

# **MENSAGENS DOS ALUNOS DA 108ª TURMA DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**



---

\*Destaca-se que este arquivo foi feito sem qualquer vínculo direto com a Faculdade de Medicina da USP ou seus funcionários.

Olá, futurxs calourxs da turma 109 !

Esse documento foi elaborado pela 108ª turma da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e faz parte de um conjunto de três arquivos que contém informações obtidas junto aos ingressantes de 2020.

Aqui reunimos todas as mensagens escritas pela turma 108 especialmente para ajudar vocês nesse período difícil. Queremos que saibam que **não é necessário deixar de ser um ser humano para ser aprovado**. Nós somos pessoas que choram, riem, namoram, estudam e tem momentos de lazer. Pessoas com demandas pessoais distintas, mas que, com certeza, passaram por dificuldades até serem aprovadas. Por isso, deixamos aqui um pouco sobre nós.

❖ Os demais arquivos estão disponíveis em:

**Desempenho 2020 USP Pinheiros**

Com carinho,  
Turma 108

**Agradecimentos pela elaboração desse arquivo:**

Jonatas Magalhães, Mikaela Magalhães, Thaís Oewel e Matheus Liao

“Muitas vezes esquecemos de acreditar mais em nós mesmos.. Não deixe o medo do fracasso impedir a realização do seu sonho! De coração, confie mais no seu potencial: faz toda a diferença!!!”

“Pode ter certeza que você não foi o único escolhido pelo universo para sofrer no ano de vestibular, digo isso com muito carinho e com a experiência de quem sofreu bastante para estar aqui. Quando a insegurança bater, saiba que você não foi o único a pensar que não irá passar. Quando não se sentir preparado, saiba que ninguém se achava realmente preparado antes do vestibular, durante o vestibular e muito menos depois dele. Então, segue firme na caminhada, o que realmente faz a diferença na preparação é a constância. A matéria vai atrasar, virão simulados bons e simulados péssimos, dias em que você consegue responder tudo e dias nos quais não sai uma questão certa. Foca no teu objetivo e não desiste por nada.”

“Um dia, assim como eu, você vestibulando vai encontrar seu nome na lista de aprovados. Talvez você chore, talvez você grite ou assim como eu você talvez somente sente no chão e fale: ufa, não vou ter que fazer outro ano de cursinho. Nesse momento todo o peso das horas estudando, da abdicação em prol de um sonho e de cada não que você recebeu antes desse sim vão simplesmente sumir dos seus ombros. Você vai poder olhar pra sua família e falar: eu consegui, eu fui aprovado. Aquela pessoa que sempre acreditou em você, pode ser seu pai, sua mãe um amigo, um conhecido ou um professor vão vibrar com a sua vitória.

Para os vestibulandos de medicina que buscaram essa tabela: Um dia você que está vendo essas notas tão altas também vai tirar essas notas, vai vestir seu jaleco, vai um dia ajudar a salvar vidas e vai esquecer de alguns momentos em que você pensou em desistir pela dificuldade, um dia, assim como olham para mim agora, vão olhar para você e perguntar: como você fez pra estudar? Como você fez pra passar e em meio a todo o turbilhão de coisas que vão vir internamente, você vai se agradecer por não ter desistido. Essa é uma mensagem que, como alguns de vocês, não era o melhor aluno da turma na escola, não tive a melhor escola nem o melhor cursinho, mas não desisti de sonhar, não desistam também.”

“Não seja um maníaco por estudos. Tenha hobbies, divirta-se com moderação. Tente buscar um equilíbrio para garantir um bom desempenho e uma boa saúde mental. Além disso, lembre-se que ninguém sabe de tudo e você não precisa saber tudo, porém tenha humildade em relação ao conhecimento e absorva o máximo de conteúdo que conseguir. Algumas universidades valem muito a pena e com certeza a USP é uma delas. Esperamos você na turma 109 da Medicina USP Pinheiros.”

“Fiz 5 anos de cursinho, ou seja, sou experiente na área. A minha dica é: PERSISTA! Vai parecer impossível, mas não é. Vai dar vontade de desistir, mas não desista. Você vai se perguntar se vale a pena todo o esforço, VALE! Estude muito e dê o seu melhor na prova. É difícil entrar na melhor faculdade de medicina do país, mas só não consegue quem desiste.”

“O ambiente do cursinho é extremamente competitivo, o que gera ansiedade, insegurança e estresse. O que eu aprendi nesses anos de vestibulando é que não podemos cair na pilha do cursinho e temos que proteger nossa energia.”

“Foi horrível, mas eu sobrevivi kkkkkk”

“Se eu pudesse falar alguma coisa, seria que tudo o que estou vivendo nesse momento é quase que um sonho. Andar por esses corredores, subir nessas escadas e todos os dias passar pelo busto do Dr. Arnaldo Vieira de Carvalho é magnífico e recompensador de todo o esforço, medo e angústias do processo que me permitiu estar aqui hoje. Por isso, continue em frente, não desista quando chegarem as dificuldades, persista em teus sonhos sempre, porque ano que vem tu serás um novo filho da Casa de Arnaldo e juntos poderemos honrar esse título nos tornando os melhores médicos que podemos ser. Este ano é o teu ano! Só vem, 109!”

“Durante o período do vestibular é fundamental saber pôr limites em si mesmo e ter controle sobre a sua própria ansiedade. A minha experiência nesses 2 anos de tentativa em ser aprovado no curso de medicina me faz concluir que não há melhor maneira de estar tranquilo e confiante consigo mesmo do que, durante todo o ano de preparação, NÃO abdicar de sua própria vida, ou seja, NÃO deixar de fazer o que gosta por causa das provas e dos estudos. Seja você mesmo. Dê espaço para que a sua subjetividade floresça em meio às pressões. Saber balancear estudo intenso com o alicerce de sua essência (leia-se,

o que te faz efetivamente feliz) é simplesmente uma das maiores dádivas que um vestibulando pode fazer consigo mesmo. Para aprender isso, tive que ser reprovado em um ano de muito esforço e de extrema dedicação, porém cujo empenho era vazio e sem propósito. Eu não era feliz estudando quase 15 horas por dia, não era eu que estava ali, sentado decorando as minúcias de biologia. Por mais que o meu ímpeto de estudar medicina fosse grande, tudo isso pesava demais em minha cabeça a ponto de se ter vários episódios de crises de ansiedade insuportáveis. No final, eu não passei, mas fiz diferente no ano seguinte: procurei ajuda psicológica, comecei uma atividade física, reservei mais tempo para fazer as coisas que gostava e estudei de maneira menos paranoica (com a consciência leve, sabendo que estava dando o meu melhor). Nunca fiz uma prova de vestibular tão tranquilo como no ano passado, foi inacreditável, estava muito seguro. Enfim, fica aqui um bom conselho: existe vida fora do estudo e ela pesa muito mais do que parece.”

“Saiba seus limites, exercite o auto conhecimento e jamais abra mão de coisas essenciais à sua vida, como família, amigos, saúde mental, etc. O vestibular não pode ser mais importante que suas demandas pessoais. A vida é mais do que provas. Deixe as coisas acontecerem no tempo de você, mas sejam protagonistas do seu próprio futuro. Às pessoas que vêm de fora, saibam que por mais hostil que pareça a cidade de SP, sempre existirão veteranos e veteranas dispostxs a te auxiliar e te fazer se sentir um pouco mais acolhidx. Sou de Salvador e ainda quero ver muita gente do Nordeste e do Brasil inteiro em

uma das melhores faculdades de medicina da América Latina. Vem, 109!!!”

