimento de uma sociedade altamente competitiva, na qual a tristeza é desvalorizada e os indivíduos estão em uma busca constante da felicidade. Nessa sociedade, ignora-se o fato de que a tristeza e a insatisfação também são motores da história, tendo impulsionado revoluções pelo mundo, em nome da estabilidade da ordem social. Assim, a felicidade é utilizada como uma forma de controlar a população, ao passo que a tristeza é rejeitada na sociedade capitalista moderna.

Como consequência desse cenário, o uso de medicamentos antidepressivos e a busca por atendimento psicológico aumentaram, evidenciando que a tristeza é compreendida como um problema e que a felicidade compulsória prejudica a saúde mental das

pessoas. Ao mesmo tempo, crescem os questionamentos à essa lógica, destacados pelos exemplos das atletas Simone Biles e Naomi Osaka, que abandonaram competições esportivas em nome da saúde mental. Isso mostra o caráter maléfico da competitividade excessiva e, acima de tudo, reforça que a tristeza e a insatisfação fazem parte do processo de construção de todas as pessoas, isto é, está tudo bem não estar bem.

Conclui-se que a felicidade compulsória é algo intrínseco à sociedade capitalista, sendo utilizada como ferramenta de controle da população. A tristeza, por sua vez, é desvalorizada, garantindo a estabilidade da ordem social e prejudicando a saúde mental das pessoas. Essa conjuntura torna o mundo contemporâneo em uma “sociedade do cansaço”.

Vinícius Cavalcanti de Araujo

NOTA **25,455***

REDAÇÕES

A Ditadura da Felicidade

Em uma das animações mais celebres da indústria cinematográfica contemporânea, “Divertidamente”, os estados emocionais de Riley, uma menina prestes a entrar na puberdade, são retratados por personagens que simbolizam e recebem os nomes das cinco emoções fundamentais e inerentes ao ser humano: Alegria, Tristeza, Raiva, Medo e Nojo. Controlando as ações da menina, os “personagens-emoções” são liderados pela Alegria, a qual tenta monopolizar toda a gerência comportamental da criança por acreditar ser a emoção mais capaz de prover uma infância alegre à criança. Entretanto, ao excluir os demais estados emocionais da vivência de Riley, e, principalmente, ao afastar a Tristeza do tratamento dos momentos infelizes, o psicológico da menina acaba entrando em colapso. Fora dos cinemas, é fato que “Divertidamente” pode ser comparado ao mundo contemporâneo: a felicidade enquanto sentimento assume traços de uma ditadura comportamental, no século XXI, na qual os indivíduos globalizados têm que compulsoriamente buscar atingi-la e exercê-la a todo momento. Nesse sentido, dois fatores configuram-se como alicerces do quadro em questão: a estigmatização das doenças mentais na sociedade hodierna e, consequentemente, a espetacularização da felicidade frente ao escondimento da tristeza.

Em primeiro luar, é necessário ressaltar o estigma a que estão sujeitos aqueles que recorrem a tratamentos ou terapias psicológicas. Isso ocorre porque, historicamente, nas sociedades ocidentais, o estado mental esteve associado ao que se denominava força de espírito, de modo que quem possuísse qualquer distúrbio mental era visto como indivíduo incapaz ou um ser demonizado, era sujeito à exclusão social, era obrigado a participar de rituais de exorcismo, tais quais ocorriam no tribunal do Santo Ofício na Idade Média. Consoante ao cenário edificado, tal estigma persiste e é

evidenciado, nos dias de hoje, por exemplo, na ridicularização que a atleta Simone Biles sofreu pela mídia estadunidense ao desistir de competir nas olímpíadas de Tóquio em razão de sua saúde mental. Nota-se, dessa forma, como a tristeza, seja ela manifestação de um estado emocional, seja ela sintoma de doenças ou enfermidades, é estigmatizado no tecido social.

Por conseguinte, de modo a minimizar a repressão social, os indivíduos escondem seus enfrentamentos psicológicos e concentram-se em exteriorizar tudo o que pode ser entendido como felicidade. Tal ordem social pode ser evidenciada, por exemplo, na trajetória da tenista japonesa Naomi Osaka, a qual afirmou com o lema “está tudo bem não estar bem”, em entrevista a revista Time, que era, muitas vezes, obrigada a fingir alegria durante premiações e eventos de colaboradores de tênis, de forma que apenas recentemente conseguiu discutir um pouco com a mídia sobre seus conflitos internos. Observa-se, nessa lógica, que a felicidade solidificou-se, atualmente, como um objeto de espetacularização, o qual é exteriorizado pelos sujeitos sociais como resposta à validação que se espera de quem possui. Dessa forma, a tristeza é entendida como defeito ao ser apagado e o indivíduo tornou-se submisso da necessidade de se viver feliz.

Portanto, fica claro, hoje vista os fatos supracitados, que a felicidade assume aspectos compulsórios no mundo hodierno, estigmatizando enfrentamentos psicológicos, por ser entendida como algo alheio a eles, e tornando indivíduos submissos de seu próprio paletó social.

NOTA **26,320**

REDAÇÕES

Segundo Pascal Bruckner, a felicidade se tornou compulsória no século XX a partir do entendimento de que o prazer deveria ser buscado pela sociedade. Com isso, tem-se, hoje, a hiperexposição de momentos felizes e de sucesso nas redes sociais. Contudo, é preciso entender que está tudo bem não estar bem, que a aparente felicidade divulgada é uma realidade não duradoura e ocorre em apenas alguns momentos. Predomina, pois, a infelicidade. Além disso, sentir-se triste e poder identificar plenamente o próprio sentimento é importante para a saúde.

É necessário entender que a felicidade não é constante nem para as pessoas que se apresentam plenamente felizes nas redes sociais. O conteúdo divulgado nessas plataformas pode ser editado e selecionado, assim, em uma sociedade na qual a felicidade é compulsória, isso é realizado para fazer sucesso. Ademais, conforme afirma Byung-Chul Han em *A Sociedade do Cansaço*, os valores da sociedade atual levam a uma busca desenfreada por desempenho. O resultado disso é o agravamento de doenças mentais relacionadas a depressão e à ansiedade. Logo, os momentos felizes não são constantes para ninguém, já que a aparente felicidade só é possível com a edição para a divulgação na internet, e também a tristeza é mais comum do que aparenta, visto que os próprios valores desta sociedade induzem ao sentimento de angústia.

Outrossim, o sentimento de tristeza é extremamente importante para a saúde e o bom desempenho na vida. Segundo Daniel Goleman, a inteligência emocional, além das formas tradicionais de obtenção de conhecimento, é importante de ser trabalhada para que os indivíduos alcancem bons resultados nos projetos pessoais. Para isso, é preciso estar consciente dos próprios sentimentos, o que inclui a tristeza, para, dessa forma, poder controlá-las. Além

disso, o filme *Divertidamente* ilustra como a supervalorização da felicidade não evitou que a protagonista apresentasse problemas em sua vida, os quais só foram solucionados quando o sentimento de tristeza também ganhou protagonismo no controle da vida da personagem. Então, todas as formas de sentimento são importantes, inclusive a tristeza, e eles não devem ser sobrepostos pela felicidade.

Portanto, está tudo bem não estar feliz em todos os momentos. A felicidade constante só é possível com a edição proporcionada pelas ferramentas digitais e o que realmente predomina na sociedade é a tristeza. Além disso, todos os sentimentos são importantes para a inteligência emocional, de forma que somente a consciência de todos eles, inclusive a tristeza, produzem uma vida plena.

Marcelo Prieto Oliveira

NOTA **24,182**

REDAÇÕES

Sofrimento na era da Manipulação

Naomi Osaka é uma tenista que protestou ao usar a frase “está tudo bem se não estiver tudo bem” contra o positivismo e pressão exercidas contra àqueles que estão sofrendo. Hodiernamente, indivíduos têm sido rotulados por seu sofrimento como doentes, e não têm recebido espaço, na medida em que são incentivados a aderir a tratamentos ou uso de medicação para curar suas “anormalidades”. Nessa perspectiva, a sociedade capitalista e excessivamente positiva tem determinado que “não está tudo bem se não estiver tudo bem”, pois visualiza o sofrimento como oportunidade de lucro e eleva o positivismo.

Em primeira instância, pode-se afirmar que devido a interesses econômicos, o marketing pode utilizar-se dos sentimentos de insatisfação dos indivíduos para estimular a compra. Tal cenário é exemplificado no livro “A Guerra da Arte”, de Steven Pressfield, onde o autor relata que quando trabalhara em uma indústria farmacêutica, fora motivado a “inventar doenças”, para que vendessem a solução. “Crie um desejo, depois satisfaça-o” é quase a “regra número um” do marketing. Nesse prisma, para obter o lucro, a sociedade capitalista beneficia-se da manipulação do indivíduo, de forma a fazê-lo pensar que se não estiver feliz, isso é uma doença e que se estiver ansioso, isso também é uma doença. Logo não é permitido que o individuo sofra, para que consuma.

Ademais, a vigência de uma positividade exacerbada induz uma perspectiva pessimista sobre o ato de sofrer. Segundo Byung Chul Han, sociólogo coreano, o poder dado pela possibilidade de realizar “qualquer coisa”, que é pregado pela sociedade contemporânea, traduz-se em responsabilidade excessiva, que acaba por sobrecarregar mentalmente o indivíduo. Da mesma forma, o indivíduo, que vê como possível melhorar seu humor quando “tentar de verdade”, frustra-se ao tentar

e falhar várias vezes. Logo, o positivismo amplifica esse sofrer.

Em suma, devido ao capitalismo, que aliou-se à positividade exacerbada, não está ok não estar ok. Ao usar do marketing e manipulação, o indivíduo pode ser levado a sentir-se ainda pior, caso esteja angustiado.

Erick Vinicius Ribeiro Cunha

NOTA **24,182**

REDAÇÕES

O episódio “Arkangel” da série Black Mirror retrata a criação de um dispositivo que, ao ser implantado no cérebro das crianças, permite aos pais controlarem as percepções do mundo de seus filhos, manchando imagens violentas e silenciando sons traumáticos na busca pela alegria plena. Apesar de ficcional, a obra analisa o caráter compulsório que a felicidade assume na realidade. Contra essa característica, há quem defenda: “tudo bem não estar bem”, mas essa máxima é, de fato, válida?

No âmbito cultural, a resposta é negativa. Segundo o filósofo Schopenhauer, em sua teoria sobre o “Pêndulo da Existência”, a vida é sofrimento constante e para suspendê-lo, ainda que momentaneamente, é preciso reconhecer-lo. Entretanto, na sociedade moderna impera o inverso: todo incômodo deve ser banido. A arte transgressora, por exemplo, principal meio para lidar com a tristeza citado pelo pensador, é substituída pelos produtos da “Indústria Cultural”, apenas alienantes, cujo marco contemporâneo reside nos “realities” como Big Brother. Assim, não aprende-se a reconhecer nem a lidar com a tristeza. No âmbito social, a negativa permanece. Em uma “Sociedade do Desempenho”, termo utilizado pelo sul-coreano Byung-Chul-Hun para definir o contexto em que a produtividade máxima deve ser atingida a qualquer custo, sentir tristeza é sinônimo de fraqueza e a felicidade constante é imperativo. Não ao acaso os “coaches motivacionais” atrelados ao sucesso são tão procurados e as redes sociais tornam-se galerias de sorrisos, passando toda a tristeza pelos adorados filtros.

Como consequência desses aspectos, ao tentar se desamarra da felicidade compulsória imposta e assumir suas tristezas e apreensões, os indivíduos são fortemente julgados. É o caso da tenista Naomi Osaka que, corajosamente, desistiu de um campeonato para preservar-se mentalmente mas foi rechaçada por muitos,

os quais negligenciam a tristeza alheia, considerando-a mero “mi mi mi”. Nesse sentido, a resposta ainda é negativa

Vê-se, pois, que em tempos de felicidade compulsória, infelizmente, o ideal de que “tudo bem não estar bem” não é válido. Isso se deve a uma cultura que repele a tristeza, não a reconhecendo nem lidando com ela e a um olhar social de fraqueza sobre ela, fatores que culminam na negligência do sentimento do outro. Os indivíduos, na verdade, parecem fazer uso do dispositivo “Arkangel” para evitar suas tristezas e as dos demais.

Maria Victoria Dian Mathias

NOTA **25,455**

REDAÇÕES

A série “13 Reasons Why” é encerrada com uma cena de dois amigos que, durante a trama, passam por experiências profundamente tristes, mas ao fim do ensino médio, ambos reconhecem que devem continuar com suas vidas, já que a tristeza faz parte do viver. Sob tal prisma, é possível analisar o modo como a sociedade atual encara a tristeza como algo negativo, de modo a repudiá-la. Assim, há a equivocada tendência em praticar a felicidade compulsória e propagar tal vertente, mas também há outra tendência, mais sólida e plausível, que aponta que está tudo bem não estar bem.

Existem aqueles que afirmam que a felicidade se configura como um dever, transformando o sentimento de felicidade em algo compulsório. Nesse sentido é possível destacar os exemplos de diversos produtos com frases como “Sorria!”, “Seja Feliz”, “Sem ‘vibes’ ruins” que contribuem à propagação da ideia de obrigatoriedade em ser feliz. Desse modo, muitos são levados a problematizar o sentimento de tristeza, impulsionando o indivíduo a buscar resolvê-la a qualquer custo, seja por meio de remédios e a submissão a tratamentos inadequados, agravando esse sentimento “negativo”.

Por essa razão, parece mais correto afirmar que a tristeza é um sentimento inerente ao ser humano. Nessa vertente, cabe ressaltar o conceito de “Sociedade do Cansaço”, do autor Byung Chul Han, o qual abrange uma sociedade baseada em metas e comparações; aqueles que não atingem o “ápice” são devidos como inferiores e buscam se isolar frente ao “fracasso” em que se encontram. Paralelamente, a felicidade compulsória é tida como uma dessas metas, o que leva muitos a não transparecer a tristeza e buscar o isolamento social. Assim, diferentemente de repudiar a tristeza, é preciso encará-la como algo que faz parte da vivência, de modo que

esse sentimento possa ser passageiro e não corroborado

Portanto, evidencia-se que está tudo bem em não estar bem. Ainda que muitos digam o contrário, a tristeza faz parte da vida individual e não deve ser motivo de inferioridade e comparações com aqueles que praticam a felicidade de forma compulsória. Dessarte, aceitar a inerência da tristeza deve ser motivo para combater a “Sociedade do Cansaço”, de modo a refletir que a vida pode e deve continuar, mesmo com episódios desse sentimento, como na ficção de “13 Reasons Why”.

NOTA **24,182**

REDAÇÕES

Na bíblia, Eva e Adão são condenados ao sofrimento e à desgraça após comerem o fruto proibido do Paraíso. Na mitologia, os seres humanos também são condenados às maldições dos deuses do Olimpo devido à abertura da caixa do conhecimento, a caixa de Pandora. Sob essa ótica, mesmo que sejam obras literárias, elas exprimem a cultura da humanidade ao longo dos séculos, pois é visto que, desde muito tempo, a tristeza é considerada um castigo, o que concretiza a suposta ideia de que apenas a felicidade deva ser contemplada. Contudo, em tempos de felicidade compulsória, como atual séculos XXI, a tristeza não deve ser vista como a normalidade, ou seja não estar bem durante todo o momento é completamente normal. Porém, ao não aceitar o estado de melancolia quando ele estiver presente, o indivíduo pode-se utilizar de medidas problemáticas para retornar ao estado ditatorial da felicidade.

Em primeira análise, vale saltar que o cotidiano humano está repleto de falsas alegrias, o que pode ofuscar a visão de normalidade da tristeza, Consoante sociólogo Guy Debord, a sociedade do espetáculo é aquela que propaga a falsa necessidade do indivíduo em se mostrar para os outros através de uma perspectiva hiperbólica de sucesso, por mais que a situação externa do ser não seja a real vivida por ele. Sob esse viés, diante do intenso compartilhamento de momentos aprazíveis pelo senso comum, sejam pelas redes sociais, sejam na rotina do dia a dia, de maneira hegemonicamente, isso é, sem que pontos negativos da realidade sejam expostos, o indivíduo que participa desse ambiente passa a ver a sua condição como incompatível e imperfeita diante do que é visto nessa espetacularização. Dessa maneira, apenas a felicidade é protagonista no hodierno, o que transforma erroneamente o que está à margem disso em anormalidade, como é a relação contemporânea com a tristeza.

Consequentemente, ao não aceitar o estado melancólico como algo inerente e normal da condição humana, reduções duvidosas são usadas para retornar ao estado de positividade de um sujeito. Diante disso, desde o uso abusivo de fármacos até o envolvimento com drogas ilícitas, tais procedimentos visam retirar de si a consciência do que se passa em determinado momento. Assim, quando uma pessoa não se deixa ficar triste, ela tenta fugir da sua realidade como medida profilática que a faz retornar a uma condição de prazer. Todavia, tais comportamentos são soluções temporárias; com a volta à realidade, ou ser retorna ao seu estado de sofrimento, criando um círculo vicioso, na qual a fuga do real se torna a única saída válida da tristeza, sem se dar conta de que esse sentimento é totalmente comum na vida humana. Com isso, tentar confrontar a inerência de ter momentos negativos pode agravar ainda mais o sofrimento.

Portanto, mesmo em tempos de uma felicidade obrigatória, o sujeito que não entender que não se sentir bem a todo tempo é normal passará a sua vida em busca de soluções superficiais e sem resultados eficazes de longo prazo. Nessa perspectiva, Eva e Adão, assim como toda a humanidade após a abertura da caixa de Pandora, não foram castigados, apenas foram impostos à realidade.

Eric Bezerra de Sousa
NOTA **28,000**

REDAÇÕES

De acordo com a matéria “O mal da felicidade”, de 2018, publicada no “site” da revista “Época”, o entrevistado Pascal Bruckner apresenta que no século XVIII, a felicidade passou de direito a dever, cenário que se consolidou no século XX. Doravante, o prazer se tornou o principal valor da humanidade, de modo que se atribuiu proibição ao ato de sofrer, estimulando o silêncio relativo a questão de dor física ou psicológica. Diante dos dados apresentados, emerge o questionamento quanto a possibilidade e aos efeitos de sensações negativas no contexto citado. Nesse sentido, é necessário destacar que a questão da tristeza em tempos de felicidade compulsória é crítica e que é essencial permitir o “não estar bem”, em razão das causas da situação-problema em cenários histórico-sociais, bem como das consequências da promoção da liberdade em sentir.

Inicialmente, é importante abordar as origens do culto excessivo à felicidade, entre as quais, o Epicurismo, desenvolvido no período da Antiguidade Clássica. Este pregava a dedicação ao prazer durante a vida, para, dessa forma, alcançar uma experiência plena. Em paralelo a tal filosofia, tem se a crença, na sociedade atual, de dever de felicidade e de busca incessante por ela, como já destacado. Além disso, é necessário tratar do caráter do contexto contemporâneo, que agrava o culto mencionado, devido a conexão entre indivíduos através da tecnologia, principalmente nas redes sociais. Nestas, há o uso de postagens para a representação de uma vida perfeita, em troca de curtidas e outras interações entre usuários, de modo que há o silenciamento de emoções negativas, para demonstrar prazo constante. Considerando a elevada utilização das plataformas mencionadas no século XXI, grande parte da população mundial interioriza a busca por felicidade e, então, passa a aplicá-la em conexões externas ao mundo real, contribuindo para a expansão da

“ditadura” do prazer no cotidiano. Portanto, é perceptível que o epicurismo e a própria dinâmica de interação virtual contribuíram para culmina na ideologia da felicidade compulsória.

Em segundo plano, pode-se tratar da necessidade de romper o paradigma do prazer anteriormente apresentado, ou seja, de permitir o sentimento de tristeza e não condená-lo. A urgência dessa permissão deve-se ao fato de que, considerando a saúde mental, é importante desenvolver sensações sem repressão, seja uma dor física ou psicológica. É necessário, também, compreender o próprio sentimento para que o indivíduo entenda a situação pela qual ele passa. Sobretudo, os processos citados são essenciais a fim de superar o ocorrido, o que é amplificado com o auxílio de outras pessoas que tenham passado por situações semelhantes ou entendam o caso. Assim, permitindo, sem repressão, desenvolver sentimento negativos, pode-se formar uma rede de apoio entre pessoas para promover o ato de superação relativo às situações que as causam malefícios. Desse modo, incentiva-se a inteligência emocional, ou seja, a capacidade de lidar com emoções, de controlá-las, sem que estas atrapalhem a trajetória de cada indivíduo, possibilitando a dominação, pela própria pessoa, de suas vidas pessoal, profissional, entre outras, com mínima interferência de acontecimentos pontuais que promovem sofrimento. Tais informações retratadas demonstram as consequências, relevantes para a sociedade, do rompimento da ideologia de felicidade obrigatória.

Logo, diante do exposto, pode-se concluir que a questão da tristeza em período de prazer compulsório é crítica e que é necessário permitir a liberdade de sentimento, sendo a primeira constatação promovida devido às causas históricas e sociais do

culto à felicidade, como no epicurismo e nas redes sociais. Já a segunda colocação, relativa à importância da possibilidade de desenvolver sentimentos negativos, deve-se a essencialidade do incentivo à inteligência emocional para o domínio sobre a própria existência do indivíduo.

NOTA **26,727**

REDAÇÕES

Nas Olimpíadas de 2021, a ginasta Simone Biles foi classificada para competir pela medalha de ouro em diversas categorias, mas não realizou as provas, alegando que a pressão psicológica em cima dela era muito grande, priorizando assim sua saúde mental. Os internautas criticaram a escolha da atleta, dizendo que a decisão era frescura e medo de perder. Na atualidade, tal debate é importante, uma vez que a sociedade acredita que a tristeza não deve ser demonstrada. Logo, é preciso entender as causas e as consequências da felicidade compulsória, que impede a máxima ‘Tudo bem não estar bem’ de imperar.

Sob tal perspectiva, é necessário analisar as raízes da questão. Com a ascensão das redes sociais, os indivíduos passaram a publicar momentos de suas vidas na internet, porém, apenas momentos alegres. Isso trouxe a falsa impressão de que ninguém possui frustrações, criando então a ditadura da felicidade, ou seja, concepção de que não se pode sentir tristeza. Uma tirinha de André Dahmer sustenta essa ideia ao afirmar ‘Ninguém tem o direito de estar triste’. Destarte, é evidente que a tristeza é suprimida em tempos de felicidade compulsória, pois as redes sociais dão a ideia errada de que todo mundo está bem o tempo todo, configurando-se como um obstáculo na ascensão da sentença ‘Tudo bem não estar bem’.

Consequentemente, isso gera uma maior angústia nas pessoas que estão passando por fases de infelicidade na vida. De acordo com Pascal Bruckner, em entrevista para a revista Época, a população não tem mais o direito de sofrer, e por isso sofre em dobro. Nesse sentido, quando não expressam suas tristezas, os indivíduos ficam mais amargurados, o que é extremamente ruim, visto que podem desenvolver sérios problemas mentais, como depressão e ansiedade. Prova disso é que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a maior causa de morte atualmente é o suicídio, que na maioria das vezes foi

ocasionado por essas doenças. Desse modo, a felicidade compulsória, ao barrar a tristeza e a frase ‘Tudo bem não estar bem’, possui impactos negativos.

Portanto, a discussão sobre o que ocorreu com Simone mostra-se pertinente na contemporaneidade. Assim, com o compartilhamento apenas de bons momentos da existência na internet, a ditadura da felicidade foi instaurada, e ela, quando suprime a tristeza e a máxima ‘Tudo bem não estar bem’, acarreta graves consequências, como o aumento das doenças psicológicas no ser humano.

Joao Pedro Vieira Laurindo @jplaurs
NOTA **25,455**

REDAÇÕES

A deslegitimização errônea da tristeza

Em “Poema em Linha Reta”, de Fernando Pessoa, o eu - lírico manifesta sua angústia devido ao fato de ficar triste ou de ser falho e covarde, às vezes, visto que todos em sua volta mostram-se vitoriosos e felizes constantemente, de modo que ele se senta incompreendido. Tal obra converge com a realidade atual, na medida em que, no cenário de felicidade compulsória vigente, o sofrimento e a tristeza foram deslegitimados erroneamente. Essa condição de negação das emoções ruins foi potencializada pelas redes sociais e intensificou o uso de medicamentos, de modo a fazer crer que, supostamente, toda a sociedade deve estar sempre bem.

Convém ressaltar, a princípio, que a enorme quantidade de imagens e vídeos em que todas as pessoas estão felizes e parecem bem sucedidas, a qual é publicada nas redes sociais, além de produzir a falsa sensação que somente o espectador passa por momentos de tristeza, faz também com que ele se culpabilize por sentir emoções ruins. Isso ocorre, de acordo com Pierre Levy, porque a vida digital e a material, frequentemente, influenciam-se mutuamente, o que possibilita, por exemplo, que o excesso de positividade das redes sociais dificulte que alguns usuários consigam acolher e gerir seus sentimentos e frustrações sem se culpar ou se sentir como o único que tem problemas ou inseguranças.

Ademais, a incorreta ação de deslegitimar a possibilidade de sentir tristeza atrapalha que pessoas lidem com esse sentimento de maneira saudável e paciente, realidade que intensifica a busca pelo uso excessivo de remédios para doenças de ordem emocional. Tão realidade é ilustrada pelo conceito de “Sociedade Paliativa”, a partir da qual Byung Chul-Han critica a “ditadura da felicidade” atual, na qual, erroneamente, as emoções como ansiedade, medo e infelicidade são repelidas intensamente, por exemplo por meio do uso constante de remédios, ainda que elas

sejam sentidas em uma frequência saudável. Assim, as atuais perspectivas hedonistas de existência prejudicam a qualidade de vida das pessoas, intensificam o uso de medicação e, aí invés de produzir felicidades, paradoxalmente, intensifica a tristeza.

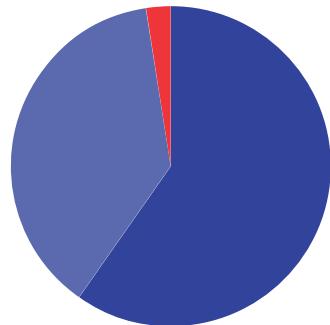
Logo, a felicidade compulsória exigida pela sociedade faz com que os individuais se vejam como os únicos que são tristes e falhos, assim como o eu-lírico de “Poema em Linha Reta”, o que não condiz com a realidade, visto que todos vivenciam situações de dor e tristeza. Além disso, as redes sociais impactam significativamente na deslegitimização da infelicidade e, por conseguinte, uma “Sociedade Paliativa” infelizmente é criada.

Nayane Beatriz Machado Silva

NOTA **25,455**

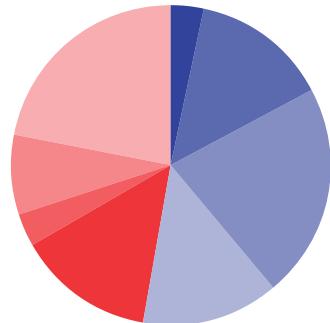
QUESTIONÁRIO

por Vinicius
Cavalcanti de
Araujo



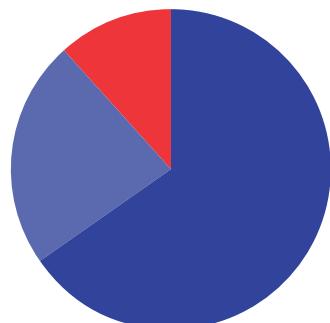
Qual é o seu gênero?

- 52 Masculino
- 33 Feminino
- 2 Prefiro não dizer



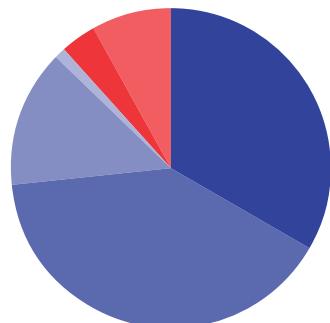
Quantos anos você tem?

- 3 17 anos
- 12 18 anos
- 19 19 anos
- 12 20 anos
- 12 21 anos
- 3 22 anos
- 7 23 anos
- 19 24 anos ou mais



Você já fez outra graduação?

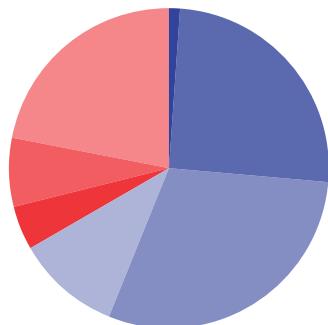
- 57 Não
- 20 Sim, mas não concluí
- 10 Sim e concluí



De onde você é?

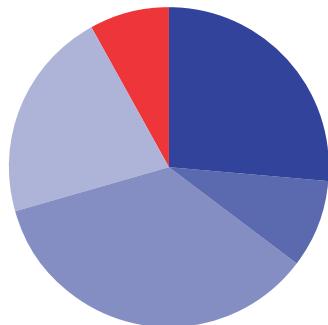
- 29 Cidade de São Paulo
- 35 Interior de São Paulo
- 12 Sudeste (exceto São Paulo)
- 1 Norte
- 3 Sul
- 7 Centro-Oeste

QUESTIONÁRIO



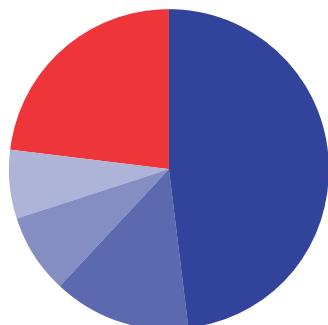
Você fez cursinho?

- **1** Sim, durante 6 meses
- **22** Sim, durante 1 ano
- **26** Sim, durante 2 anos
- **9** Sim, durante 3 anos
- **4** Sim, durante 4 anos
- **6** Sim, durante 5 anos ou mais
- **19** Não fiz cursinho



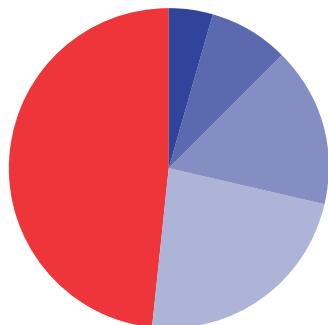
Como você estudou em 2021?

- **30** Por conta própria
- **10** Cursinho presencial
- **40** Cursinho online
- **24** Cursinho híbrido
- **9** Segui o cronograma da escola



Quantas redações fazia por semana?

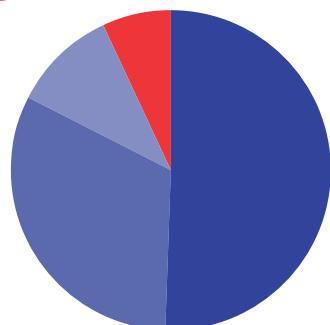
- **42** Uma
- **12** Duas
- **7** Uma a cada 15 dias
- **6** Uma por mês
- **20** Sem frequência definida



Em média, quantas horas por dia você estudava?

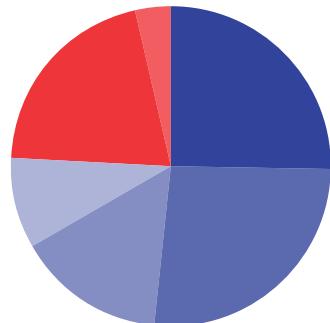
- **3** 1h
- **12** 2h
- **19** 3h
- **12** 4h
- **12** 5h ou mais

QUESTIONÁRIO



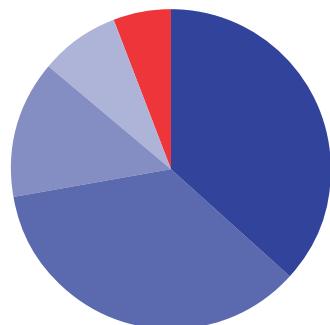
Você usou as redes sociais enquanto estudava para o vestibular?

- 44 Sim, mas reduzi o uso para estudar mais
- 28 Sim, mas não reduzi o uso
- 9 Não, cortei totalmente o uso
- 6 Não tenho redes sociais



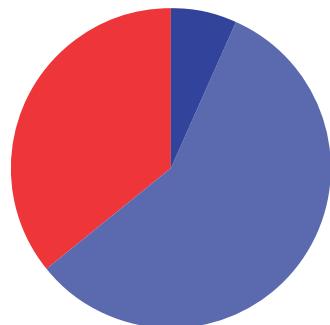
Com que frequência você realizava revisões dos assuntos?

- 22 Diariamente
- 23 Semanalmente
- 13 Mensalmente
- 8 A cada 6 meses
- 18 Apenas no final do ano
- 3 Nunca



Você foi aprovado em quantas faculdades de medicina?