“Dar dicas de estudos nunca foi meu forte, mas sei que manter minha saúde (física e mental) foi base importante pra fazer a prova. Aqueles momentos com os pais, irmãos, amigos não são dispensáveis. Conversas não só te motivam, porém também permitem que você desabafe, retome uma parte da leveza que existia antes da maratona de estudos de agora. Ao menos um dia na semana eu decidia dormir direito, encurtar o tempo nos livros e fazer algo que eu não tivesse que despendar esforços pra realizar. Parece perda de tempo, mas não é, porque faz diferença na hora da prova. Mente mais descansada, corpo mais à vontade. Além disso, só posso afirmar que sinto orgulho do que você faz, nem todos tem as melhores oportunidades ou apoio, mas com certeza, saiba que você tem o nosso. Força, futuros calouros da 109, estamos ansiosos para conhecê-los!”

“Primeiramente, é fundamental entender que NÃO existe “um tipo de aluno” que passa na MED USP. Eu demorei muito pra entender isso e vendo esse documento talvez vocês possam entender um pouco também. Existem 175 histórias diferentes, pessoas que chegaram aqui de maneiras e técnicas de estudos muito divergentes. Não achem que existe uma “fórmula mágica” para passar, ela não existe. Cada um estudou de formas e por tempos diferentes até chegar aqui. Não tente copiar 100% o jeito de estudo de alguém, ouça várias dicas e veja aquela que melhor se adequar para você. Eu, por exemplo, assistia todas as aulas dos cursinho e passei. Mas tenho amigos que

mal iam pro cursinho, preferiam estudar em casa e também passaram. Eu ficava 100% focada na aula, raramente fazia qualquer tipo de exercício durante a aula, e passei. Mas tenho amigos que usavam o tempo da aula pra fazer exercício e também passaram. Esses são só alguns exemplos, mas tentem achar aquele jeito que funcionará melhor pra você! Algo muito importante também é que vocês lembrem que nós somos pessoas normais, que estávamos chorando ano passando porque não conseguíamos resolver as questões de física ou pois não sabíamos se o nosso jeito de estudar tava certo. Não achem que estávamos totalmente plenos e confiantes que iríamos passar, porque com certeza não estávamos kkkkk. Se dediquem, estudem, mas lembrem-se que uma prova não define o valor de uma pessoa. Bons estudos, boas provas, bom ano e espero que todos possam sentir a alegria de pisar na faculdade dos seus sonhos, seja ela a Casa de Arnaldo ou outra!”

“Se seu objetivo te parece muito difícil e até impossível, você está no caminho certo! A gente já passou por isso, já sofreu com várias angústias, dúvidas, incertezas, inseguranças. Isso é parte do processo. Mas nunca desista do seu sonho, continue a lutar! Lembre-se: não tem um caminho certo para chegar aqui! Sem cursinho, 1, 2... 5 anos de cursinho. Do cursinho x ou y. De escola pública ou particular. De São Paulo ou de qualquer outro lugar do Brasil. Tem um lugar para você nessa faculdade maravilhosa!”

“No primeiro ano de cursinho eu só estudava, não fazia mais nada da vida. No segundo e último ano de cursinho abri espaço para

atividades físicas, terapia e meditação, além de um ou outro encontro com amigos para almoçar ou tomar um café. Cheguei super calma para os vestibulares e isso foi surpreendente até para mim!”

“Encontrem a melhor forma de estudo para você. tem gente que se dá bem fazendo resumos, tem gente que prefere praticar com inúmeros exercícios, há quem consiga absorver muito ao ouvir um professor falando. isso é individual, e descobrir o jeito que dá certo pra você e colocá-lo em prática faz seu desempenho aumentar muito!”

“Não é impossível!! Cara, eu achava muito intangível, uma parada pra pessoas especiais e não sei o quê, mas é mentira, é possível sim. Então não vai nessa onda de que você não vai conseguir, porque vai dar certo sim!”

“MEDITAÇÃO. Isso me ajudou bastante. Amizades também foram importantes, tentava sair pelo menos umas duas vezes por mês com algum amigo (para diversões saudáveis, como cinema, parque, praça, etc.). Aprenda a ter autoconsciência, reconhecer quando não está bem. Pedir ajuda é o passo mais importante para não ficar no buraco.”

“Muitas vezes eu pensei que não daria conta porque tinha que administrar estudos com os cuidados com a minha mãe, que ficou doente ao longo do ano inteiro (câncer, lesão no joelho e cataratas), tendo que passar por tratamentos e procedimentos cirúrgicos. Por que eu estou falando justamente isso? Porque pude contar com ajuda de pessoas muito queridas para conseguir passar por essa fase e

esse é um dos motivos de hoje eu estar no curso dos meus sonhos no lugar que eu sempre quis estudar. Saiba que você não está sozinho, procure ajuda quando precisar e acredite no seu potencial! Como já dizia Guimarães Rosa, "cada um tem a sua hora e a sua vez: você há de ter a sua"!”

“Busque não ser competitivo com o seu colega de cursinho, tente ajudar ele, independentemente de vocês desejarem o mesmo curso há vagas para vocês dois, sempre busque ser melhor do que si mesmo a cada dia que no tempo certo sua aprovação virá.. abraços e sucesso queridx, até o ano que vem 109.”

“A verdade é que não é fácil, como todo mundo sabe, mas no final vale mto a pena! Todo o estudo, esforço e anos “gastos”. Só não vale a pena deixar de viver durante esse tempo de vestibular! Não é um dia sem estudar que vai mudar, nem uma tarde que vc viu um filme ou saiu pra passear que vão fazer vc não passar. Mas um emocional bom no final do ano faz toda a diferença.”

“Eu tive algumas crises de ansiedade graves durante o meu ano de vestibular. O curso que fiz ficava muito longe da minha casa e tbm era bem carinho, meus pais sempre quiseram me proporcionar o melhor possível, e por isso acharam que valia a pena o gasto, mesmo que todos da família tivessem que fazer sacrifícios. Me culpei durante todo o ano por não conseguir ser um filho presente e prestativo e várias vezes pedi para que me tirassem do pré vestibular para que as minhas irmãs não

fossem prejudicadas com a falta de dinheiro dentro de casa.

Eu sabia que não poderia pedir para eles fazerem sacrifícios por mais um ano, então eu não tinha outra opção, eu tinha que passar na minha única tentativa. Essa pressão psicológica bizarra me deixava louco, eu me obrigava a estudar mais que todo mundo no cursinho pq eu sempre sentia que sabia menos do que eles, (Obs: eu estudei em uma escola técnica estadual do Rio de Janeiro e passei por maus bocados lá, dentre eles 10 meses de greve, que fizeram com que eu não tivesse a maior parte dos conteúdos), eu passei a estudar 13 horas por dia, meus amigos falavam que eu morava no cursinho.