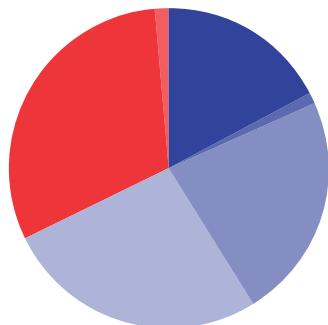
- 32 Apenas na UNESP
- 31 2
- 12 3
- 7 4
- 5 5 ou mais



Qual foi a parte mais difícil do vestibular da UNESP para você?

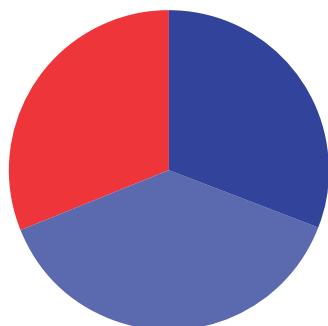
- 6 Questões da primeira fase
- 50 Questões da segunda fase
- 31 A prova de redação

QUESTIONÁRIO



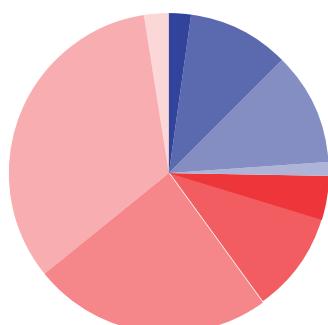
Qual era a sua maior dificuldade em um vestibular?*

- 15 Lidar com o nervosismo antes e durante a prova
- 1 Encontrar uma estratégia de prova
- 20 Controlar o tempo
- 23 Fazer as questões de alguma matéria em especial
- 27 Fazer a redação
- 1 Fazer questões dissertativas



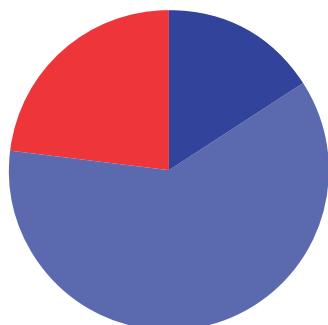
Você teve problemas com ansiedade em relação ao vestibular?

- 27 Sim e procurei ajuda psicológica/terapia
- 33 Sim, mas não procurei ajuda psicológica/terapia
- 27 Não tive problemas com ansiedade



Em qual matéria você tinha mais dificuldade?

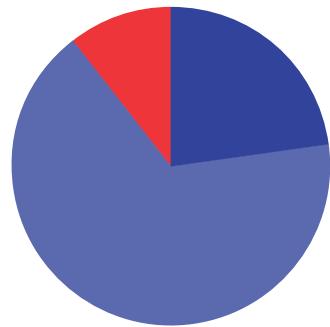
- 2 Biologia
- 9 Física
- 10 Geografia
- 1 História
- 4 Inglês
- 9 Português/Literatura
- 21 Redação
- 29 Matemática
- 2 Química



O que você acha do nível do vestibular da UNESP?

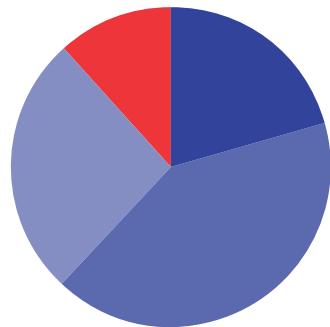
- 14 O mais fácil
- 53 Intermediário
- 20 Relativamente difícil
- 0 O mais difícil

QUESTIONÁRIO



O que você achou do vestibular UNESP 2022?

- 20 Mais fácil que os outros anos
- 58 Manteve o mesmo nível
- 9 Mais difícil que os outros anos



Você esperava que fosse ser aprovado nesse ano?

- 18 Não imaginava
- 36 Achava que tinha poucas chances
- 23 Achava que tinha grandes chances
- 10 Tinha quase certeza que sim

Como você realizava suas revisões?

- 80,5% 70** Resolvendo/corrigindo questões
- 81,6% 71** Resolvendo/corrigindo simulados
- 20,7% 18** Com flashcards
- 39,1% 34** Revisando a apostila/caderno
- 27,6% 24** Assistindo aulas
- 14,9% 13** Com livro próprio do cursinho
- 28,7% 25** Lendo resumos
- 23,0% 20** Com post-its

QUESTIONÁRIO

O que você considera que foi essencial para a sua aprovação?

- 50,6% 44** Assistir às aulas
- 39,1% 34** Fazer questões dissertativas
- 80,5% 70** Fazer questões objetivas
- 14,9% 13** Fazer resumos
- 92,0% 80** Fazer provas antigas/simulados
- 58,6% 51** Fazer redações com frequência

Também foi mencionado:

- ▶ Ter um sono regulado e bom;
- ▶ Estudar buscando corrigir todos os erros;
- ▶ Estudar com afinco e perseverança;
- ▶ Fortalecer o básico da teoria antes de aprofundar, mas sempre aprofundar;
- ▶ “Não ser otário” – Um otário da LX

O que você fazia para relaxar a cabeça quando não estava estudando?

- 78,2% 68** Assistir séries e filmes
- 31,0% 27** Leituras por lazer
- 72,4% 63** Passar o tempo com a família e amigos
- 21,8% 19** Práticas religiosas
- 48,0% 48** Esporte, academia ou exercício físico
- 69,0% 60** Ouvir música

Também foi mencionado:

- ▶ Jogar no PC ou no Console;
- ▶ “Eu só parava de estudar para dar atenção à minha namorada” – Um romântico da LX

* Como você superou sua maior dificuldade?

REDAÇÃO

“Treinar redação 2x por semana, quebrar ela em pedaços, em períodos, e analisá-las foi muito importante. Ler textos e fazer um caderninho com os repertórios também foi uma forma de eu conseguir organizar e “decorar” meus argumentos. Treino de redação para mim foi muita repetição e acabou virando algo muito mecânico. Tive

mais dificuldades de subir minha nota de 70% para 90%, mas os treinos semanais e os mapeamentos das redações valeram muito a pena.”

“Tentava defender mais o lado mais fácil de ser defendido na argumentação do que minha própria opinião. Também, passei a utilizar mais citações do meu dia a dia e fazer análises sobre obras não necessariamente eruditas, mas é essencial saber fazer uma boa análise, mesmo que seja de uma obra considerada mais popular.”

“Dediquei muito tempo ao estudo de redação, tanto da escrita de textos quanto de repertório. Dediquei muito mais do que o indicado pelos cursinhos. Demorava várias horas para fazer uma redação, mas com o tempo fui melhorando. No final do ano, sofri com tempo para terminar as redações no vestibular, mas consegui tirar uma nota que me possibilitou passar no vestibular. Não contei exatamente, mas provavelmente metade do meu tempo estudando era estudando redação.”

“Tentar ignorar o trauma e treinar redação, pelo menos uma por semana, mas sem me julgar muito quando não conseguisse fazer ou não ficasse com a qualidade desejada. Sempre me concentrando para aplicar os conhecimentos das aulas teóricas.”

Também foi mencionado:

- ▶ Realização de simulados de redação;
- ▶ Busca ativa de repertório e pensar em como aproveitá-lo;
- ▶ Hábito de escrever uma redação por semana;
- ▶ Uso do plantão de dúvidas do cursinho ou curso/professor particular de redação;
- ▶ Análise das redações dos aprovados.

FAZER AS QUESTÕES DE ALGUMA MATÉRIA EM ESPECIAL

“Investi mais tempo em assistir aulas de temas básicos da matéria e realizei muitos exercícios antes de avançar para assuntos mais complexos.”

QUESTIONÁRIO

“Foco na matéria, principalmente nos assuntos mais recorrentes, assistindo aulas extras e fazendo muitos exercícios.”

“Treinando - muito exercício, indo no plantão de dúvidas do cursinho e resolvendo de novo os que eu errava, que já ficavam marcados pra revisão também.”

Comentários gerais:

- ▶ Exercitar muito a matéria em simulados e provas antigas;
- ▶ Corrigir as questões que levantam dúvida, mesmo que tenha acertado;
- ▶ Sem pular etapas: indo do básico até o complexo em cada matéria e valorizando os pré-requisitos de cada questão;
- ▶ Encontrando uma estratégia de prova que privilegie mais as matérias que não levantam muita dificuldade, buscando garantir questões que podem vir a ser perdidas na matéria mais difícil.

CONTROLAR O TEMPO

“Uma coisa que me ajudou muito foi, na hora de resolver uma questão, ler primeiramente o comando e depois o texto base. Desse modo você já lê o texto direcionado para os pontos mais importantes para a resolução. Mesmo me esforçando para controlar o tempo, ainda sentia que não era o suficiente para dar meu melhor em cada questão, com isso, usei uma estratégia que me ajudou muito.

Nos vestibulares que as questões tinham o mesmo peso, sempre começava com as matérias que tinha facilidade, linguagens e humanas, depois biológicas e exatas. Além disso, um conselho importante é não perder muito tempo em uma questão difícil, talvez o tempo que você reservou para resolver uma questão mais elaborada daria para resolver umas três questões mais simples que irão fazer a diferença na classificação final.”

“Focava muito na prova no momento em que deveria realizar, me concentrando apenas nela. As questões de exatas que não conseguia resolver por muito tempo, pulava e deixava para depois se sobrasse tempo.”

“Fazendo simulados e priorizando as questões mais fáceis e rápidas.”

Comentários gerais:

- ▶ Muita prática, com exercícios diários e simulados periódicos;
- ▶ Realização de simulados ou provas antigas com 30 minutos a menos do que o tempo de prova original.

CONTROLAR O TEMPO

“Acredito que relaxar no dia anterior à prova e na manhã do dia dela, descansando, dormindo e fazendo atividades que me distraíram e me faziam sentir bem foi o principal. Assim não tinha tempo para ficar pensando sobre o que estava prestes a acontecer.”

“Para superar a questão da ansiedade, tentei treinar e realizar o máximo de provas antigas de vestibulares, com tempo cronometrado, além de resolver questões por fora. Assim, me acostumei com a sensação de fazer questões de todos os tipos de conteúdo e dificuldades em determinado tempo, o que me ajudou a não me desesperar na hora do vestibular, já que havia algumas semelhanças com a forma como eu estudava.”

“Começando pela matéria em que tinha maior dificuldade, assim o nervosismo quanto a ela não me afetava tanto no resto da prova, e eu podia ir pensando sobre as questões um pouco mais.”

“Realizava meditações junto com exercícios de respiração antes de iniciar a prova.”

“Durante os anos de vestibular comecei a ir à psicóloga. Ela me ajudou a lidar com minha ansiedade durante as provas. Algumas vezes tomei remédios para controlar o nervosismo, com a prescrição de um médico.”

“Repetição de exercícios e simulados para “automatizar” mais meu raciocínio e assim o nervosismo me afetar menos.”

QUESTIONÁRIO

Comentários gerais:

O nervosismo é pessoal e, portanto, diferente para cada um. Então a forma de lidar com isso não é única. Alguns conseguem superar através de exercícios de meditação e respiração, outros apenas com a confiança e o treino em simulados e provas antigas se sentem melhor, e existem casos nos quais é necessário o uso de medicamentos. Busque saber (com ajuda profissional, se for o caso) qual é a fonte dessa tensão no momento da prova e qual é o melhor jeito de superá-la.

ENCONTRAR UMA ESTRATÉGIA DE PROVA

“Resolvi muitas provas antigas e ouvi relatos de aprovados para aprimorar meus estudos.”

QUESTÕES DISSERTATIVAS

“Eu consegui melhorar através do treino diário de questões dissertativas, já que muitas vezes o que falta não é o conhecimento, pode ser que saibamos fazer a questão, mas não organizarmos uma resposta, ou pode ser que gastemos muito tempo e isso acaba sendo algo prejudicial... No fim, a única coisa que ajudou bastante, além de ter uma base teórica sólida dos conteúdos cobrados, foi treinar com frequência as questões escritas.”

COMENTÁRIOS FINAIS

Muitas das respostas que recebemos foram “Não superei” ou equivalentes. Nós precisamos normalizar o fato de não sermos perfeitos no vestibular. Nenhum dos aprovados gabaritou a prova e nem todos conseguiram fazer sem nenhum problema de tempo ou nervosismo. Embora a concorrência seja de alto nível, todos possuem algumas falhas em alguns pontos específicos desse universo que é uma prova para medicina, algumas coisas conseguimos corrigir e outras não. Então fiquem tranquilos pois, no final das contas, o que é comum a todos é a imperfeição.

Adesão da turma

Total de respostas ao Forms: 87 de 90

- SU: 44 de 45
- SRVEPB: 28 de 29
- SRVEPB + PPI: 15 de 16

DICAS DE ESTUDO

Organização: Bianca Palma Pardini

Quando você for corrigir seu simulado, tente entender o motivo de cada um dos erros, se foi interpretação da pergunta, matéria que não sabia, cansaço, etc. Entendendo o motivo de cada erro, pense em como pode trabalhar pra não cometê-lo de novo, seja melhorando sua resistência, estudando mais o assunto ou repetindo o tipo de questão. Tente sempre também descobrir qual o raciocínio que leva à resposta correta e fazê-lo sozinho. E lembre-se que no vestibular o mais importante não é saber a matéria e sim saber fazer a prova.

Foco total em questões e simulados, principalmente pra quem já passou do primeiro ano de cursinho. Um mês antes das provas, é hora de revisar, não de aprender conteúdo novo. Se já estão há algum tempo tentando entrar em medicina, cogitem estudar sozinhos. É muito mais produtivo do que ver aulas de assuntos os quais você já domina.

Acho que o mais importante é ter uma rotina de estudos bem definida e montar um cronograma possível e que você siga. Se você colocou para estudar 2 horas de matemática na quarta à tarde, estude isso, assuma esse compromisso. Se você perceber que não está conseguindo seguir seu cronograma, mude ele!! Eu mesmo mudei o meu várias vezes até achar um que funcionasse pra mim. Eu geralmente colocava mais tempo para as matérias que eu tinha mais dificuldade e estudava elas à tarde, enquanto que as matérias que eu tinha mais facilidade eu estudava elas à noite por menos tempo. Também sempre uma vez por semana fazia simulados/provas antigas e redações

Meditação é muito bom, ela te ajuda a controlar sua ansiedade e seu foco. Se tiver interesse, acho uma boa opção o app chamado Lojong.

Flashcards funcionam muito bem pra treinar a memória de forma ativa e diária. Antigamente eu tinha a memória da Dory, mas na época do vestibular já estava me sentindo uma encyclopédia de vitaminas e da parte mais decorada da matéria. Entretanto, criar os seus flashcards dá trabalho e leva um tempo pra aprender a fazer bem feito. Usei um app chamado Anki no PC, mas também tem versão pra celular.

Descubra o jeito que você aprende cada matéria. Por exemplo, em humanas eu tinha memória auditiva, então bastava que eu assistisse à aula. Já em exatas, eu quase não aprendia em aula e, por isso, o meu estudo era baseado em exercícios.

Foque seu estudo no que você mais erra, mais tem dificuldade. Foque naquela matéria que você não gosta e aprenda a gostar de tudo. Faça simulados e corrija aquilo que você errou, entenda o seu erro. Estude o máximo que você conseguir sem ficar louco, sem deixar o descanso de lado (eu dei xeia várias vezes, mas não façam isso XD). Descanse para recuperar o estímulo. Tenha uma meta, a minha era ser médico. Não acredito em dicas milagrosas, o que funciona é estudar, e estudar, e estudar, e descansar pra não ficar louco.

Eu estudei bastante tempo por resumos, para mim funcionava melhor e era mais fácil para retomar os conteúdos, fazia eles tanto em papéis separados quanto na apostila mesmo, em post-its. Simulados e provas antigas são bem importantes, apesar de o perfil da UNESP ter se alterado um pouco recentemente, é bem importante para pegar o estilo da prova. O que ajudou muito para mim foi criar uma ordem de resolução por matérias, para isso você tem que ir na tentativa mesmo, fazendo os simulados e vendo qual se dá melhor, além disso a retomada do erro quando se faz simulados e provas é muito importante, ver qual assunto estava sendo cobrado na questão que você errou e reparar a lacuna que ficou no seu estudo. As aulas variam bastante, em determinada época do ano, por exemplo, eu estudava certos conteúdos por conta, já que fiz meu terceiro colegial e os dois anos de cursinho na mesma escola e já sabia o que o professor passaria.

Fazer resumos imensos, listas de questões enormes para cada assunto estudado, deixar a revisão de lado, achar que ficar vendo todas as videoaulas vai garantir a aprovação, desprezar a saúde mental... todas são coisas que NÃO funcionam. Se nós formos pegar o que os aprovados dizem sobre a trajetória de estudos e se considerarmos o que a ciência explica que funciona na hora de estudar, descobriremos que existem estratégias bem mais efetivas: técnicas de estudo ativo, leitura SQ3R, prática intercalada e espaçada, repetição espaçada, provas antigas e simulados, revisão ativa (flashcards, questões intervaladas) e caderno de erros, por exemplo. Assim, acredito que é importantíssimo que vocês acrescentem métodos efetivos no estudo de vocês. Eu sei que é confortável viver de videoaulas e resumos, mas esses são métodos passivos, que só servem para uma fração do aprendizado. Quando chegar no dia da prova, vocês precisam estar treinados em resolver questões, aptos para controlar o tempo, prontos para lembrar de conteúdos do ano inteiro e com uma mente treinada nos assuntos mais cobrados. Por isso, invistam um tempo valioso na construção da estratégia de vocês, sempre dando atenção especial às fraquezas de vocês, enfrentando o medo de errar questões, construindo cronogramas que obedeçam a realidade única de vocês,

priorizando o que é mais importante e sendo realistas (não adianta achar que vai chegar no vestibular sabendo tudo, mas é importante chegar sabendo o que mais cai). Ouçam o que os aprovados têm a dizer e busquem melhorar constantemente!

Minhas principais dicas de estudos que me fizeram ser aprovado são: criar uma rotina bem definida de estudos, realizar revisão todos os dias de matérias das últimas semanas para fixá-las (eu utilizava um método de revisão de 4 semanas), realizar simulados/provas antigas todas as semanas, fazer 1 ou 2 redações por semana.

Focar em resolver provas antigas da faculdade que você quer

Acredito que, inicialmente, é necessário ter uma boa base teórica, de aulas mesmo para seguir para exercícios, de preferência de vestibulares e por matérias. Após treinar algum assunto, é interessante compilar os conhecimentos de vários ao fazer provas antigas de vestibulares completas, para checar tempo de resolução, lembrança de conteúdos e capacidade de associar o que foi aprendido. Em caso de erro, é importante observar o motivo e, se for por falha no conteúdo, por falta de memória do assunto, é importante revisar...

OUTRAS DICAS

- ▶ Não esperar suprir toda a demanda de conhecimento para começar a fazer simulados, já que são eles que também te ajudarão a fixar a matéria mais rápido;
- ▶ Apesar de existirem padrões, é importante estar preparado para originalidade dos vestibulares na hora de abordar questões, então é bom analisar as capacidades e conteúdos abordados são exigidos nos simulados;
- ▶ Identificar as lacunas de conhecimento ao fazer os simulados;

- Se interessar pelos conteúdos e por suas aplicações (sejam reais ou em vestibulares), ajuda a deixar o estudo mais leve;
- Plataformas para estudo: Anki.

BIOLOGIA

É uma matéria muito rica em conceitos e que, na Unesp, é cobrada de forma interdisciplinar e contextualizada e possui uma boa carga de questões. É interessante – como para todas as disciplinas – fazer as provas antigas de todas as faculdades para as quais a Unesp aplica. Além disso, utilizar mapas conceituais, flashcards para lembrar os conceitos, listas intercaladas (aconselho misturar assuntos que já viu no estuda.com) e resolver questões do Enem.

Aprofundar em assuntos que mais caem. Para prestar medicina é preciso ser muito bom no que mais cai.

Fazer desenhos, seja das estruturas ou, principalmente, esquemáticos. Mas é importante que isso seja feito de forma a ativamente prestar atenção no processo feito. Esquemas são bons porque em provas específicas de medicina, sempre é pedido o conceito e suas relações.

Dica diferente: estudem o resto. Muitos vestibulandos gabaritam biologia. Se o seu desempenho na matéria já está assim, não perca tanto tempo revendo a matéria infinitas vezes.

Fazer questões dissertativas, as questões das segundas fases de biologia estão a cada ano mais complicadas e cobrando mais detalhes.

Acredito que assistir aula de certos conteúdos e revisar assuntos frequentes são a chave. Pra assuntos como botânica o melhor é aula e bastante exercício.

Faça post-it ou flash cards que te ajudem a lembrar coisas que sempre esquece.

É gostoso de aprender mas tem muita decoreba envolvida, dê um jeito de entender muito bem os mecanismos chave como bioquímica e biologia celular.

EXATAS

Fazer vários exercícios, contemplando os difíceis e não só os fáceis. Anotar métodos de resolução e raciocínio utilizados junto à resolução quando achar necessário (ex: um raciocínio visto em uma correção de um jeito que você nunca teria imaginado ou mais fácil que o método que você utilizou).

Muitos exercícios!!! Começa pelos mais fáceis daquele assunto, depois faz os médios e deixa os difíceis (geralmente dissertativos) por último. Eu fazia isso e sentia que eu ia evoluindo naquele assunto e isso me ajudava e motivava demais.

O segredo de exatas é enxergar a repetição das coisas e aprender macetes. Em física e química eu aprendi fazendo muitos exercícios. Assistia bastante resolução dos professores e discutia com amigos. Depois de um tempo você consegue prever os exercícios antes mesmo de terminar de ler o enunciado. Já em matemática (meu fraco) eu focava mais nas questões de prova, principalmente, pq nos vestibulares tradicionais tem muita repetição de conteúdos. Então focava em como resolver aqueles tipos de exercícios (era minha estratégia de prova, já que sabia que matemática eu acertaria o mínimo).

Fazer pelo menos 1h(20 questões) de exercícios de matemática por dia.

Ser humilde, aprenda o básico antes de ir para conteúdos complexos. Eu nunca consegui estudar geometria analítica, pois antes disso

eu precisava saber conteúdos mais simples e mais frequentes como probabilidade e análise combinatória.

Estudar física profundamente, estudar muito bem a teoria antes de fazer exercícios. Além disso, fazer e corrigir pelo menos 40 exercícios de cada conteúdo (exemplos: matérias como reflexão e espelhos planos eu reunia 40/50 questões desses dois conteúdos, 30 de um e 20 de outro ou 25 de cada, e fazia ao longo da semana), priorizando questões da banca Vunesp, da Fuvest e da Unicamp.

Eu fazia um curso específico de física, então nunca estudava, na mesma semana, elétrica, óptica e mecânica. Eu estudava toda cinemática, depois toda a mecânica, depois toda elétrica, depois toda térmica e por último toda óptica ao longo do ANO, não da semana.

Química eu fazia exercícios, simulados, corrigia as questões e priorizava conteúdos que não sabia no primeiro semestre e priorizava revisão do que sabia no segundo semestre.

Entender o que está ocorrendo por trás das equações, me parece um erro grave apenas decorar fórmulas sem entender realmente o que representam

Outras dicas

- ▶ exatas é a parte da prova que mais apresenta padrões de cobrança, então estudar o modelo de exatas das provas que quer é muito produtivo e importante;
- ▶ Usar essa área como diferencial na hora de conseguir pontos, até porque física e matemática são as matérias que vestibulandos de medicina mais apresentam dificuldades;
- ▶ Saber análise dimensional;

- ▶ Canal maravilhoso do professor caju: <https://curso.profcaju.com.br/pt/cursos/curso-extensivo-de-matematica-para-o-enem> - ajudou uma aprovada a tirar 860 em matemática no Enem

HUMANAS

Flashcards, mapa mental e questões discursivas!!! Eu prestava atenção na aula e quando ia estudar aquele assunto eu fazia um mapa mental do que eu lembra da aula, como um rascunho mesmo. Depois eu pegava o livro e ia complementando o meu mapa mental com as informações que tinham faltado e corrigindo caso eu tivesse escrito algo errado. Por último eu fazia as questões da apostila e um flashcard dá um detalhe que eu não podia esquecer. Geralmente eu fazia as discursivas quando eu ia revisar.

Muita teoria, mas os exercícios te guiam para mostrar o foco do conteúdo em questão.

Pra mim humanas é questão de assistir aulas e entender a consequência e sequência das coisas. Geografia eu desenhava bastante e resolvia bastante exercícios. História/socio/filo eu somente prestava atenção na aula, os exercícios só fazia em simulado e prova, porque tendo a base dá para eliminar e acertar "com facilidade".

Ouve podcast para saber das notícias, dá pra fazer outras coisas enquanto você ouve e vai te preparar pro repertório da redação e pra atualidades.

Para História e Geografia eu imprimi uma linha do tempo dividida nas Idades (Pré história, Idade Antiga, Média, Moderna e Contemporânea) e fui completando com os acontecimentos e mini resumos das coisas mais marcantes. Como os conteúdos são pedidos de forma aleatória, diferentemente da dinâmica de imergir na matéria, fazer exercícios sobre ela e mudar de conteúdo, esse

exercício me ajudou muito a gravar e associar os períodos históricos , a correspondência entre o que estava rolando em História Geral e História do Brasil e a relação História-Geografia Humana.

Outras dicas

- ▶ Estudar sociologia e filosofia, que são cobradas de forma explícita na unesp, pedindo conceitos. Saber o conteúdo te leva de forma rápida e certa para a resposta, o que é melhor do que perder muito tempo na interpretação e ainda te garante pontos em algo que o pessoal não foca tanto;
- ▶ Estudar atualidades porque te ajuda em Geografia e Redação.

PORTUGUÊS E LITERATURA

Eu fazia muitas questões de interpretação de texto!!! Questões com textos longos, como no estilo do ENEM, foi o que mais me ajudou. Isso fez eu entender melhor o que as questões de português, gramática e literatura estavam cobrando, ajudou em humanas também.

Outra coisa que me ajudou foi ter lido todos os livros da lista de leituras obrigatórias da Fuvest e alguns da lista da Unicamp. Mesmo a Unesp não cobrando livros específicos, ajuda você a entender detalhes importantes das questões de literatura e às vezes caem até questões com trechos dos mesmos livros.

A maior parte da prova é interpretação de texto, então treinar com simulados e questões anteriores é uma ótima estratégia. Na Unesp, sempre caem questões específicas acerca das escolas literárias, então vale a pena estudar direitinho literatura.

Não são matérias difíceis na Unesp, português é cobrado de uma forma contextualizada, que não prioriza tanto gramática. As questões de gramática, morfologia e figuras de linguagem que aparecem costumam seguir um padrão nas provas, então se atente a isso. Fazer provas

de outras bancas pode ajudar, especialmente para ficar bom na interpretação (no estilo que é cobrado!). Já literatura, ainda que não possua uma lista de livros obrigatórios, costuma exigir algum conhecimento sobre obras específicas. Descubra essas obras nas provas antigas e dê uma lida sobre elas.

Assistir sempre às aulas de obras literárias, os profs sempre sabem o que vai cair na prova.

A maior parte da prova é interpretação de texto e entendimento de figuras de linguagem e recursos usados no texto.

Em literatura preste atenção na aula e faça uma análise cautelosa das obras... Para interpretação bastante exercícios (apostila, prova, simulado). Para gramática é aula e exercício, principalmente exercício.

Outras dicas

- ▶ Curso de interpretação de texto do Vestibuler
- ▶ Fazer provas de Enem ajuda a treinar muito a capacidade de interpretação

REDAÇÃO

Eu sempre fazia uma redação por semana, mandava corrigir e tentava melhorar meus erros para a da próxima semana. Eu me atentava muito ao tipo de banca, porque a redação da Unesp é da banca VUNESP e eles cobram de um jeito muito específico, diferente do ENEM e diferente da Fuvest também. A da Unicamp é tão diferente que eles não cobram dissertação. Então ter em mente a banca que você vai escrever a redação é essencial.

Treinar semanalmente. Receber feedback especializado é fundamental. Como estudei sozinho ano passado, assinei uma plataforma online focada na correção de redação. Recomendo muito.

Acredito que a redação é um processo que vai sendo aperfeiçoado ao longo do ano e existem atalhos que podem ajudar nisso: conhecer os critérios de correção da banca, fazer uma estrutura completa de texto dissertativo-argumentativo, que é bem clássica, fazer projeto de texto antes do rascunho, conhecer bem os conectivos e treinar semanalmente. Além disso, um bom repertório economiza tempo na produção do texto e contribui para nota máxima em algumas competências. Por isso, faça uma pasta em que você guarde repertórios interessantes para assuntos diversos, como séries, livros, filmes, eventos históricos, quadros, poemas e pensadores.

Peça para que outras pessoas leiam de forma crítica as suas redações, mesmo que não sejam professores/plantonistas. A opinião de um “leigo” pode te ajudar muito a perceber se você conseguiu ou não expressar as suas ideias de forma clara e coerente.

É muito importante conhecer o estilo de prova do vestibular que você está prestando. A Fundação Vunesp, no geral, tem um tema binário (que você pode escolher se é a favor ou contra as teses apresentadas dentro do tema). Tenha bem claro qual o ponto de vista você quer defender, mesmo que não seja exatamente o que você acredita. Vale usar o ponto de vista contrário como forma de enriquecer a sua dissertação. Ex: Ainda que ~o outro ponto de vista~ defenda que ~argumento~, estudos mostraram que ~contra-argumento~.

Saber como cada banca avalia sua redação e como pontuar os critérios. Depois de entender isso é legal analisar redações de quem foi aprovado e enxergar nelas esses critérios. Depois de entender como fazer, é muito interessante corrigir redações nota baixa (suas ou de outros) para selar o conhecimento. E claro praticar bastante.

Entenda o que a banca avalia e o modelo que ela gosta, mas não fique muito apegado a ele.

Não adianta ter temas prontos de cabeça ou decorar repertório, apenas fique antenado nos acontecimentos e debates que ocorreram no ano.

Focar em temas é muito incerto, tenha repertório sociocultural para cada eixo temático! Conheça sociólogos, filósofos e outros mestres das diversas áreas na ponta da língua. Tenha cartas na manga, conceitos que podem ser aplicados em diversos temas dentro da área da saúde, educação, política... etc. Recomendo demais o canal >palavrizar<, tem muito conteúdo bom.

Fazer 2 ou 3 redações por semana, estudar os erros de gramática mais comuns no seu texto, levar para professores exigentes corrigir. Se a nota for menor que 9, reescrever o texto até sair acima de 9 (já escrevi o mesmo tema até 4 vezes).

Estudar para macrotemas a fim de estar preparado para discorrer sobre assuntos naquele tema. Exemplo, eu estudava saúde pública, aí eu pesquisava sobre um pouco da história da saúde (Grécia, Roma, idade média, idade moderna, Brasil colônia, indígenas, Brasil império...), médicos influentes do Brasil (Nise da Silveira, Juliano Moreira, Drauzio Varella...), problemas que dificultam a universalização da saúde no Brasil, consequências da má qualidade da saúde no Brasil, qual a relação da saúde com a cultura (exemplo, cultura asiática de usar máscara, cultura africana de abraçar mortos), relação da saúde com a cidadania. Parece muito mas era bem rápido e eu fazia um resumo de 1 página e fazia o texto.

Cronometrar o tempo da redação e se esforçar para ser em no máximo 1h40

Outras dicas

- ▶ Estudar sociologia e filosofia;
- ▶ Plataforma de correção: Descomplica;
- ▶ Absorver conhecimento de mundo de várias formas: leitura de notícias ou de ficção, ver filmes séries, ouvir música e podcasts. Une lazer ao estudo.

PROJETOS DA FACULDADE

por João Victor Pereira
dos Santos

ATLÉTICA

A Associação Atlética Acadêmica Carlos Henrique Sampaio de Almeida (AAACHSA) é a nossa atlética, que é formada por alunos e está envolvida nos esportes e alguns eventos dentro da nossa universidade. A atlética também tem uma lojinha que vende alguns itens para os estudantes, como camisetas, canecas, tirantes e afins! Dentre os esportes oferecidos pela atlética, temos:

- ▶ Atletismo
- ▶ Basquete Feminino
- ▶ Basquete Masculino
- ▶ Beisebol
- ▶ Futebol de Campo
- ▶ Futsal Feminino
- ▶ Futsal Masculino
- ▶ Handebol Feminino
- ▶ Handebol Masculino
- ▶ Judô
- ▶ Natação
- ▶ Tênis Campo
- ▶ Tênis de Mesa
- ▶ Voleibol Feminino
- ▶ Voleibol Masculino
- ▶ Xadrez

A grande Bateria Bucetuda Botucuda (BBB) também faz parte da nossa atlética, tocando nos jogos para torcer para a nossa faculdade e em alguns outros eventos.