Nos meses próximos às provas eu estava totalmente desesperado, não me sentia pronto, pensava que era impossível aprender todos aqueles conteúdos e passar em Medicina com um ano só, cheguei a chorar de desespero nas escadas do cursinho durante do intervalo. Era minha única chance, se eu não passasse teria que começar a trabalhar como técnico e estudar a noite por conta própria. Graças ao apoio da minha família e a ajuda de pessoas que cederam um quarto perto do curso nos meses finais para eu não precisar acordar às 4 da manhã pra enfrentar o trânsito até as aulas e outras que me ofereceram um colchonete velho na sala de um flat em SP para que eu tivesse um lugar para dormir enquanto fazia os vestibulares paulistas eu pude realizar o meu sonho de passar em Medicina, conquistei o 3º lugar do meu grupo na UFRJ de Macaé e uma vaga na USP pinheiros, que eu nunca pensei que seria possível, nem nos meus sonhos mais loucos. Espero que a minha história possa te mostrar que não existem barreiras

intransponíveis ou sonhos impossíveis, eu tive muita sorte na minha jornada e sou grato por isso, mas não esqueça de que a sua saúde mental é mais importante que uma vaga, não vai ser uma nota no vestibular que irá dizer se vc merece o amor dos seus pais, a companhia dos amigos. Não passar não é o fim do mundo. Sua saúde é mais importante que uma nota.”

“O que me ajudou para manter o mínimo de saúde mental ao longo do processo de aprovação foi sempre tentar intercalar momentos de lazer com momentos de estudo, a fim de tentar diminuir a rapidez com que sentimento de esgotamento aparecesse. Tenho certeza de que isso foi essencial para a minha aprovação.

Além disso, tentar ao máximo priorizar meu sono mesmo que em detrimento de algumas aulas. O possível déficit que apareceria por não ter assistido às aulas era compensado no momento de resolução de exercícios, pelo qual eu prezava mais e achava mais eficiente na fixação e no entendimento da matéria.

Por fim, à medida que as provas se aproximavam, procurei diminuir o ritmo de estudos e até de frequência nas revisões (só ia à aula de segunda a quarta, e de quinta a sábado eu procurava fazer coisas que não tivessem relação com o cursinho), para estar com a cabeça mais descansada para a resolução da prova.”

“Acredito que as duas palavras que você deve ter sempre em mente neste ano são dedicação e autoconfiança. Dedique-se aos estudos, sempre lembrando que qualidade e quantidade são muito diferentes, e confie em você mesmo na hora da prova. Eu venho de

uma escola pública estadual no interior do RS. Jamais pensei que teria capacidade de entrar em medicina na USP. O que mais me ajudou durante 2019 foi não me obrigar a estudar quando eu estivesse muito cansado, procurar ver os conteúdos como um caminho para me tornar uma pessoa com mais conhecimento de mundo ao invés de pensar que eles eram um sacrifício que eu teria que fazer para passar no vestibular, reservar tempo para fazer coisas que eu gosto e, principalmente, não me pressionar na hora das provas.

Espero que isso ajude você de alguma forma. Você é incrível, capaz e ano que vem estará aqui com a gente. Beijos e bons estudos. "

"Durante o ano todo eu achei que iria ficar tranquilo estudando igual uma máquina e sem parar. No final do ano, eu senti os efeitos disso: não dormi nas vésperas do Enem e na segunda fase da fuvest (antes dos dias de prova). Então, sério, cuidem já do seus psicológicos, é sempre importante ter cabeça boa para fazer provas, porque isso podia ter custado minha vaga. "

"Foi fundamental contar com o apoio dos meus amigos e respeitar o meu tempo de descanso e de lazer. "

"Entrei no cursinho já com um histórico de depressão e ansiedade, e no meu segundo ano abandonei o tratamento psiquiátrico e acompanhamento psicológico. Hoje quando olho para trás vejo que meu último ano teria sido bem menos doloroso, meus estudos teriam rendido mais e talvez teria tido mais aprovações, se tivesse continuado a ver profissionais de saúde. No final deu certo, mas

foi por pouco, então não deixem para contar com a sorte. Priorizem sua saúde mental. 🌀"

"Sempre cuidei muito da minha saúde mental, eu estudava menos do que muita gente mas acho que ter o psicológico preparado contou muito na hora da prova. Sair com meus amigos me fazia muito bem e me ajudava a desligar do ambiente de estudo, assim, depois do final de semana, eu voltava menos cansada para a rotina."

"Fiz 4 anos de cursinho após meu ensino médio em escola particular, ensino técnico à noite. Não tinha/não tenho condições de pagar uma particular. Já no 3º e 4º ano de cursinho era muito difícil manter a esperança de que eu ia passar na Fuvest. Não sentia mais aquela ansiedade/ânimo em pensar que ia entrar no curso que almejava, sentia mais a necessidade de retirar o peso dos fracassos anteriores e de ingressar logo na universidade. Na verdade, eram essas coisas que me movia. Quando consegui chorei muito. Senti que tirei um peso psicológico das costas e que eu ia ocupar meu espaço.

Hoje estou na FMUSP. Portanto, é possível. Mesmo que demore 3, 4, 5 ou mais anos. Para você que está numa situação parecida com que eu estava, persista! Espero de verdade que consiga estar na minha situação atual, dentro da melhor universidade do país! Força! "

"No meu primeiro ano de cursinho tenho certeza que o principal impedimento da minha aprovação foi a saúde mental, cheguei para fazer a Fuvest extremamente nervosa e entrei no local de prova chorando, então no próximo ano decidi que ia mudar isso e diminui

sensivelmente meu tempo de estudo e aumentei mt meu tempo de lazer e deu certooo!! Então quando vc não estiver estudando e sim conversando ou saindo com seus amgs não pense que é tempo perdido, é uma ótima maneira de manter o equilíbrio e cuidar do psicológico.”

“Meu terceiro ano realmente foi muito estressante, eu carregava nas costas a expectativa da escola, da família e dos amigos de ser aprovado em medicina de primeira. Essa pressão me consumiu bastante no início do ano, até que decidi que não importa o que os outros pensam, larguei meu orgulho de lado e me tranquilizei pensando que faria quantos anos de cursinho fossem necessários pra passar, afinal, 1 ano ou 5 anos de cursinho são irrelevantes pra um médico e dão na mesma. Outro fator que tive dificuldade de lidar foi a insegurança, já que eu oscilava muito entre simulados excelentes que eu achava que ia passar e péssimas provas que me colocavam pra baixo. O segredo foi manter a tranquilidade e confiar em mim mesmo. Prestei e fui aprovado de primeira! Não para mostrar pros outros, mas para o meu sonho se realizar.”

“Eu tentava encaixar atividade física na minha rotina e acabei descobrindo uma paixão: a corrida. Muitas vezes quando eu estava estressada eu ia para academia ou para avenida da praia para simplesmente correr e depois voltar a estudar na sala de estudos no cursinho. Eu percebi que o meu desempenho e a minha saúde mental melhoraram muito desde que comecei a fazer isso.”

“Os meus dois últimos anos de cursinho foram os piores do ponto de vista da saúde mental. Ao total eu fiz 6 anos de cursinho e eu sempre me cobre demais nos estudos, tanto que nesses dois últimos anos, eu busquei ajuda psicológica porque não estava conseguindo lidar com a pressão do vestibular. Nessa altura do campeonato, não era só o vestibular que me incomodava, mas o tempo que eu estava no mesmo lugar e isso se tornou um peso muito grande para mim. Procurar ajuda me deu forças para continuar. O vestibular é doloroso, é um processo insano no qual você além de se entregar por inteiro se culpa o tempo todo. Para mim uma solução foi procurar ajuda, para você pode ser isso também, ou pode ser respeitar o seu tempo, ou abrir mais tempo para coisas que te fazem bem. Vai dar certo, não se cobre tanto! Espero você aqui ano que vem 😊☐ forçaaaaa!”

“O período de vestibular é muito conturbado, eu lembro que quando eu falei que queria fazer medicina algumas pessoas desacreditaram, foi difícil, eu tentei ao máximo ao levar aquilo pra dentro de mim mas durante o cursinho eu via a maioria dos meu amigos já na faculdade ou trabalhando e ganhando seu dinheiro e eu me sentia parado no tempo, como se aquele descrédito em mim fosse verdade. Com o passar do tempo eu achei que me afastar das atividades que eu gostava como academia e esportes iam me ajudar a focar mais no cursinho, entretanto isso só fez ficar tudo mais difícil de aguentar, isso fez eu simplesmente desabar no meu primeiro ano de cursinho. Mesmo tendo ido pra segunda fase eu já não tinha mais forças nem cabeça pra estudar o que fez com que eu tivesse de adiar minha

aprovação, em meio a tudo isso eu consegui uma psicóloga pra conversar através de encaminhamento pelo sus, o que me ajudou imensamente.

No meu segundo ano de cursinho, mesmo ganhando um pouco de peso, eu não deixei a academia, os esportes e nem tudo o que me fazia bem de lado como sair com a família e os amigos e isso foi essencial pra eu aguentar todo aquele turbilhão e conseguir a tão sonhada aprovação não só na usp como em outros vestibulares que eu nem imaginava passar.”

“Eu sofro de ansiedade desde os meus 13 anos. O ano de vestibular, então, foi um pouco mais estressante e angustiante pra mim do que ele já é por si só. Eu escutei de variadas pessoas (queridas pra mim ou não) o que julgavam ser melhor pra elas e isso me fez ficar mais confusa e ansiosa. O que foi muito valioso pra mim (e eu demorei um tempo a perceber) é que eu tenho que me escutar em primeiro lugar. Comecei um acompanhamento na psicóloga e o que ela mais me falava era que tínhamos que encontrar quem eu era e o que eu gostava de fazer. O meu ano depois dessa busca por me escutar ficou muito mais leve. Eu comecei a prestar atenção em quais métodos de estudo mais funcionavam pra mim, quais atividades paralelas ao estudo mais me agradavam e a importância de ter essas atividades. O ano de vestibular demanda sim muitos “nãos”, mas não digam não pra o que é extremamente essencial pra vocês serem quem são. Se respeitem em primeiro lugar.”

“Minha saúde mental ficou péssima ao longo do ano em muitos momentos, principalmente

pelo ambiente do cursinho e pela rotina massacrante de vestibulando, mas eu quase sempre pude contar com o apoio de muitas pessoas legais que estavam lá pra mim, e eu recomendo demais que vocês não se afastem de quem realmente importa para vocês, e não hesitem em pedir ajuda quando acharem que não tá dando.”

“Foram 3 anos tortuosos, árduos e cheios de pressão. Mas perseverança é necessário nesse tempo difícil! Além disso, o seu cuidado com a saúde mental é **NECESSÁRIO!!!** Assista as aulas, se organize, mas tenha sempre contigo a sensação de dever cumprido. Acredite, não é fácil, mas ela só vem quando você está bem consigo mesmo, e com a pressão que existe em torno de si. Te espero na 109. **FORÇA!**”

“Manter os hobbies e conhecer seus limites é fundamental.”

“O vestibular é difícil para todos. Para amenizar o sofrimento, valorize as pessoas que te amam e se aproxime delas. Isso ajuda muito na saúde mental também.”

“Ao longo do ano tive alguns momentos de maior insegurança, já cheguei a chorar conversando com o coordenador do meu cursinho. O que mais reiterava na minha cabeça era que eu não era boa o suficiente pra passar, que eu não iria passar. Colocar como motivação que eu tinha chances **SIM** de passar foi essencial pra mim. Além disso, tentar manter a maior calma (possível) antes e durante os vestibulares foi muito importante. Pensar que “avia feito tudo o eu poderia até aquele momento, agora era só colocar isso no

papel” ajuda muito. Estabilidade mental para fazer a prova é tão importante quanto estudo. Se você tem um pouco mais dificuldade com isso, procurar um profissional vai ser mais importante do que estudar química ou física.”

“Prestei por 3 longos anos, e cada vez que dava errado, eu me sentia no fundo do poço e era muito difícil reencontrar forças para tentar de novo, a motivação vai lá embaixo. Ela melhora e piora ao longo do ano, caindo muito principalmente no meio do ano. Tive depressão e muitos problemas familiares, então comecei a me tratar com remédios e terapia. Minha psiquiatra me disse que eu nunca melhora se não começasse a fazer exercícios e manter uma dieta saudável, aderindo uma rotina menos desgastante, tendo um tempo para mim. Depois de um período de piora, me vi obrigada a tentar mudar de verdade, foi quando conciliei os estudos e academia, seguindo uma dieta melhor (não vou dizer totalmente saudável porque ninguém é de ferro) e entendi a importância do lazer em pelo menos um dia da semana. O sonho da medicina é muito importante para nós, mas mais que isso, é nossa saúde mental. Alguns vão passar de primeira, mas muitos vão ter que aprender a lidar com as frustrações. A matéria muito importante, mas se não estiver com o psicológico bom, não conseguirá fazer uma boa prova, e não se sentirá bem consigo mesmo.”

“Acho que a coisa que mais ajuda a superar a ansiedade (que uma hora ou outra vem) é manter seus bons relacionamentos e fazer coisas que te deixem feliz. Não vale a pena

abrir mão de tudo pra estudar! Às vezes é melhor tirar um dia pra não estudar e aproveitar a família, amigos, ver um filme ou só dormir que ir se desgastando mentalmente por não se permitir fazer coisas diferentes de estudar!”

“Fala caro vestibulando, olha, acredito que umas das melhores maneiras de se manter saudável mentalmente é lembrar-se sempre do porquê você está estudando, do porquê você acaba abdicando de muitas coisas, para não cair, com o passar do tempo, em uma espécie de alienação intelectual, o famoso “estudar apenas por estudar”.

Para mim, o mais importante foi saber e sempre reforçar que a Medicina será apenas um detalhe em minha vida e que, apesar de gostar muito dela e desejar por demais exercer a profissão, meu principal objetivo de vida é me encontrar um dia com meu Salvador, Jesus Cristo.”

“Papai, mamãe, chegou o final do meu ano de preparação. Não sei se vou passar. Mas uma coisa garanto a vocês, INDEPENDENTE DO RESULTADO, EU DEI O MEU MELHOR! E mesmo que tiver que tentar novamente, saibam que eu o farei com a total paz interior de saber de continuo a fazer tudo o que posso, dentro das minhas possibilidades de ser humano LIMITADO, IMPERFEITO, mas SONHADOR.”

“O período do vestibular foi algo altamente estressante devido ao receio de não ser aprovado. No meu caso, o fato de eu ter terminado recentemente uma faculdade e já possuir 25 anos foi motivo para que eu não

recebesse apoio de pessoas próximas, tornando a jornada ainda mais difícil.”

“Lembro que em 2018 eu já tinha um nível bom para passar no vestibular, mas a questão emocional me atrapalhou bastante nas provas. Por isso, em 2019, eu busquei durante o ano todo fazer atividades que me deixavam felizes e emocionalmente estabilizado, como praticar esportes e sair com meus amigos.”