Instagram: [@aaachsa](#)

CENTRO ACADÊMICO

O Centro Acadêmico Pirajá da Silva (CAPS) é a entidade de representação discente da Medicina UNESP. O centro acadêmico é uma forma de representar os interesses e lutar pelos direitos dos estudantes. A atual chapa é a Maria Odília, nome em homenagem à primeira mulher negra formada em medicina no Brasil, e conta com projetos nas áreas de permanência e do movimento estudantil, políticas de saúde, atividades de extensão, cultura, ciência, entre outros.

Instagram: [@capsunesp](#)

LIGAS ACADÊMICAS

As ligas acadêmicas são grupos organizados pelos próprios estudantes que realizam trabalhos com base no tripé universitário: ensino, pesquisa e extensão. As atividades ocorrem ao longo do ano e servem para aprofundar o conhecimento dos alunos na área da liga e levar o conhecimento para a sociedade fora da UNESP. Dentre as ligas, temos:

- ▶ LAAIS - Liga Acadêmica de Atenção Integral à Saúde LGBTQIA+;
- ▶ LATEB - Liga de Trauma e Emergência;
- ▶ LATIDCP - Liga de Anestesiologia, Terapia Intensiva, Dor e Cuidados Paliativos;
- ▶ LICLIM - Liga de Clínica Médica;
- ▶ LCB - Liga do Câncer de Botucatu;
- ▶ LIEGI - Liga de Empreendedorismo, Gestão e Inovação;
- ▶ LPC - Liga de Pacientes Críticos;
- ▶ LIGASTRO - Liga de Gastroenterologia, Nutrição e Saúde;
- ▶ LCB - Liga de Cirurgia;
- ▶ LIEN - Liga de Endocrinologia;
- ▶ LIB - Liga de Infectologia de Botucatu;
- ▶ LNB - Liga de Neurociências de Botucatu;
- ▶ LDB - Liga de Dermatologia de Botucatu;
- ▶ LICORB - Liga do Coração e de Cirurgia Cardíaca;
- ▶ NEPS - Liga de Nutrição e Educação Popular em Saúde;
- ▶ LIGOM - Liga de Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia;
- ▶ LIRHA - Liga do Rim e da Hipertensão Arterial;
- ▶ LISM - Liga de Saúde Mental;
- ▶ LPB - Liga de Pediatria de Botucatu;
- ▶ LISPE - Liga de Saúde e Performance Esportiva;
- ▶ LIPAB - Liga de Patologia de Botucatu;
- ▶ LISFAC - Liga de Saúde da Família e Comunidade.

Instagram: [@ligasfmb.extensão](https://www.instagram.com/@ligasfmb.extensao)

PROJETOS DE EXTENSÃO

Cursinho Desafio

O Cursinho Desafio é um curso preparatório gratuito para o ENEM e outros vestibulares fundado pelos alunos da FMB. Todo o material didático é gratuito e as aulas são ministradas por alunos voluntários, assim, os alunos do cursinho não têm despesas com nada! no Brasil, e conta com projetos nas áreas de permanência e do movimento estudantil,

políticas de saúde, atividades de extensão, cultura, ciência, entre outros.

Médicos da Alegria

O Médicos da Alegria (MDA) promove um ambiente acolhedor e descontraído para as crianças que estão nas enfermarias HC da UNESP. Ele foi criado pelos alunos da faculdade e há anos vem espalhando alegria nos corredores do hospital, Qualquer graduando da medicina e de alguns outros cursos da UNESP pode participar do projeto por meio das visitas nas enfermarias e oficinas oferecidas por ele.



A CIDADE DE BOTUCATU

por Lucas Piuna Santos

Botucatu possui quase 200 anos de história, sendo fundada em 1855, seu nome possui origem tupi significando “bons ares” ou “serra boa”, tem como símbolo não-oficial o saci, marcado na UNESP por um dos símbolos do CAPS e pela mascote da AAAB (a atlética geral de Botucatu).

Botucatu é uma cidade pequena do centro sul do estado de São Paulo, localiza-se a cerca de uma hora de carro de Bauru, possui pouco mais de 140 mil habitantes, IDH de 0,8 (muito alto), um dos mais altos do estado, que é reflexo de uma boa qualidade de vida e baixíssima criminalidade. Possui clima geralmente ameno, havendo, porém, momentos pontuais de intenso frio ou intenso calor.

A cidade se divide informalmente em três regiões principais: o Bairro, o Centro e Rubião. O Bairro concentra a grande maioria das repúblicas e é onde a maioria dos estudantes moram, tanto da medicina quanto de outros cursos, por ser mais barato quando comparado ao centro e pela proximidade com os outros alunos, o campus Lageado da UNESP se localiza no Bairro. O Centro concentra a maior

parte do comércio da cidade, mas por ter um custo de vida mais elevado e ser mais distante dos afazeres informais dos estudantes acaba não sendo tão povoado pelos unespianos. Por fim, Rubião é onde se localiza o campus de Rubião, da FMB, da FMVZ e do IB, os estudantes não costumam morar lá por ser uma região muito distante do resto da cidade e abranger muitos bairros carentes, os poucos que moram lá estão estabelecidos no Condomínio Universitário.

A cidade possui inúmeras cachoeiras em sua extensão, sendo muito comum o passeio nelas entre os alunos, contamos também com a Cuesta, uma localização de paisagem linda. O Pacheco é um bar tradicional entre os universitários, localizado próximo do campus Lageado, unespianos de todos os cursos se encontram lá nas sextas-feiras. Possui também um shopping, localizado ao sul da cidade, em um local meio isolado, muitas praças e catedrais. Para os atletas a cidade conta com o INCA e com o complexo da AAACHSA, o primeiro localiza-se no bairro, o segundo fica afastado ao sul da cidade, sendo necessário transporte por carro para chegar nele.

CAMPUS RUBIÃO JÚNIOR

por Bianca Palma Pardini

O Câmpus de Rubião Júnior é um dos maiores campi do estado de São Paulo. Suas instalações estão separadas da cidade de Botucatu pela Rodovia Antônio Butignoli, o trajeto pela rodovia até o campus é curto, mas é algo que dificulta o acesso a pé (ainda que alguns amigos nossos muito dispostos se aventurem a ir até o bairro/centro juntos de vez em quando depois da aula). O câmpus foi construído a partir de um inacabado projeto de sanatório para tuberculosos, que então, em 1958, foi remodelado para a construção de uma faculdade de medicina e outra de medicina veterinária. Ou seja, o desenvolvimento de Rubião ocorreu sempre em prol do ensino médico.

Hoje, o câmpus conta com diversas estruturas subdivididas e, por vezes compartilhadas, entre a Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB), a Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia (FMVZ) e o Instituto de Biociências (IBB).

O HOSPITAL

O Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu (HCFMB) é referência no estado, ocupando o segundo lugar em



número de atendimentos em hospitais universitários, com mais de 3 milhões de atendimentos no ano de 2021. Também está em segundo no número de internações e em quarto na quantidade de leitos oferecidos. Sua atuação é importante como um dos maiores hospitais do interior, de forma a concentrar atendimentos e internações de pessoas de toda a região centro-oeste do estado.

A distribuição do HC se dá pela sua construção inicial em forma de H, que se divide em uma parte de atendimento clínico e outra de cirurgias. Há também subdivisões de enfermarias e departamentos, sendo os departamentos do hospital alocados em anexos. São eles:

- **Anexo Verde:** Departamentos de Anestesiologia, Gine-

- cologia e Obstetrícia, Saúde Pública e Cirurgia e Ortopedia
- ▶ **Anexo Azul:** Departamentos de Pediatria, Cirurgia e Ortopedia, Urologia, Oftalmo/Otorrino e Cirurgia de Cabeça e Pescoço
 - ▶ **Anexo Pêssego:** Clínica Médica e Neurologia, Psicologia e Psiquiatria
 - ▶ **Anexo Vermelho:** Departamentos de Enfermagem, Dermatologia e Radioterapia e Doenças Tropicais de Diagnóstico por Imagem

Fazendo parte do complexo hospitalar do câmpus, temos também o ambulatório de especialidades, um prédio bem equipado inaugurado em 2019.

Também passamos por outras instituições de atendimento à saúde espalhadas pela cidade durante o período de internato:

- ▶ Hospital Estadual de Botucatu
- ▶ Pronto de Socorro Infantil Sorocabana
- ▶ Serviço de Atenção e Referência em Álcool e Drogas (SARAD)
- ▶ Unidades de Saúde da Família e Unidades Básicas de Saúde
- ▶ Centro de Saúde Escola



CENTRAL DE AULAS E ADMINISTRAÇÃO DA FMB

A Administração da Faculdade de Medicina de Botucatu está alocada no prédio bonito e famoso por aparecer na maioria das fotos quando procuramos pela faculdade no Google. A sede da administração é realmente muito bonita, mas na verdade não temos aulas nela, lá atua a diretoria do curso, bem como as seções de finanças, materiais e gestão de pessoas, que dão apoio técnico e administrativo às atividades de ensino, pesquisa e extensão. Assim também fornecem orientações, subsídios e informações para os docentes, alunos e seus responsáveis.

Tão bonita quanto a Administração, a Central de Aulas da FMB tem lugares de convivência comum, pequenas salas para atividades em grupos pequenos e seus respectivos professores e salas de aula maiores, como o auditório. Além de sediar aulas dos estudantes de medicina e enfermagem, ligas e palestras também fazem uso do local.



INSTITUTO DE BIOCÉNIAS

O IBB oferece os cursos de Ciências Biológicas, Ciências Biomédicas, Física Médica e Nutrição e é onde os alunos dos dois primeiros anos de medicina têm muitas de suas aulas do Eixo Biológico.

ALIMENTAÇÃO

Não temos um R.U. em Rubião, o que é algo atípico dentre os campi da Unesp. Há um projeto de instalação do R.U., mas que nunca foi levado a frente e que, no atual momento, os estudantes tentam se mobilizar para reiniciar sua discussão. Porém, por enquanto temos outras opções de alimentação dentro câmpus:

- ▶ **Bom Prato:** o programa de oferecimento de refeições para população de baixa renda tem uma sede dentro do câmpus, que atende pacientes do HC, acompanhantes do HCFMZ, trabalhadores da região do bairro Rubião Júnior e os estudantes. O preço da refeição é de R\$1,00 e o cardápio é atualizado semanalmente.
- ▶ **Lanchonetes:** existem lanchonetes espalhadas pelo câmpus que oferecem salgados, doces, bebidas e lanches feitos na hora.
- ▶ **Restaurantes:** nos entornos do câmpus existem restaurantes self-service e de prato-feito bons onde dá para almoçar tranquilamente no intervalo de duas horas de almoço que temos. O preço é médio, mas para o dia a dia de um estudante universitário não é muito acessível.

NEAD.TIS

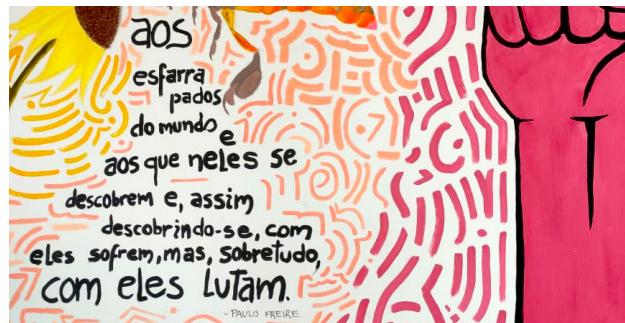
O contato que os alunos da graduação têm com o Núcleo de Educação à Distância e Tecnologias da Informação em Saúde é através de algumas aulas, atividades ou provas que

acontecem em sua sede, por possuir salas de informática. Também oferecem cursos cujo objetivo é aliar tecnologia da informação à área da saúde, otimizando seu exercício.

Sua equipe é a grande responsável pelo desenvolvimento e manutenção da plataforma SETE - Saúde Educação e Tecnologia no moodle, que é o ambiente virtual majoritariamente usado durante a graduação.

LABORATÓRIO DE HABILIDADES

Laboratório para treinamento dos alunos da graduação de medicina e, principalmente, de enfermagem. Lá ocorre a capacitação em manequins de técnicas como: abertura de campo estéril, sondagem, vacinação etc., que serão posteriormente praticadas em pacientes.



SEDE DA ATLÉTICA AAACHSA/CAPS

Localizada em frente à Central de Sala de Aulas, a sede da atlética e do CAPS é um lugar de convivência entre os estudantes dos diferentes anos da graduação de medicina e também de enfermagem (seu Centro Acadêmico também tem salas junto à construção da sede da medicina).

O espaço é composto por uma sala de reunião, copa com micro-ondas para aquecer marmitas, sofás para conversar ou para um cochilo merecido entre as aulas, mesa de ping-pong e violão pra descontrair com amigos e colegas. Tudo isso numa decoração realizada pelos estudantes, com direito à parede para escrever seu apelido quando ele tiver sido escolhido.

Além disso, é lá que estão as lojinhas da atlética e do CAPS, que oferecem produtos lindos para você ostentar ao mundo que está na Gloriosa e, de quebra, ajudar a arrecadar fundos para essas instituições!!

O CURSO

por Millena Miyuki Mori

Oie! Aqui é a Mimi (ou Bibi) e eu vou me aprofundar um pouco sobre a estrutura do curso de Medicina da Faculdade de Medicina de Botucatu da UNESP. Destaco que nós, a turma LX, somos o quarto ano do currículo novo, no qual houve uma reestruturação e atualização de diversas bases de seu ensino. O curso de graduação em Medicina da UNESP tem duração típica de 6 anos e, atualmente, é integrado por Disciplinas Obrigatórias, Estágio Curricular Obrigatório e Atividades Complementares.

- 1. Disciplinas Obrigatórias:** consiste nos primeiros 3 anos, ou seis semestres, em que temos uma carga teórica maior (o que não significa que deixamos de ter aulas práticas, o foco é desenvolver uma base de qualidade), sendo dividido nos eixos: Eixo Habilidades Médicas: refere-se às habilidades e atitudes que dão apoio à prática médica. Neste eixo, temos como exemplo: Cuidados de Enfermagem e Suporte Básico à Vida.
- 2. Eixo Bases Biológicas, Fisiológicas e Clínicas das Doenças Prevalentes:** é um eixo subdividido em módulos que objetivam o estudo de certos sistemas. Parece confuso, mas é um dos diferenciais do currículo novo, já que não estudamos anatomia, histologia e fisiologia de forma separada e extensiva, como é feito em muitas faculdades com estruturas mais tradicionais da graduação.

Ao invés disso, estudamos, por exemplo, anatomia, histologia e fisiologia aplicadas para os sistemas nervoso, circulatório, tegumentar, etc., durante o curso de um módulo. Esses módulos variam de durabilidade, podendo ir de 2 semanas a 2 meses, dependendo da complexidade do módulo.

Também destacam-se os casos motivadores, casos clínicos apresentados em cada módulo, em que se visa a sua discussão através da aplicação das aulas práticas e teóricas pelos alunos divididos em grupos.

- 3. Eixo Integralidade do Cuidado:** envolve a aproximação dos conceitos psicológicos e filosóficos do cuidado e da medicina, permitindo ao aluno o conhecimento e a vivência do Sistema Único de Saúde.

- 4. Eixo Método Raciocínio Científico:** a fim de fomentar o interesse em pesquisa na universidade, o foco aqui é nos capacitar para obter um raciocínio científico de pensar. Isso ocorre através de uma disciplina aplicada ao longo dos 3 primeiros anos, o Método de Raciocínio Científico, que consta a realização de uma Iniciação Científica dentro do próprio currículo da graduação.
- 5. Eixo Eletivas/Optativas:** oferecidas do 2º até o 6º semestre, consistem em matérias de livre escolha do aluno. A partir do quarto ano, existe a opção de se realizar estágios.

Estágio Curricular Obrigatório: nos 3 últimos anos, temos o Internato, período de maior complexidade de práticas e cenários de ensino. Ele é um dos diferenciais da nossa faculdade por ter duração de 3 anos, ao invés de 2 em outras faculdades. No quarto ano, temos foco em Atenção Primária em Saúde, Saúde Coletiva e Pronto Atendimento. Em seguida, no quinto e no sexto, o foco se torna a Atenção Primária, Urgência e Emergência, Atenção Secundária e, finalmente, a Atenção Terciária, todos termos específicos que vocês vão aprender durante o curso.

Atividades Complementares: ah, o surto das horas complementares! Mas relaxa, dá tempo de completar. Basicamente, o currículo novo estabeleceu, também, que precisamos ter vivências externas às salas de aula nos nossos currículos. Por isso, temos que completar 300 horas de atividades complementares durante nossos 6 anos de faculdade, tudo organizado e tabelado em um PDF. Envolve a atuação do aluno em pesquisa, extensão, ensino, cultura, esportes, línguas, representação e gestão também!

PERMANÊNCIA ESTUDANTIL

por Millena Miyuki Mori

Um dos aspectos que também diferencia a UNESP é sua preocupação com as condições dos estudantes para a conclusão do curso. Estabelecido em 2013, a faculdade conta com um programa de auxílio estudantil, chamado Permanência Estudantil, que tem se mostrado muito eficiente para garantir o direito ao ensino público, gratuito e de boa qualidade. Então, relaxa, que a UNESP é lugar de todos, todas e todes e bora ficar de olho no edital!

O programa envolve 3 auxílios: Auxílio Socioeconômico, Subsídio Alimentação e Auxílio Moradia (envolvendo o Auxílio Aluguel e a Moradia Estudantil). Irei dividi-los em Auxílios Financeiros e Moradia Estudantil a fim de esclarecer melhor, apesar de ambos fazerem parte do mesmo programa e do mesmo processo seletivo. Mais para a frente, também explico como funciona o processo seletivo.

AUXÍLIOS FINANCEIROS

São 3 os auxílios financeiros que a faculdade pode te proporcionar:

- ▶ **Auxílio Aluguel:** de R\$280,00, auxílio financeiro concedido ao estudante de graduação, nas Unidades Universitárias onde não houver Moradia Estudantil ou quando as vagas oferecidas não forem suficientes para atender a demanda existente;
- ▶ **Auxílio Socioeconômico:** de R\$390,00, auxílio financeiro com a finalidade de apoiar o estudante de graduação a se manter no local de realização do curso em que está matriculado;
- ▶ **Subsídio Alimentação:** de R\$140,00, auxílio financeiro concedido ao estudante contemplado com Auxílio Socioeconômico, ou Moradia Estudantil, ou Auxílio Aluguel. Ou seja, quem é contemplado com o Auxílio Aluguel ou o Auxílio Socioeconômico é automaticamente contemplado com o Subsídio Alimentação.

Deixo aqui um depoimento de uma aluna da Medicina, contemplada pelos auxílios:

“Mais fácil do que parece, depois de você pegar documentos que atestem a sua real necessidade (imposto de renda, iptu, renda familiar/n pessoas..., todos os documentos necessários constam no site da faculdade) e ser entrevistado, é muito provável que você consiga dois dos três tipos de auxílio (socioeconômico, aluguel, alimentação) oferecidos - o que soma por volta de 500 reais para sua subsistência. Basta você preencher o requisito básico de ter renda bruta familiar de 1,5 salário mínimo per capita. Ajuda bastante, e, somado à própria adoção que acontece no começo da faculdade, acaba sendo bem acolhedor para os calouros que vierem a precisar desse tipo de estímulo.”

MORADIA ESTUDANTIL

A Moradia Estudantil faz parte do programa de Permanência Estudantil da Unesp, no qual visa dar suporte aos estudantes em situação de vulnerabilidade ou com renda per capita familiar de até um salário mínimo e meio. Ao todo são 64 vagas, não existe uma quantidade de vagas por curso, ou seja, as 64 vagas são destinadas para todos estudantes da Unesp Botucatu – independentemente do curso. A moradia é administrada pelo GAC (Grupo Administrativo do Campus), ele é responsável por fornecer suporte aos moradores em relação à manutenção do espaço. Os móveis que cada bloco possui também são fornecidos pelo grupo.

Localização: Rua Gregório Pedro Garcia, 351 – Vila Paulista – 18608-012 – Botucatu – SP.

E como é a moradia? Deixo aqui um depoimento de um aluno da Medicina que mora lá:

“Bom, cada bloco abriga 8 moradores. Possui quatro quartos (os quartos são compartilhados), 2 banheiros. Os quartos já possuem guarda roupas, uma bancada para estudo. As casas são equipadas com geladeira, fogão, microondas, máquina de lavar roupa, Wi-fi, armário. Além disso, tem um espaço para entretenimento (Área de Vivência) onde tem televisão e uma mesa de ping-pong – qualquer morador pode utilizar o espaço.

Acredito que a Unesp proporciona um espaço adequado para que o estudante foque suas energias nos estudos ao invés de se preocupar com as contas. Estou aqui desde de abril e a única coisa que me preocupei foi em comprar um colchão (a única coisa que eles exigiram de mim) para me mudar.”

PROCESSO SELETIVO

O processo seletivo, geralmente, ocorre no início do ano para que tanto calouros quanto veteranos possam participar, através da Coordenadoria de Permanência Estudantil (COPE). Ela é dividida em duas etapas:

1. Análise de documentos (para saber mais só dar uma olhadinha em editais anteriores, costumam ser os mesmos); A submissão de documentos é feita on-line através de um sistema voltado para permanência da Unesp, chamada SISCOPE;
2. Entrevista com a assistente social.

“Ah, mas eu cheguei depois do processo seletivo, e agora?” Mais uma vez, relaxa! A UNESP é uma maezona, procure a Assistente Social ou então a sala da Graduação localizada no prédio da Administração da FMB que vão te ajudar.

Não sabe onde ficam esses lugares? Então deixo aqui o e-mail da assistência social da UNESP: permanencia.fmb@unesp.br

A ADOÇÃO

por Vinícius Cavalcanti
de Araujo

A aprovação na faculdade é um acontecimento muito celebrado e especial, mas ele também traz muitas mudanças repentinas e a necessidade de correr contra o tempo para se instalar em uma nova cidade. Como a imensa maioria dos alunos da medicina UNESP não é de Botucatu, nós sabemos muito bem como esse período pode ser conturbado, difícil e até mesmo agir como um impedimento para que algumas pessoas venham para a gloriosa.

Com tudo isso em mente, os veteranos da medicina têm uma tradição de abrir as portas de suas casas, repúblicas e apartamentos para os calouros na nossa querida Adoção. Nesse processo, os calouros ficam instalados com os veteranos pelo período que precisarem, sem ter gastos como aluguel e contas da casa, apenas com a própria alimentação e transporte.

Além dessa prática permitir que os recém-chegados tenham um bom tempo para se estabilizarem e procurarem um lugar ideal para morar, ela permite que eles formem laços com inúmeros colegas, conheçam boa parte das coisas que compõem a faculdade (como os esportes da Atlética e o Centro Acadêmico), façam parte de uma verdadeira família em Botucatu e tenham todo auxílio possível no começo da vida na medicina UNESP. É através da adoção que o calouro tem seu primeiro contato com os veteranos e percebe que a nossa Escola é única e especial.

Todo esse processo é incentivado por toda a faculdade e supervisionado pela Atlética, pensando em garantir a segurança do calouro com qualquer grupo de veteranos.

Depoimentos

Querida LXI, nós sabemos como o ano de vestibular pode ser estressante, tanto conteúdo, pouco tempo e toda aquela loucura que ouvimos sempre: concorrência, número de vagas e tudo mais. Mas o que eu queria deixar de mensagem para vocês hoje é: Foquem em vocês, tenham orgulho do quanto progrediram até chegar aqui, só vocês sabem tudo o que passaram. Outra coisa, não acreditem em tudo o que ouvem. Perdi a conta de quantas vezes ouvi, até mesmo de familiares, que, apesar do meu esforço, era inevitável que anos e anos de cursinho me aguardavam, porque a concorrência das faculdades que eu foquei era muito alta. Inclusive, vou compartilhar uma experiência minha: Um dia antes da prova que eu mais aguardei, o vestibular que eu mais estudei o ano todo, tive o inconveniente de encontrar um amigo da mãe. Médico e professor titular em uma grande universidade de Medicina, ele, sabendo que eu tinha uma prova muito importante no dia seguinte, resolveu me falar que era perda de tempo fazer a prova, porque eu, uma garota de 17 anos que tinha acabado de terminar o Ensino Médio jamais venceria uma concorrência de pessoas que estudavam há anos e estavam muito melhor preparadas que eu. Assim, há menos de 24h da prova, eu, que já estava insegura, congelei e liguei chorando para o meu pai. O que quero dizer para vocês com tudo isso é exatamente o que meu pai me disse naquela noite: Deixa eles falarem, deixa eles duvidarem de você, falarem para você trocar de curso, desistir ou o que for. Tudo bem, porque eles não estavam lá para medir o seu esforço todas as vezes que você pensou em desistir, quis desistir, mas não desistiu. Todas as vezes que você sentou para estudar quando não tava com a mínima vontade, mas decidiu correr atrás de um sonho. Porque, no final das contas, só você pode falar pelas suas atitudes, seu esforço e seus sonhos, mais ninguém. Tenham orgulho do esforço de vocês até aqui e não negoциem seus sonhos, alcançar eles é muito mais real, possível e próximo do que pode parecer agora!!! Por fim, uma coisa que eu gostaria de acrescentar é: Pensem na aprovação como um processo construído aos poucos. A cada exercício aparentemente impossível de física que você decide estudar até entender, a cada correção bem feita de um simulado, a cada análise de erros, a cada revisão, você está mais próxima do seu sonho. Um pouquinho que você consegue melhorar a cada dia, será uma baita evolução no fim do ano!!! Uma dica que eu dou para vocês é: tirem o peso do dia da prova, vocês já estudaram o ano todo. Não é tudo sobre um dia, mas sobre o que vocês fizeram nos outros 364 principalmente!!!

Daí a importância de fazer provas antigas bem feitas, porque, quando chegar o dia mesmo do vestibular, vocês estarão bem mais calmos (na medida do possível), ambientados com o estilo das questões. Será mais uma avaliação dentro das inúmeras que já fizeram. Quando o desânimo bater, lembrem-se que a cada dia, vocês estão mais próximos de realizar seus sonhos. 1% melhor a cada dia sempre e um dia de cada vez. Desejo que vocês possam levar esse processo de uma forma mais leve e saudável, respeitando seus limites, e que possam comemorar as pequenas conquistas, porque no final das contas, são as pequenas conquistas que constroem as nossas grandes realizações. Já tô animada para conhecer vocês!!!! VEM LXI

Ana Gabriela Pereira

Eaii calouros da LXI (61). Tudo bem?? Aqui é o Joao Pedro Laurindo (Lacraia) da LX (60) e já queria dizer que estamos muito ansiosos para conhecer vocês!!! Sei que essa fase do cursinho é muito dificil, eu sentia que estava vivendo em um limbo de incertezas, mas sempre via os depoimentos nas cartilhas de pessoas que ja tinham sido aprovadas e isso me motivava demais, espero que meu depoimento motive vocês também!!! Eu fiz o ensino médio em uma escola pública e depois 2 anos de cursinho, durante 2020 e 2021, em 2020 totalmente online e em 2021 híbrido (meio presencial e meio online). Em 2020 por conta da pandemia e do isolamento social meus estudos ficaram muito prejudicados e eu acabei tendo muitas falhas como não fazer simulados e não fazer redações. Mesmo com isso consegui ir pra segunda fase da Fuvest e fiquei muito esperançoso, mas então veio o resultado e fiquei por 4 pessoas de passar na USP Ribeirão Preto. Eu lembro que eu chorei muito e pensei até em desistir da medicina, sentia que tinha tido minha chance de ouro e tinha desperdiçado ela. Depois do baque inicial eu me recuperei e coloquei na minha cabeça que 2021 ia ser meu último ano de cursinho e fui o mais focado possível. Eu melhorei as minhas falhas e mantive as coisas que tinham dado certo (como fazer muitos exercícios para estudar). Ao longo do ano todo eu mantive um ritmo de estudos constante e focado no meu objetivo no fim do ano, e com o apoio da minha família, amigos, professores e coordenação do cursinho deu tudo certo!!! Fui aprovado em Medicina na Unesp, Unicamp, Unifesp, Santa Casa e FMJ (Jundiaí). Escolhi a Unesp por vários motivos, mas principalmente por ser perto da cidade da minha família (só 30min kkkkkkkk). No fim eu não passei na USP de novo mas hoje eu entendo que a Unesp é o lugar que eu estava destinado a estar (ser Unespiano é bom demais!!!). Lembro que quando fui aprovado eu não acreditei, achei que era alguma pegadinha ou bug do site HAHAHAHA a ficha só foi cair depois de eu visitar Botucatu e conhecer a Unesp - FMB (Faculdade de Medicina de Botucatu) pessoalmente. Então queria dizer para vocês não desistirem do sonho da Medicina, porque no final vale muito a pena e ver seu nome na lista de aprovados é uma sensação única e indescritível!!! Também queria dizer para vocês não desistirem da Unesp, eu mesmo achava impossível de passar porque as notas dos aprovados são muito altas, mas tenham em mente que a lista roda bastante (eu mesmo fui aprovado na 8ª chamada). Enfim, desejo toda a força do mundo para vocês nessa fase de vestibulando, acreditem no potencial de vocês!!! Quem quiser

algum conselho, dica ou só desabafar mesmo pode me chamar no Instagram @jplaurs que eu respondo!!!! Abraçosssss e espero vocês ano que vem LXI!!!!!!!



João Pedro Vieira Laurindo

Gostaria muito de poder conversar pessoalmente com todos vocês que estão lendo essa cartilha. Posso ficar horas contando o quão incrível é cursar med aqui na UNESP. Por isso, deixo meu contato no final do depoimento para qualquer um que esteja interessado em conhecer um pouco mais de nós e da nossa história. Sei, como todos vocês, a ansiedade que esse ano inteiro de preparação causam, pois já estive aí do outro lado da tela, imaginando como seria fazer parte desse universo mágico que a universidade parece ser. Minha intenção aqui não é passar uma fórmula infalível de aprovação, até porque isso não existe. Se quiserem dicas de estudos, meus colegas com certeza serão muito mais eficientes em auxiliar vocês nessa parte. O principal que tenho para passar é: não desanime! Mantenha o foco nas provas que pretende prestar. Conheça e analise cada uma das individualidades de cada vestibular. Estude os assuntos que mais caem. Faça as redações semanalmente. Por fim, continue estudando e se dedicando, mas também respeite seu corpo. Não fomos feitos para essa rotina. Resolvida a parte mais maçante das provas para os mais apressados, vou dizer o mais importante sobre a UNESP. Como botucatuense (botucudo para os mais íntimos) ouvi a minha vida toda sobre o quão incrível a FMB é. Não minto ao dizer que a qualidade e estrutura dessa faculdade são simplesmente fora da curva. Vocês não fazem ideia do orgulho que é para a cidade formar, todos os anos, médicos excelentes e produzir ciência de uma forma tão eficiente. Além disso, nada se compara a integração e receptividade da nossa grande família que é a medicina de Botucatu. Muito provavelmente, aos moradores das grandes cidades, Botucatu parece ser só mais uma cidadezinha de interior. Só peço que deem uma chance de conhecer ela melhor. A qualidade de vida e experiências que você pode viver nessa cidade tomada por universitários não se acha em outro lugar. Venham para a UNESP!! Estamos todos muito ansiosos para conhecer a LXI! Façam parte da atlética, do centro acadêmico, do cursinho comunitário, dos projetos de extensão... VIVAM a universidade! Se apaixonem por ela! Aproveitem absolutamente tudo que Botucatu tem a oferecer para vocês!! Me chamem no insta: @rodrigotebet



Rodrigo Tebet Santos

Eaí, LXI! Nunca imaginei que um dia estaria do lado de cá da cartilha... Acho que escrever esse depoimento é um dos inúmeros ritos de passagem que um vestibulando vive até se tornar um universitário de fato, algo que a gente demora a se dar conta. Quero desejar muita força para vocês continuarem nessa caminhada árdua que é o vestibular. Essa etapa da vida de cada um é onde vocês se encontram mais vulneráveis e expostos, pois nada é garantido e vocês lidam com o sentimento de incapacidade diariamente. Mas saibam que todo mundo que está aqui em Botucatu já passou por tudo isso e que a sensação de paz que vem acompanhada da aprovação é indescritível. Eu passei 4 anos no cursinho e faria tudo de novo. No meu tempo estudando e prestando provas, só consegui chegar na segunda fase de qualquer vestibular em 2021 (ano da aprovação). Antes disso não tinha nem chegado perto de ser aprovado em nada. Nesse último ano, fui aprovado em 5 faculdades e escolhi vir para a UNESP. Tô contando isso para vocês terem noção de que todos têm sua própria caminhada e tempo. Não somos submetidos aos mesmos fatores de influência e não é uma suposta genialidade que coloca qualquer pessoa aqui. Alguns demoram mais, outros menos, mas nenhum unespiano é muito diferente de você que está lendo essa cartilha. O que nos difere é o momento em que cada um chega lá, mas o que importa de verdade é que todos chegarão. Por último, peço que pesquisem e busquem saber mais sobre a UNESP e a FMB. Nossa curso é um absurdo de bom, nosso hospital é um dos melhores do Brasil e um dos principais em número de atendimentos e especialidades, com profissionais e professores que são referência no Brasil e no mundo. Quase ninguém fala isso para vocês e, por consequência, acabam subvalorizando a medicina UNESP no período de estudo, deixando a possibilidade de estudar em uma das melhores escolas de medicina do Brasil um pouco mais distante. A nossa concorrência assusta, mas garanto que vale a pena dar uma atenção especial para o nosso vestibular. É isso! Cheguem logo!!! Todo mundo tá muito ansioso para recebê-los em Botucatu. <3