“Teve uma época (antes das provas) que eu comecei a surtar porque não queria mais um ano de cursinho e queria muito muito passar, e isso me deixava com medo de fazer questões (de fazer e errar). Eu acabei indo em um atendimento psicológico lá no Anglo e acho que me ajudou, não necessariamente pelo que a psicóloga possa ter me falado (até pq eu não lembro o que ela disse), mas pelo fato de eu ter desabafado com alguém e entendido que está tudo bem errar, desde que você aprenda com os seus erros. Ninguém sabe tudo e aquele seu coleguinha que gosta de se aparecer também não sabe tudo. Não se esqueça que as vezes você não vai entender a questão, vai continuar muito confuso, mas é porque tem muita questão ruim e mal escrita por aí. Por mais difícil que esteja, mantenha a calma, tá difícil pra todo mundo, acredite em você mesmo! E é normal ter dias que o estudo não rende, aproveita pra descontrair, sair com os amigos, conversar sobre coisas não relacionadas ao vestibular. Dê prioridade a sua saúde mental, que ela muda muita coisa!”

“Eu separava todo dia um tempo, de mais ou menos uma hora, para mim. Usava para caminhar pela rua ou jogar videogame com o

meu irmão. Esses momentos são extremamente importantes porque ajudam um mundo no controle da saúde mental e não comprometem tanto assim o desempenho acadêmico. Para essas provas saúde mental é TUDO. Pra mim foi fundamental ter amigas conversando comigo ao longo do ano, conversar com gente que está passando pelo mesmo que você também é sempre muito importante.”

“É essencial manter a saúde mental durante o ano. Não faz sentido sacrificar o psicológico durante o ano pois ele é central na hora do vestibular.”

“A saúde mental foi um grande obstáculo ao longo da minha preparação, minha família estava com muitos problemas e isso acabou me afetando muito, principalmente porque estudava online e em casa. Mas creio ter tirado um grande aprendizado desse ano no qual me preparei e que devo passar a todos os vestibulandos que têm na USP, ou em outras universidades e instituições, os seus sonhos: Cuidem de vocês, não se esqueçam da saúde mental, não achem que é tudo sobre quantidade de estudos e noites sem dormir. Lembrem-se, assim como eu, muitos que estão nessa instituição incrível não estudavam nos finais de semana ou, pelo menos, tinham tempo reservado para preservar a saúde. E durmam, sério, preservem o sono.”

“A saúde mental do vestibulando é um assunto muito delicado, principalmente porque não é fácil admitirmos que temos um problema. No início do ano, lidar com a decepção de a derrota de não ser aprovado no curso dos

sonhos; na metade, todo aquele turbilhão de informações até ali decoradas e o cansaço nos fazem questionar tudo o que estamos fazendo; no final, em épocas de vestibular, chegam aquelas perguntas existenciais: "vou ser aprovado?", "fiz o suficiente?", "e se não rolar, o que vou fazer?". É muito difícil, sim, eu sei, também passei por tudo isso. Não existe fórmula pronta para resolver tudo isso. Mas se eu puder dizer apenas eu conselho: não te percas no meio dos livros achando que somente os conteúdos serão a causa da aprovação. Estar bem com si mesmo, cuidar da mente, relaxar é parte fundamental dessa jornada. Por isso, aproveite seus amigos e sua família, eles serão muito importantes nos momentos de fraqueza, mesmo que eles estejam longe, em outra cidade ou outro estado como os meus que estavam a 1000km de mim. Porém tente sempre se juntar a eles, ter uma conversa franca. Permita que eles te ajudem a contornar os problemas. A tua vitória (sim, ela chegará!) não será fácil, mas terá válido a pena, confia em mim."

"Oi gente, eu sei que essa fase é difícil, mas ela acaba. O que tenho de mais importante pra dizer é cuidem da sua saúde mental, quando vc sentir a está exausto mentalmente, pare e descanse. O conteúdo é consequência de um estudo diário e persistente, todos vcs são capazes! Tentem na medida do possível exercitar sua autoconfiança com pequenas atitudes do tipo acertei um exercício que antes eu n conseguia. O estudo é um exercício diário. Vivam um dia de cada vez. O momento certo há de chegar!"

"Sempre tive problema com ansiedade e ela foi a minha principal inimiga na época dos vestibulares. Ao longo do meu ano de preparação minha mente constantemente ressaltava apenas os aspectos negativos de minha jornada e fazia as mais pessimistas projeções futuras possíveis. O que me ajudou a lidar com isso foi a meditação mindfulness. Sério, vocês não tem noção como 15 minutos de meditação por dia pode mudar completamente sua percepção da realidade e sua relação com os pensamentos negativos! Portanto, se eu pudesse dar uma dica para você que é ansioso assim como eu, eu diria: de uma chance para a meditação mindfulness! Nos primeiros dias vai parecer chato e entediante (principalmente por causa da sua ansiedade) mas quando você pega o jeito e realmente compreender o que é estar presente, sua saúde mental vai melhorar exponencialmente."

"Durante meu ensino fundamental e médio eu não me preocupei com vestibular, passava de ano só assistindo as aulas e nunca obtive notas excelentes. A vida de vestibulando começou no primeiro ano de cursinho, quando eu me mudei de Atibaia para São Paulo, eu passei a estudar no Poliedro Vila Mariana e tudo era muito novo e difícil para mim, eu não sentia que me encaixava naquele espaço e, por vezes, sentia que a Medicina não era para mim, isso me fez ter diversas crises que fizeram com que eu prestasse Matemática na UNICAMP durante meu terceiro ano de cursinho. Durante esse primeiro ano de cursinho, eu não fiz novas amizades e passei por momentos de depressão por causa do isolamento; em relação ao vestibular em si, eu não me sentia muito mal, a

maior parte das vezes eu me sentia bem preparado para fazer a prova, a ponto de considerar isso um problema, fui convocado para a segunda fase da UNESP e UNICAMP para o curso de Medicina, mas me classifiquei muito mal. No começo do segundo ano, percebi que a humildade era um aspecto necessário para que eu pudesse ser aprovado em Medicina, passei a meditar de 5 a 10 minutos diariamente, organizei o meu horário de maneira a praticamente não ter períodos livres e me ajetei o suficiente para conseguir estudar o máximo possível, de todos os anos, esse foi o meu mais produtivo e que me rendeu mais confiança para o vestibular, fui convocado para a segunda fase da FUVEST, UNICAMP e UNESP, mas não fui aprovado em nenhuma delas; em suma, esse ano foi bem mais tranquilo que o primeiro e eu acredito que houve momento que eu estive muito feliz, mesmo que nada tenha mudado substancialmente. O meu terceiro ano começou com uma promessa aos meus pais de que eu passaria a frequentar sessões com uma psicóloga, porque eles criam que seria um bom investimento para o vestibular, já que os meus simulados apontavam uma aprovação quase certa e eu não fui aprovado. Durante esse terceiro ano, eu fiz algumas novas amizades e minha vida passou a girar mais em torno disso do que, de fato, do cursinho, eu passei a conversar o dia todo com essas pessoas via WhatsApp e, muitas vezes, deixava uma pequena parte da noite para estudar, nada disso foi planejado e eu me sentia um pouco culpado por não estar me dedicando o suficiente, durante a inscrição para a FUVEST, chegou ao meu conhecimento que só haviam 67 vagas para a AC, isso me fez acordar e

passar a estudar um pouco mais, gradativamente passei a ler mais materiais e anotações do caderno, mas nunca mais cheguei ao pico de produtividade que tive no segundo ano de cursinho. Não tive grandes problemas emocionais antes da primeira fase da FUVEST, porém, quando me deparei com a prova e comecei a realizá-la percebi que muitas das questões ali fugiam do meu conhecimento naquele momento, então comecei a me sentir um pouco mal, mas a ideia de humildade voltou a minha mente, da mesma maneira que eu incentivei isso ao longo dos anos, e tentei me colocar em meu lugar, um lugar de igualdade em relação a prova e não de submissão a ela. Acontece que fui aprovado para a segunda fase e a minha preparação para ela foi um pouco mais intensa, mas ainda longe do meu segundo ano, consegui revisar tudo aquilo que era essencial e não me senti pressionado antes da segunda fase nem durante, tive a convicção de que a prova estava relativamente fácil para mim e que poderia angariar uma nota relevante para a aprovação, mesmo assim, os dias que se seguiram foram de MUITA dor e incerteza, eu estava completamente dividido entre uma ideia sonho realizado em que eu iria gritar absurdos ao ver meu nome na lista e entre uma ideia de total fracasso em que eu choraria mais uma vez por não ver meu nome na lista.”

“Eu tive um pouco de dificuldade nos primeiros anos de cursinho com as decepções nos vestibulares, isso gerou mta ansiedade por um tempo com o medo de não conseguir passar onde eu queria. Comecei a fazer terapia no 2 ano de cursinho, o que me ajudou a me manter calmo durante o ano e nos dias dos

vestibulares. Foi muito importante regular meu sono pra eu chegar no final do ano inteiro.”

“Bom, para mim a estabilidade psicológica e emocional é um fator determinante para a aprovação, já que a insegurança e o medo podem te consumir, principalmente quando estão chegando as primeiras fases. No meu caso, eu me pressionava para passar porque não queria sobrecarregar minha família economicamente sem poder dar nenhum retorno. Assim, isso foi me consumindo e eu estava muito mal quando as provas começaram, e só consegui me recuperar completamente quando passei um tempo em casa no Natal. Além disso, eu fui melhorando gradativamente depois de ir a uma psicóloga pouco antes do ENEM, e por isso eu aconselho a buscarem tal suporte se tiverem condições ou ao menos ter alguém para conversar que te ajude a lidar com os pensamentos que bombardeiam sua mente. Enfim, nunca desistam, acreditem em sua preparação, confiem no que planejaram para o ano e sigam seus próprios caminhos, sem se deixar abalar com opiniões alheias ou algum colega que acabe indo melhor que você em algum simulado, porque nenhuma nota em simulação vale para o processo seletivo, mas o que você errar vai valer muito mais, quando você corrigir e nunca mais cometer o mesmo erro!”

“Quando comecei, marcava um círculo todos os dias em que estudava um número tal de horas, e com um x quando não conseguia bater a meta. A ansiedade de ver tantos x na sequência começou a me deixar pirado. Já não me concentrava pois só conseguia pensar que não estava estudando o suficiente. A meta

estava me prejudicando muito mais do que me ajudando. Tive sorte de me dar conta disso, dar um passo atrás, respirar e recomeçar. Ensinei a mim mesmo que eu tinha que fazer o meu melhor e esperar que esse melhor fosse suficiente. Foi só quando recuperei minha estabilidade é que a produtividade aumentou muito. Em pouco tempo estava conseguindo me dedicar mais do que havia planejado. Resumo: vai centrado e não se mastiga por dentro!”

“Bom, vestibular é uma coisa complicada, né? São muitas variáveis que definem o seu sucesso em uma prova que só determina um tipo de inteligência, entre várias existentes. Pra gente se dar bem nele, a gente precisa aprender as regras do jogo, e uma delas é manter a saúde mental, o que pra mim significava controlar a ansiedade e a insegurança. A minha seguidora ansiedade tinha a função de tentar antecipar o futuro constantemente enquanto que a dona insegurança se encarregava de não me deixar acreditar que eu seria capaz de passar em uma faculdade tão grande quanto a USP. Aquele sentimento de "será que eu consigo?" não saía da minha cabeça de jeito nenhum e isso me atrapalhava muito. Bom, briguei com essas criaturas por muito tempo, até que um dia elas venceram: tive um ataque de pânico durante um simulado. A partir dali eu entendi que lutar contra elas seria tempo perdido e passei a lidar com elas diretamente. Com a ansiedade eu fui mais categórica, mandei um papo reto através de remédios fitoterápicos (prescritos pela minha médica) e passei a fazer acupuntura semanalmente. Já com a insegurança eu fui mais de boa e fui levando na manha. Ia

mostrando pra ela, diariamente, o meu progresso com os meus resultados e, com o passar do tempo, elas foram virando as minhas parceiras e não mais lutavam contra mim. Saber como lidar com elas foi crucial para a minha aprovação. Então, queridos vestibulandos e futuros calouros, o meu conselho pra vocês é: entendam a dimensão que cada uma dessas criaturas tem pra vocês e saibam lidar com elas. Há milhares de formas eficazes e só vocês vão saber qual que é a melhor, mas lidem. Elas ficam quietinhas quando são enfrentadas e vocês passarão pela trajetória do vestibular muito mais calmos e tranquilos com essas emoções controladas. Saúde mental é um fator importantíssimo para se ter uma vida equilibrada e uma aprovação tranquila.”

“Passei por diversos desafios ao longo desse tempo de estudos, mas um dos mais complexos com certeza foi a saúde mental. Isso porque não muito diferente do perfil de diversos colegas, me destacava em trabalhos, competições e provas, no colégio. Contudo, ao finalizar o ensino médio, a realidade do vestibular me chocou. Não passei. E foi assim, durante o próximo e o próximo ano. Olhava pra muitos dos meus amigos e percebia como a vida deles andava. Faculdade por terminar, namoros virando casamentos, viagens pra lugares diferentes, pessoas no trabalho. Eu parecia a única estática, engessada em um sonho distante. As perguntas sobre se aquilo valia a pena me rodearam, inúmeras vezes. Mas, aos poucos, entendi uma coisa: o caminho de ninguém é perfeito e, sim, por mais clichê que isso soe, cada um tem seu tempo. Eu valorizo agora o aprendizado desses anos e os

amigos que fiz nessa luta bem longa, porque toda vez que me senti impotente, cansada ou, mesmo, incapaz, eles ergueram a mão pra me ajudar e mostrar o quanto eu já havia caminhado. Eu não estava parada e vocês também não estão. Entender isso contribui em peso pro seu bem-estar, mas relaxa, você não precisa fazer isso sozinho, assim como eu não precisei. Estamos torcendo por vocês e já aguardamos ansiosamente nossos calouros da 109. Força, guerreiros 😊”

“No decorrer do meu último ano de cursinho ocorreu altos e baixos, mas uma coisa que eu tentava manter na cabeça era que eu estava muito próximo de alcançar o meu objetivo. Tive muitos problemas com insônia, principalmente no final do ano. Em uma época, eu comecei a tentar fazer exercício e meditação, mas chegou ao ápice de eu trocar o dia pela noite (coisa que funcionou para mim temporariamente, mas foi uma das últimas ferramentas a ser usada). Uma coisa que foi importante nessa minha trajetória foi criar uma rotina, tanto no dia-a-dia dos estudos como nos dias de simulados/provas, pois tornava o dia do vestibular um pouco menos pesado psicologicamente e habitual (coisas simples como escutar um álbum de música enquanto vou para o local da prova e fazer exercícios de respiração antes de começar a prova me auxiliou a ficar menos nervoso). Uma coisa que eu já sabia, mas no ano passado se tornou mais aparente é o imenso cuidado que precisamos tem com a nossa saúde mental no decorrer do ano de vestibular, porque é um momento em que estamos rodeados por pressões externas e auto cobranças, mas uma coisa que precisamos lembrar é que o vestibular não nos define e não

é vergonhoso pedir ajuda para amigos, familiares, professores... qualquer coisa, não tem problema diminuir um pouco o ritmo, somos humanos, só não podemos parar. Com as nossas baterias de estudos nós sabemos muitas coisas de diversas matérias, mas toda essa bagagem não será bem aproveitada se no momento da prova nossa mente estiver afetada. A saúde, que é um dos nossos desejados objetos de estudo, tem que ser visada não somente na graduação para ser aplicada em terceiros, mas em toda nossa vida."