Vinícius Cavalcanti Araújo

Todas as vezes que eu ia prestar vestibular ouvia uma música do Caetano Veloso que em um trecho dizia: "Compositor de destinos, tambor de todos os ritmos: Tempo, Tempo, Tempo, Tempo." Essa música me acalmava o coração porque ela me lembrava que além dos meus esforços pessoais, a aprovação era influenciada por outros fatores que não dependiam apenas de mim - alguns chamam essa parte incontrolável de acaso, destino ou Deus. Ela também me lembrava que isso tudo acontece por motivos maiores que me fariam estar no lugar certo, conhecer as pessoas certas e ter experiências únicas. E agora, olhando pra trás, eu percebo o quão verdadeiro isso é. E é justamente isso que eu quero deixar de mensagem pra vocês: estudem, se organizem e, acima de tudo, tenham paciência e ACREDITEM no percurso que vocês vão enfrentar. Ele vai ser difícil e pode ser até mesmo doloroso, mas ele vai te permitir estar quando e onde você precisaria estar para se tornar a pessoa e o profissional que você quer ser. É importante relembrar que os anos de cursinho e de faculdade são muito tempo para se tornar "só" médico, então se permita, sem culpa ou medo algum, fazer exercícios físicos, ter momentos com sua família e com seus amigos, manter hobbies e momentos de lazer. Cuidem da saúde mental, busquem ajuda de psicólogo e até mesmo de medicação se necessário (eu mesma precisei de ambos). Bem, calourinhos, bom último ano de cursinho para vocês, estamos muito ansiosos para conhecer cada um (na UNESP realmente funciona assim, vamos conhecer t-o-d-o-s <3), sejam pacientes com o percurso de vocês, façam o seu melhor todos os dias e lembrem que o melhor nem sempre vai ser muito, acolham suas dores, vivam outras experiências, pratiquem autocuidado e aproveitem os seus momentos com quem ama, logo logo vocês estarão se mudando pra Botucatu e farão parte da MELHOR do Brasil. Em meses começarão os melhores anos das suas vidas e a gente tá doido pra ser parte disso! VEM COM TUDO 61 <3

Nayane Beatriz Machado Silva



Fala futuros calouros da LXI! Sei como é estar aí do outro lado, estudando pro vestibular, se preparando pra uma imensidão de provas, e com a ansiedade a milhão. Acho que uma das coisas mais importantes pra mim durante essa fase foi manter a esperança, confiar no processo e na minha rotina de estudos. Tive tanta esperança que funcionou, eu passei!!! (é muito possível!). Pra isso, vou fazer algumas recomendações que vcs já devem estar cansados de ver por aí, mas lá vai: -façam provas antigas, sério, nada se compara em pegar as provas antigas de toda banca da vunesp, conhecer o estilo das questões, os assuntos cobrados e aí chegar muito mais "acostumado" com o vestibular no dia da prova - priorizem o estudo ativo, seja por meio de flashcards, fazendo exercícios, enfim, existem muitos métodos, mas sempre busquem exercitar a memória a partir do contato recorrente com matérias, principalmente aquelas que são decorebas (biologia, por exemplo); -Tenham momentos de descanso. Pode ser uns 15 minutos entre os estudos, pode ser o fim de semana, à noite, enfim, um jeito que combine com voce. Aproveite esse período pra ouvir música, assistir séries, filmes, jogar videogame, fazer esportes. Pra mim ajudava ver vídeos/ler livros que me incentivava a estudar pra medicina, além de pesquisar como eram os campus das universidades (spoiler: o da unesp é o melhor). Se vc puder, fazer terapia também é importantíssimo nesse processo. Enfim, passar em medicina é um grande desafio mas não é nada impossível, basta muito esforço direcionado às suas dificuldades e planejamento, além de muita confiança e esperança. Boa prova pra todos vocês, nos encontramos no ano que vem!

Gustavo Andrade Rosa

Oii, futuro bixo/bixete da med unesp! Quando era vestibulando passava horas lendo cartilhas das faculdades que queria, as vezes esperançosa, as vezes desesperada. De qualquer forma, a gente sabe que ser vestibulando é foda, mas acalmem o coração, é uma fase (desculpa o clichê, mas é real). Eu estudei a vida toda em escola pública e após meu terceiro decidi que não faria cursinho. Morria de medo de ter feito a escolha errada, mas depois que cheguei aqui percebi que isso nem mesmo existe! Há pessoas que passaram direto do terceiro, que fizeram anos de cursinho, que fizeram outro curso antes, que trabalhavam enquanto estudavam. Enfim, tem caminhos infinitos que chegaram no mesmo lugar. Então, futuro calouro, te acalma, que eu não sei qual caminho você está trilhando, se está fazendo cursinho ou não, se tem 17 ou 40 anos, mas tem lugar pra você aqui! Pra mim, a dica de ouro no que tange vestibular é: conheça bem a prova! A vunesp, principalmente, tem um padrão muito forte de prova, então aproveite isso! Faça quantos anos de prova antiga puder mesmo que os resultados sejam péssimos no início. Conhecer a prova é fundamental e só assim você realmente vai saber o que deve estudar, como estudar, além de revisar sempre as matérias com maior incidência e pegar o "jeitinho vunesp". Além disso, queria dizer que você vai ser muito bem vindo aqui! A unesp é uma faculdade muito próxima dos alunos, tanto quanto a proximidade de professores e alunos, quanto entre os próprios alunos. Bom, pra mim a unesp é a maior e estamos esperando por vocês no próximo ano. Boa sorte e conte com a gente desde já!

Beatriz Brigatti Mingorance

Olá, futuros calouros da turma LXI. Meu nome é Júlio e tenho 23 anos. Passei em medicina na UFMG em 2017 após fazer o terceiro ano no poliedro, e cursei 3 semestres. Por motivos de saúde mental, tranquei o curso e voltei à minha cidade natal no meio de 2018. Entre isso e o ano passado, trabalhei em uma hamburgueria, em uma empresa de telemarketing, vendi sorvete na praia e fiz, inclusive, um semestre de ciências sociais na USP (sim, terceira vez entrando na universidade, mas dizem que a terceira é a da sorte). Ano passado tomei, enfim, a decisão de voltar à medicina após um longo período de reflexão. Como já tinha certa experiência com vestibulares, decidi estudar sozinho com os livros do poliedro, assistindo videoaula apenas de assuntos nos quais eu tinha dificuldade. Nunca rendi tanto estudando e recomendo fortemente para aqueles que já fizeram dois ou mais anos de cursinho que cogitem estudar por conta própria. A chave para passar reside, acima de tudo, em fazer a maior quantidade de questões e provas anteriores possível. Deixo aqui uma mensagem para aqueles que estão acima da média de idade do curso como eu: temos nosso próprio tempo. Eu poderia estar me formando ano que vem? Poderia. Mas cada um vive uma jornada diferente e o importante é transformarmos tudo em aprendizado. Entrar mais jovem tem seus lados bons e ruins, assim como entrar mais maduro (prefiro do que velho) também. Não deixem o percurso abalar vocês. Tudo que vivemos nos torna mais fortes. Na hora certa vcs serão aprovados. Sigam firmes!

Júlio Cesar Oliveira Quirino dos Santos

"Não se para de sonhar após uma certa idade"
Caros futuros colegas, gostaria de deixar como depoimento a mensagem de incentivo de que nunca é tarde demais para se alcançar um objetivo. Cada um tem uma trajetória, uma história, um caminho e uma realidade. Tudo acontece na hora certa que é pra acontecer. Obtive minha aprovação na Unesp aos 29 anos, depois de já ter 5 anos de formado na minha primeira graduação (Fisioterapia). Tive que conciliar meu trabalho aos estudos de vestibular e adaptar essa dupla jornada para a minha realidade. Não existe uma fórmula mágica, cada um sabe das suas necessidades e, se for algo que vocês querem muito, tenham certeza de que é possível desde que vocês acreditem e se dediquem. Se eventualmente alguma matéria for muito difícil pra vocês (Física era o meu terror, até porque já fazia 12 anos que eu tinha terminado o ensino médio), não se abalem e tentem compensar em matérias nas quais vocês têm mais facilidade. A Unesp tem uma prova super democrática que tem espaço para todos. Por fim, gostaria de insistir no pensamento de que vocês não devem desistir nunca. Mesmo se vocês, eventualmente, julgarem que as chances são pequenas, acreditem até o final. Em muitas provas antigas que eu utilizava como simulado eu não conseguia um score que eu julgava ser suficiente para passar e, surpreendentemente, no dia das provas, consegui um desempenho muito melhor do que eu estava fazendo. If I Could Do It, So Can You! @davidnascp



David do Nascimento Pereira

Olá futuro(a) colega da turma LXI!!! Meu nome é Cláudia e serei sua veterana da LX. Só de pensar que a um ano atrás eu estava no seu lugar lendo uma mensagem dos meus veteranos sem fazer ideia que iria dar certo e estaria estudando medicina na Unesp em 2022! O que eu gostaria de te falar é para não desistir, eu sei que é um caminho difícil e incerto, mas o que posso te falar é que vai valer a pena!!! Quando você receber a mensagem da aprovação vai ser uma alegria tão imensa que vai apagar todos medos e ansiedades que você está sentindo nesse momento. Eu demorei 4 anos para chegar até aqui desde o momento que decidi que medicina era a profissão que queria para minha vida. Não foi uma decisão fácil, ainda mais tendo acabado de me formar em engenharia. Nesse processo todo foram várias dificuldades, por vezes eu quis desistir, senti o peso de estar correndo atrás de um sonho mais velha, como todos meus amigos já em outra fase da vida e eu novamente como vestibulanda, conciliando trabalho e estudos. Mas hoje com 27 anos tendo atingido o que eu queria e com novos desafios pela frente eu tenho orgulho da minha trajetória, assim como tenho certeza que você vai ter!!! Então para não ficar muito longo só quero te dizer não desista, sempre que te faltar forças para seguir lembre-se do que te motiva! E sinta-se livre para conversar comigo pelo Instagram @claudiamed_. Te espero aqui em 2023!!! Boa sorte ^^

Cláudia Rodrigues de Oliveira

Oii, futurxs alunxs da LXI! Aqui é a Catarina. Espero que estejam seguindo firmes e fortes nessa jornada <3 bom, pode parecer meio clichê, mas primeiro queria dizer que todo o esforço de vocês vai valer a pena e que, na hora da aprovação, o peso de todo o cansaço acumulado irá embora. Para isso, todos sabem que não tem saída: estudar bastante. Eu sei como a vida dx vestibulandx é angustiante, por isso, eu queria reforçar que o descanso é MUITO importante também!!! Tomem muito cuidado para não se esgotarem (principalmente na reta final!), é sempre bom separar um tempinho para ter um momento de escape desse estresse todo, seja para passar um tempo com a família, sair com os amigos, fazer um exercício físico, ler um livro, assistir uma série, etc. Não se culpe por não estudar 24h por dia, cada um tem seu ritmo :) Bom, acho que essa é minha maior dica e espero que tenha acrescentado algo para a rotina de vocêssss. Para aqueles que estão no ensino médio, quero que saibam que é possível passar direto! Eu lembro que, enquanto eu via as cartilhas, eu já ia aceitando o cursinho como um caminho inevitável, mas no fim deu tudo certo kkkkk não desanimem! Mal posso esperar para conhecer cada um da LXI, estamos muito ansiosos para receber vcs!! Boa sorte a todos! Se precisarem de ajuda ou quiserem me perguntar algo, podem me chamar no direct sem proble-massss (instagram: @catarina.shin)



Catarina Shin

Uma palavra que eu utilizei como base para meu estudo no vestibular foi “estratégia”. Isso, porque eu sabia que simplesmente seguir o cronograma da escola não iria adiantar, nem fazer resumos imensos, ou até listas de questões gigantescas, sem priorizar assuntos ou rever conceitos. Então, eu fiz um plano logo no começo do ano, buscando utilizar os melhores métodos de estudo - como técnicas de estudo ativo, repetição espaçada, prática intercalada e espaçada, flashcards, caderno de erros e PROVAS ANTIGAS. E essa foi a melhor decisão que eu poderia ter tomado, que me permitiu passar direto do terceiro, sem precisar gabaritar a prova, sem saber todos os assuntos e sem estudar 10h por dia. Por isso, a minha dica é: ouçam o que os aprovados têm a dizer, pesquisem vídeos sobre a trajetória deles, pesquisem excelentes métodos de estudo (baseado na ciência), cuidem de verdade da saúde psicoemocional e tenham estratégia no estudo de vocês - inclusive, sugiro que sigam a @susanneribeiro, ela é uma pessoa excepcional em falar de métodos e plano de estudo e foi fundamental para minha aprovação. Desejo boa sorte a vocês, estamos ansiosos para recebê-los na próxima turma! Vou deixar aqui uma frase que me disseram durante minha preparação: “Alguém vai passar no vestibular, vai fazer a prova, tirar uma boa nota e vai ocupar aquela vaga na universidade. E esse alguém vai ser você.”



Caio Mendonça Parreiras

Ser aprovada na Unesp e em medicina foi realmente um sonho realizado. Nunca tive muita confiança de que seria capaz, porque, de qualquer forma, sempre tinha a dúvida de se daria certo e se tinha feito o suficiente para conseguir. Acho que o que mais traz insegurança é essa imprevisibilidade da aprovação, já que as notas variam cada ano, o número de convocados das listas também. Mas, todos os que prestam os vestibulares acabam sendo obrigados a lidar com tudo isso, a aprender a focar no que fez, no que estudou, em tudo que treinou para a prova, e acho que isso foi o que me tranquilizou, além do que me preparou, para lidar com as provas de forma mais objetiva, ainda que a ansiedade sempre estivesse presente. Assim, acho que todos que estão passando por essa fase agora devem ter consciência de que fazem a fizeram seu melhor, e a aprovação é consequência. É um período muito desgastante e, apesar de ser clichê, é bom dizer que tudo vale a pena no final, quando você realiza seu sonho e vê que chegou onde queria. A faculdade vai abrir muitas portas e fará justiça a todo o esforço: as amizades que serão feitas, os momentos de diversão, os aprendizados, a maturidade, o desenvolvimento ao longo de 6 anos como médico, para conhecer sobre e exercer a profissão que foi tão desejada.

Sophia Bertazini Jagher

A minha mensagem aos futuros calouros é: só termina quando acaba. Não desistam do sonho de vocês. Está tudo bem você ter sido um desastre ano passado, não ter estudado nada, nunca ter sido aprovado...sempre é possível. Acreditem. Você só precisa ser aprovado uma vez. Meu nome é Marcela, sou da turma LX de 2022 e eu comecei a fazer as provas da Unesp para treinar para o Enem em maio/junho com o objetivo de aumentar o número de questões e provas feitas. Na época da inscrição do vestibular eu estava tendo resultados considerados "ok" e resolvi fazer a prova para treinar e não ficar somente dependendo do ENEM para ser aprovada. Pensava "pelo menos eu viajei e conheci São Paulo". Na semana da prova, fiz algumas redações e mantive a resolução de questões. Não acreditava na aprovação, mas realmente dei o meu melhor na prova. Façam a prova da Unesp, não desistam. Estudem pelas provas antigas e corrijam seus erros. Aqui na FMB a lista roda bastante e chamam classificações que as vezes não eram imagináveis de serem aprovados, como foi o meu caso. Desejo muito boa sorte a todos e se quiserem conversar, tirar dúvidas ou conhecer um pouquinho da Unesp, me procurem nas redes sociais, estou super aberta a responder todas as questões que tiverem.