"Eu acredito que a saúde mental do vestibulando é seu maior inimigo. Não conheço um colega que não tenha sofrido algum tipo de problema mental. O sistema do vestibular é cruel, desigual, excludente, e só serve pra acabar com a mentalidade de milhares de estudantes.

Tendo isso em mente, eu procurei ajuda no meu segundo ano de cursinho, pra manter a calma e resolver os problemas antes que eles aparecessem. Foi revolucionário! Acho que fiz 6 meses de psicanálise e isso mudou completamente minha forma de enxergar tudo. Recomendo demais que vocês não deixem que suas cabeças roubem seu potencial.

Todos merecem sim! Cada um tem seu tempo, seu método, suas limitações, mas todos merecem! Nunca se esqueçam disso."

"Por ter q dedicar muito tempo aos estudos abdiquei de muita coisa, então para não surtar sem o q me fizesse feliz tive q aprender a encontrar novas formas de relaxar e encontrar felicidade naquilo q tinha q fazer, uma

conversa no horário de almoço e na volta no carro, sentir companheirismo de alguém estudando ao seu lado e ajudando! Além disso fazer as coisas q devem ser feitas sem julgar muito me foi importante pra me manter."

"No início do ano passado, eu estava bem confiante que tudo daria certo, mas à medida que eu via que ainda faltava muita coisa para estudar e que não tinha conseguido atingir a minha meta de fazer todas as provas da Fuvest de 24 anos (fiquei muito longe disso, é que eu sempre me alopei nas metas, isso é um erro, mas eu sou assim), eu me desesperei e achei que não ia dar certo. No fim do ano, toda hora vinha esse pensamento negativo na minha mente. Eu orava e pedia a Deus para tirar isso, tentava pensar em tudo que eu já tinha feito e em tanto que eu havia crescido, sempre antes de começar a estudar eu escrevia numa folha bem grande MEDICINA USP 2020 e meu nome. Tentava mudar o ambiente de estudo pra dar uma energia maior, às vezes, fazia uma maratona de exercícios, ouvindo a música que mais me lembra da Medicina "How to save a life". Presenteava-me com pequenas coisas (um chocolate e um cafezinho, por exemplo) quando eu conseguia estudar até certa hora.. tentava criar aquele momento de estudo o mais agradável possível e eu pensava que independente do que acontecesse no fim do ano, eu queria ter a plena certeza que eu mereceria aquela vaga. Eu tive vários torcicolos durante o ano por causa de stress, mas fui melhorando alguns hábitos, mudei a alimentação para mais saudável ainda e passei a fazer academia com meu esposo, não ia tão frequentemente, mas já era alguma coisa que me fazia bem. Mesmo assim, passei mal na

véspera da Fuvest por conta da ansiedade, não conseguia me alimentar, a prova estava linda, mas fui lenta e, na hora da prova, eu ficava pensando "Meu Deus, e se eu passar, como vou viajar pra 2ª fase", resultado dessa ansiedade é que erreí várias questões por falta de atenção e marquei errado no gabarito uma questão que eu havia acertado (questão essa que fez toda a diferença, pois fiz 77 questões e a nota de corte foi 78 para ampla concorrência em Pinheiros). Eu já estava me programando para fazer outro ano de cursinho ou conciliar Medicina no meu estado com a preparação pra Fuvest um outro ano, pois assim eu acreditava que ficaria menos ansiosa e diminuiria a pressão externa, não passava pela minha cabeça a possibilidade de passar pelo Sisu, até o momento em que recebi a nota de redação (980). Na semana do Sisu não dormi, eu fiquei em 30º de 29 vagas, eu cheguei a achar que o pessoal não tinha se inscrito ainda, mas permaneci nessa colocação por mais um dia. Desesperei-me porque não podia colocar na lista de espera se eu passasse na 2ª opção e eu estava passando tranquilamente na Universidade do meu estado. Eu tenho 32 anos, o apoio que eu tinha não era mais o mesmo e as dificuldades financeiras enormes, fora que eu já estava no meu limite, a tensão era muito grande para eu desistir de uma vaga garantida lá naquele momento. 3º dia do Sisu foi um caos, cai para 46º, pois pessoas aprovadas em duas opções estavam ocupando as vagas. No outro dia 39º. E no último dia 37º. Eu poderia ter perdido tudo ali. Mas eu tinha chegado ao meu limite. Falei com Deus que estava nas mãos dEle agora, Ele sabia tudo o que eu tinha feito e deixado pela USP, e que a única forma de eu ser aprovada nela seria se eu passasse na

chamada regular. Permaneci inscrita nas duas opções e deixei pela fé assim. No dia do resultado (que quase não sai devido aos problemas do Inep), uma lista extraoficial de aprovados da outra universidade em que eu estava inscrita vazou e meu nome que deveria estar em 7º não estava lá. Foi a primeira vez que fiquei feliz por não ver meu nome em uma lista. Foi uma alegria sem fim que mal consegui falar, apenas chorar e agradecer a Deus. Depois veio o medo de o Sisu dar tudo errado.. de novo a ansiedade querendo colocar as suas garras, mas Deus me confortou, eu não chegaria até ali se não fosse para ter um final feliz, eu iria passar sim! No final do dia, confirmou-se e eu vi aquela imagem que tanto imaginei durante o ano de preparação: a Lista de Convocados Medicina USP Pinheiros e o meu nome completo lá! Tudo valeu a pena! As dificuldades existem, mas, quando alcançamos o sonho da nossa vida, passamos por elas com esperança que aquilo ali é só uma fase de algo muito maior que virá. Quero dizer que a USP por si só já é esplêndida, mas, em todas as vezes, que entro ali, que convivo com meus colegas, com meus professores e vejo a sua beleza e todas as oportunidades que ela oferece, eu sinto a satisfação ainda maior de tê-la escolhido e conquistado! Não desistam, vai valer a pena! Espero vocês lá!"

"Não deixe as escolhas que você terá que fazer se tornarem monstros no seu ano de vestibular. Tive que fazer uma escolha muito difícil e se, até fazê-la, eu tivesse me estressado menos, poderia ter tido um ano muito mais tranquilo. Não se sobrecarregue, pode parecer que não vai dar tempo mas VAI! No fim tudo dará certo."