@marcelapmafra

BOA SORTE!



Marcela Polo Costa Mafra

Para os futuros calouros da LXI quero dizer em primeiro lugar que vocês já são vencedores por estar correndo atrás dos seus sonhos. Imagino que todo mundo saiba a dificuldade que é um vestibular para o curso de medicina, mas nem todo mundo tem a coragem de enfrentá-lo. Esse primeiro passo já é uma peneira por si só. Há um ano eu estava no lugar de vocês, pesquisando as cartilhas dos anos anteriores, vendo as notas para traçar metas e depoimentos para ter motivação. Eu achava que minha aprovação era um sonho distante. Quando estamos prestando vestibular são tantas as incertezas, o medo de não passar, o medo de não ter sido o suficiente... Mas hoje entendo e digo a vocês que persistir é o melhor caminho pois uma hora chega, uma hora as incertezas somem e a sensação de alívio vem. O que vocês vão sentir quando serem aprovados é maior que toda a insegurança que já tiveram durante o cursinho. Eu sei que é difícil, eu sei que tem momentos que pensamos que não aguentamos mais, porém quando sentirem isso aprendam a descansar, tirar um momento para relaxar a cabeça e cuidar de vocês, mas não desistir. Vai dar certo, porque nenhuma dificuldade é maior que a vontade de realizar nossos sonhos.



Gabriela de Abreu Santos

Salve vestibuland@s. Não sei muito bem como contribuir, mas o principal conselho que posso dar é: busque uma maneira de deixar o estudo prazeroso, a chave pra ser um bom vestibulando é gostar de aprender. Ter curiosidade, interesse e entender os propósitos dos assuntos que você está aprendendo vai fazer essa jornada se tornar muito mais fácil! E acredite, desde aquele processo bioquímico difícil de lembrar até a equação que parece ser a mais inútil do planeta, tudo têm sua finalidade na ciência, na pesquisa, na tecnologia e por aí vai. Pro pessoal mais velho que por ventura esteja lendo o depoimento, não desista de buscar os seus sonhos. Tenho 31 anos e já estava bem acomodado com minha situação, trabalhando e sem muita perspectiva de alavancar na carreira, em certo momento vi que era a hora de tentar algo novo e agora encontrei na medicina não apenas uma oportunidade de mudar de área, mas um campo repleto de pessoas maravilhosas e apaixonadas pelo que fazem, o que me dá a cada dia mais vontade de aprender. Quem quiser algum mais algum conselho ou dica pode me chamar lá no insta: @victordoam Segue uma foto do dia que o dog da república apareceu com um fêmur na boca.



Victor do Amaral

A UNESP sempre foi a faculdade mais distante de mim desde que comecei a prestar medicina, pois sempre ouvi que era a mais concorrida do Brasil, apesar de não ser considerada a prova mais difícil, mas depois de 2 anos de cursinho, aqui estou, identificada totalmente com essa universidade maravilhosa. Passei a acreditar no que um professor meu sempre dizia "no fim, a faculdade é quem te escolhe". Sobre o processo, não foi nada fácil, ansiedade, angústia, momentos depressivos e choros sem dúvidas foram muito recorrentes, mas é essencial aprender a lidar com eles, por isso procurar ajuda psicológica e fazer terapia é uma das melhores coisas que vocês podem tentar fazer. Além disso, acredito que foi fundamental ter uma rede de apoio, família, amigos, namorados, que te escutem e te auxiliem. Isso com certeza fez muita diferença para mim. Para fechar, lógico que estudar, fazer exercício, simulados e redações é muito importante, mas sono, alimentação e lazer são igualmente importantes! Boa sorte a todos que estão nessa jornada! NÃO DESISTAM! Vai valer muito! Cantar LOOOOOOOOCO, LOCO, LOCO, LOCO, LOCO EU SOU DA UNESP não tem preço!



Maria Victoria Dian Mathias

Oiee 61 sou a Ana Beatriz! Saibam que todos aqui já estão animados para receber vocês! A recepção calorosa é a marca da Med Unesp, vocês não vão encontrar igual, juro! Bom, 2021 foi definitivamente um ano desafiador para mim (mas valeu muito a pena). Esse meu último ano foi dedicado ao vestibular, assim, minha rotina era baseada em assistir as aulas do colégio e estudar na parte da tarde, e, quando necessário, durante a noite. Mas tentava manter uma boa rotina de sono. Estudar muito cansada não funciona para mim, assim, quando estava com muito sono, preferia ir dormir e, se tivesse muita matéria, acordava mais cedo e estudava antes de ir para a aula. Acredito que a principal forma de estudo que ajudou na minha aprovação foi fazer provas antigas, principalmente para a Unesp, há questões muito similares de um ano para o outro. Além disso, revisava muito as matérias, isso me ajudou a reter bem os detalhes de cada conteúdo. Por fim, gostaria de dizer que a Unesp vale todo o esforço! A Gloriosa é fantástica, e o acolhimento daqui é enorme, nos fazendo sentir em casa desde o primeiro momento.

Ana Beatriz Marangão dos Santos

Fala rapaziada vestibulanda da LXI! Espero que vocês estejam bem e aguentando essa fase tensa que se chama vestibular!!! Me chamo Pheterson/Brigadeiro, tenho 23 anos e sou de Itapetininga-SP. Depois de sair do meu antigo curso (CFOAv na AFA), fiz cursinho por dois anos quase que integralmente na modalidade online, só tive dois meses presenciais, e, depois que a pandemia começou, tudo ficou mais tenso para todo mundo... uma coisa que tive em mente é que, para eu conseguir ter minha aprovação, seria necessária uma rápida adaptação do meu modelo de estudo (mais estudos individuais e voltados para matérias que tinha mais dificuldade, humanas e linguagens, e muuuuuitos simulados/provas anteriores aos finais de semana. Assim, se tem algo que me ajudou muito foi a disciplina e o foco (momento de rolê = aproveitar, momento de estudar = estudar), vocês têm vida além do vestibular, o segredo é equilibrar as coisas e definir prioridades. Desejo força para vocês e espero encontrar vocês aqui na cidade Da Gloriosa FMB (a melhor do Brasil)!!! Qualquer dúvida pode chamar no insta @Ph_nogs. Forte abraço!!



Pheterson Luiz dos Santos Nogueira

Bom dia, nada como um dia após o outro, n? O vestibular é como caminhar, caminhar mt. Cada um começa em um ponto diferente nessa maratona, mas o final é com ctz a aprovação. O que nos ferra é n saber quanto falta e se somos capazes de terminar essa corrida. Se quando chover conseguiremos ficar de pé, e se na neblina não nos perderemos. Mas sabe, as coisas podem ser mais simples. Se você respeitar o quanto vc consegue correr, os momentos para descansar, se hidratar e as vezes se apoiar em quem está do lado, vc com certeza, alguma hora, vc vai chegar no final. Desculpe o papo coach, mas a cada passo vc está mais perto da aprovação, a cada exercício, a cada prova, a cada dúvida tirada, nada disso é tirado de vc. N DESISTA DE CONTINUAR TENTANDO, N DESISTA DE VC. Se puder correr, corra. Se so puder andar, ande. Se precisar sentar, sente e reflita, mas n perca nunca o respeito por quem vc é. O respeito pelo o que vc lutou até agr e pelo que vc acredita ser o melhor para ti. Não se diminua e, se puder, olhe de vez em quando para os lados, a paisagem pode ser muito bonita ;) Muito obrigado pela atenção!

Kaio Nozawa Koronoma

Fala aí, futurx calourx da LXI. Passando apenas pra lembrar que você não está sozinhx nessa jornada, embora pareça assim. Em algum lugar existe alguém torcendo por você, pois elx acredita no seu potencial. E se você não conseguiu pensar em ninguém, pense em nós da LX. Por termos passado pelas mesmas situações, sabemos o quão difícil e o quão impossível parece ser, mas hoje estamos aqui esperando ansiosos pela sua chegada. Então, se lembre, vai dar certo! Mas também não se esqueça: sua saúde mental vale mais do que uma aprovação. Não esqueça de se sentir bem. O descanso é um dever, e não uma recompensa. Busque momentos em que sua cabeça fique longe do vestibular, pois sua vida não se resume a isso. Você é mais que uma nota e uma posição. Nunca se esqueça de ser gentil com você mesmx. Por fim, quero que você saiba que acreditar é metade do processo de toda caminhada. Acreditar na caminhada e no futuro que te aguarda. Então, acredite que você é capaz, pois essa é a verdade! Com muito amor, Poetina.

Sofia da Silva Santos

O que sem dúvidas me fez dar um UP na última tentativa do vestibular foi estudar me baseando nas provas anteriores e, em algumas matérias (principalmente exatas), fazer exercícios (indico banco de questões, ex: estuda.com) sobre cada temática que errar. Encarar meus erros de forma produtiva (sem aquela culpa) me fez saber exatamente o que eu estava errando, e uma vez localizando isso, pude fazer algo a respeito. Na correção das provas, tem que levar cada questão a sério, mesmo que tenha acertado ela, investigar cada alternativa e tentar descobrir o porquê dela estar certa ou errada. Por fim, respeitar seu próprio tempo, seu próprio estado de espírito e não se enganar, mais vale uma hora de descanso do que uma hora de "estudo" sem foco, seja sincero com você quando sentar pra estudar, você está de fato absorvendo conteúdo? Se interesse pelo que você está estudando e forças, guerreirx!

Nathalia Linares Silva

A experiência de prestar o vestibular é sempre muito desgastante. A gente se prepara o ano todo, deixa de fazer coisas que gostamos e no final tudo se resume naqueles poucos dias. Mas eu garanto pra você que se esse é o seu sonho vale a pena continuar correndo atrás. Não se esqueça de se acostumar com o clima da prova antes de começar as provas de verdade. Se você tem condições de fazer um cursinho presencial eu recomendo bastante que você faça os simulados presencias, pois eles ajudam bastante na preparação. Se estiver estudando por conta própria, procure os simulados abertos dos cursinhos, pois eles vão te ajudar. Eu quero desejar muita sorte a todos vocês nas provas que estão por vir e saibam que estamos ansiosos para conhecer os nossos bixos da turma 61.

Bruno Henrique Rodriguez Cruz

Todo risco pautado em um objetivo vale a pena, saiba o que você quer fazer e busque isso independente das adversidades. Passamos por desafios e os resultados determinam quem você é, os seus medos e as suas fraquezas, ninguém os quer saber, porém só você saberá o quão duro foi para atingir o seu alvo. Mesmo assim, continue estudando e faça o seu, só se continua vivendo quem consegue resistir, dia após dia, às suas cicatrizes. Muito bem cavalheiros, já sabem das regras desde o vestiário, quero uma luta limpa, sem golpes baixos, muito cuidado com isso, mantenham o espírito esportivo, toquem as luvas... "Se você tiver uma imagem clara em sua cabeça de algo que vai acontecer ... então nada pode pará-lo." - Conor McGregor



Cristiano Marciano Duarte

O período do vestibular foi bastante angustiante e estressante para mim, mas para conseguir a aprovação sempre dei bastante valor para minha saúde mental. Saber a hora de parar os estudos em momentos de cansaço, mesmo que não tenha acabado todo o seu estudo e ter um tempo livre de descanso na semana é sempre importante para não chegar no final do ano desgastado e ter um bom desempenho no vestibular. Outro ponto importante é evitar ficar se comparando com seus colegas, a sua comparação deve ser apenas consigo mesmo e com a nota de corte de anos anteriores, além disso, um desempenho ruim em uma prova ou simulado não determina a sua aprovação ou não no final do ano. Mantenha uma mentalidade positiva e acredite que é capaz!

Rafael Vieira Szogyenyi

Eu estudei muito, todo momento que eu podia estudar, eu estudei. Passar no vestibular é muito difícil, mas é possível. Foquei meus estudos nas minhas deficiências. Duvidei da minha capacidade várias vezes. Meu primeiro vestibular 2022 (Unicamp) foi um desastre e eu não me sentia preparado para passar nessa prova tão concorrida. Eu não esperava passar na UNESP. Passei em outra Universidade pelo ENEM e estava tudo planejado, de repente uma pessoa me liga avisando que passei na UNESP, na relação adicional, nem acreditei. A vida virou do avesso um pouco, mas já retornou para o eixo.

Marcelo Prieto Oliveira

Passei no susto. Estudei o ano inteiro já aceitando que faria outro ano de cursinho, tanto é que eu só resolvi questões objetivas e estudei nada de discursiva (talvez isso explique porque passei na faculdade que tinha segunda fase objetiva). Comecei o ano ciente que era horrível em matemática e química, então quando descobri que química tinha peso, dediquei uma atenção especial a ela e aceitei que iria mal em matemática. Nunca estudei com preguiça, sono, ou qualquer falta de vontade. Se sentia desmotivado, parava e fazia qualquer coisa que eu gostava, seja jogar ou ouvir uma música agitada.

Fernando Donato Ezequiel

Fala LXI, eu sei que nesse momento tudo o que eu disser vai soar como um texto motivacional, mas eu queria dizer que tudo vai valer a pena. Foquem em uma estratégia ativa, façam todas as provas da banca que puderem, e não se comparem com ninguém, afinal, só vocês mesmos sabem da própria jornada. Quero muito conhecer vocês, a UNESP é uma universidade extremamente acolhedora e espero que com essa cartilha vocês já sintam uma prévia de todo esse carinho. Caso alguém queira tirar alguma dúvida pode me chamar no insta @marcelinorr, por hora um beijo e toda sorte do mundo. Totó - LX

Ricardo Henrique Marcelino

Não deixem de se abrir para as oportunidades e pessoas que vêm aí. Se você passou pelo vestibular, isso já demonstra como você é uma pessoa incrível, e é importante não se fechar para pessoas incríveis que você vai conhecer na Unesp. Lembre-se de ser respeitoso e de que todos que estão aqui podem estar tão ansiosos ou assustados quanto você. Não deixe a peteca cair agora, mas também não esqueça de dar um tempo para si mesmo e sua mente quando se sentir cansado. Um futuro brilhante está te esperando ;) Que a força esteja com você, calouro(a)!

Joao Victor So Galdao

Queridos futuros calouros, não desistam de seus sonhos, mas saibam respeitar o limite de vocês. Muitas vezes, eu ultrapassei este limite e prejudiquei muito minha saúde mental em vários aspectos. Resolvam muitas questões antigas, mas também tenham horas de lazer e cuidem de si mesmos. O vestibular é uma maratona e, para isso, o conhecimento apenas não basta, é preciso ter saúde mental para aguentar horas de prova. Façam a prova com tranquilidade, a vida vai muito além do que uma aprovação no vestibular.

Mariane Yuri Dias Nakai

Fala meus futuros bixetes, aqui é a Akemi/Boca. A jornada até a aprovação não é fácil mas ela é muito recompensadora. Eu tentei muitos anos até passar em med (comecei outros cursos e fui bastante pressionada) e eu sei que não é fácil persistir mas vale muito a pena. Não desistam dos seus sonhos e espero conhecer vocês ano que vem! Espero que essa cartilha ajude muito vocês e podem contar comigo pro que precisar ❤

Ana Cristina Akemi Imai

Nunca desista do curso que você sonha. A felicidade em alcançar um sonho é infinita! Estude muito e cuide de sua saúde mental. Não tenha preguiça e confie em si mesmo.

Marcello Scardine Silva Junior

Boa prova a todos!

Fernando Hiroshi Minagawa

ALGUNS OUTROS FUTUROS VETERANOS...



Beatriz Rivolt Trindade



Pedro Augusto Nunes



Millena Miyuki Mori



Erick Vinicius Ribeiro Cunha



Bianca Pardini Palma

ENCERRAMENTO

por Catarina Shin

Chegamos ao fim da nossa cartilha de 2022! Agradecemos por terem lido até aqui. Esperamos que o documento tenha lhes ajudado de alguma forma :)

Agradecimentos especiais para o projeto @desempenhosmed, que ajuda milhares de vestibulandos todos os anos.

Como vocês sabem, todos nós estivemos na posição de vestibulandos, assim como vocês, até alguns meses atrás. Dessa forma, sintam-se à vontade para nos contatar, caso precise de algo. Estaremos à disposição para conversarmos!

Instagram dos alunos:

@jplaur | @mori.mimi | @catarina.shin | @vcavalcanti_
@lu.piuna | @yuminidacruz | @joao.vicst
@erickvin1 | @biancapardini_



com carinho,



TURMA LX