“Durante todo o ano tive medo de não estar estudando o suficiente, de que todos estavam dando seu máximo mas eu não, de que eu estava estudando da forma errada... Dia ou outro eu sofria com um ataque de ansiedade, mas eu sempre tive minha família e amigos para me dar suporte e me apoiar, para me mostrar que eu era capaz e que eu sou mais que uma prova. O que quero dizer com isso é: acredite em si mesmo, você é capaz, e sempre que precisar sua família e amigos estão aí para você!”

“Durante o período do vestibular, manter minha saúde mental foi um dos maiores desafios. A possibilidade de um dia passar da medicina usp, apesar de ser meu sonho, parecia algo inalcançável: afinal, eu nunca tinha estudado em colégios de elite, não era uma gênio e não tinha um vasto repertório cultural e intelectual como as outras pessoas do meu cursinho. Com isso, as inseguranças em relação a mim mesma e ao meu desempenho eram diárias, pois sempre achava que nada o que eu fazia era suficiente e que eu jamais alcançaria notas boas para passar em medicina na usp. Apesar desses receios que permaneceram comigo principalmente no primeiro ano de cursinho, desde o começo de 2019 mantive o pensamento de que daria o meu melhor naquele ano, respeitando meus limites e tentando superar minhas inseguranças pois se meu desempenho não fosse o suficiente para passar mesmo assim teria feito o máximo que pude. Isso me ajudou a diminuir minha ansiedade em relação aos desempenhos no fim do ano e me ajudou a focar no presente, nas conquistas diárias que eu poderia alcançar simplesmente em conseguir terminar uma lista

de exercícios ou entender bem uma matéria que tinha dificuldade, por exemplo. No fim do ano, percebi que essa nova mentalidade fez toda a diferença: fui para a prova sabendo que tinha dado meu melhor naquele ano e isso me deu muito mais confiança pra acreditar no trabalho que fiz e pra acreditar que eu sim era capaz de fazer uma boa prova. E enfim, deu certo e eu, a pessoa que um dia jamais achou que iria conseguir, passei em medicina na usp ♥”

“Eu sofria bastante no cursinho, principalmente com a ansiedade. Meus amigos e os simulados (acredite) me ajudaram bastante a manter a calma durante o ano e durante as provas, respectivamente.”

“Eu achei que o ano de cursinho fosse acabar com a minha saúde mental, mas eu sobrevivi. Percebi que algumas atitudes ao longo do processo foram fundamentais para isso:

- 1- Fiz amigos no cursinho (num ambiente competitivo e estressante, ter pessoas com quem conversar, trocar experiências e rir um pouco é muito bom).
- 2- Nunca passei os intervalos estudando e fazendo tarefas. Aqueles 30 minutos dos meus dias sempre foram usados para ficar com os meus amigos.
- 3- Desabafei. Muito. Com muita gente. Nesse período difícil, me dei o direito de ser chata, reclamar e fazer muito drama. De alguma forma, isso me ajudava a continuar lutando pelo meu objetivo maior.
- 4- Evitei o quanto pude (nem sempre com sucesso rsrs) pensar na competição, nas notas de corte, nas vagas. Eu tinha que fazer o meu melhor. Esse era o mais importante. Saber do

resto não faria o meu melhor ser melhor. Na verdade, podia gerar estresse e atrapalhar.

Bem, acho que é isso. O seu objetivo pode te parecer impossível e muito desgastante, mas lembre-se: foi assim para todos nós que já passamos por isso e garanto, por experiência própria: dá para sobreviver E alcançar seu sonho :)"

"O meu ano de vestibulando foi uma porcaria. Tentei melhorar me agarrando às amizades e pessoas queridas. Agora, após ter acabado a pressão de estar "perdendo tempo" estudando e ter alcançado o objetivo, os problemas continuam. Enfim... terapia ajuda, conversar sobre ajuda, tente se manter conectado àqueles que podem te oferecer apoio e siga em frente."

"A grande questão é saber manter o equilíbrio. Ter a noção de que vai ser um ano foda, com diversas dificuldades, mas respirar fundo e colocar a cabeça no lugar é, em certos momentos, a melhor solução para lidar com as adversidades vindas com os estudos"

"Tive ansiedade, depressão e fui diagnosticada com TOC, não conseguia estudar porque me sentia angustiada com a minha casa estando um pouco desorganizada ou fora da organização correta da minha cabeça. A meditação e a yoga foram coisas que mudaram minha vida! Eu não acreditava no poder dessas práticas. Sugiro muito que as pessoas tentem coisas aleatórias pra ajudar no dia-a-dia! Se desconstruam !"

"Apesar da dificuldade de manter a saúde mental ser mega difícil, se dedique e reflita

para entender os fatores que a prejudicam, tente se blindar deles e tenha tempo livre, se dedique aos estudos mas também se dedique ao descanso."

"Meu, sempre confiem no seu potencial, sei que é difícil, já que há uma competitividade imensa na vida do vestibulando, mas, de verdade, vocês são capazes. Foi com esse pensamento que eu passei, eu não achava que fosse passar, mas durante as provas, a confiança que eu fui adquirindo, de não apagar minhas respostas por incerteza e ter convicção em por algo que tinha certeza foi fundamental para eu estar na Pinheiros. Vocês podem."

"Pra vocês que têm o ingresso pelo SiSU como foco: sejam estratégicos, ir acima da média no Enem é muito mais palpável que na Fuvest; As provas de matemática e redação são muito mais acessíveis, fiquem atentos. Analisem seus resultados anteriores, façam muitas provas antigas e se arrisquem, aquela coisa do 'enfia que cabe' é total real - eu sou a prova. No mais, boa sorte e não desistam, que a TRI esteja ao lado de vocês!!"

"Durante todo o ano, eu não imaginava estar onde estou. Nem de longe. Todos tem capacidade de estar aqui, e eu acredito muito em vocês. Uma vez uma menina me disse que o vestibular é como uma fila, quanto mais você se prepara, mais perto de estar em primeiro na fila. Só não passa, quem desiste de tentar. Então não desistam e acreditem que a hora de vocês vai chegar!"

“Sempre cuidei muito da minha saúde mental, eu estudava menos do que muita gente mas acho que ter o psicológico preparado contou muito na hora da prova. Então não deixe de fazer as coisas que você ama, tente manter equilíbrio sempre!! Estude bastante sim, mas conheça seus limites, descubra a hora de parar e ser feliz um pouquinho ♥”

“Demorei muito tempo para passar, mas hoje posso dizer que valeu a pena cada minuto de esforço e cada lágrima derramada após os múltiplos ãos da fuvest. Eu amo essa faculdade e tenho muito orgulho dela. Estou ansiosa para conhecer cada um de vocês, 109! Venham para a melhor do mundo ♥ ”

“Para mim, o emocional foi muuuito importante durante o período do cursinho. Principalmente entender e aceitar que não dá para saber tudo ou estudar tudo e que tá tudo bem! Eu já não tenho muita facilidade com português e para piorar, no primeiro dia da segunda fase eu passei uma questão inteira no quadrado de resposta errado. Tive que rasurar o espaço todo e sobrou duas linhas para os dois itens da pergunta certa. E mesmo assim, tudo deu certo no final! Imprevistos acontecem, e é muito importante tentar se estabilizar para manter o máximo de calma possível. Não menosprezem a saúde e a estabilidade mental de vocês, na hora do estresse (ou seja, da prova) isso dá muita diferença!

É muito comum se sentir insuficiente ou incapaz, mas não desista! Confie no que você estudou! As informações estão guardadas em

algum lugar da sua cabeça. O mais importante é ter calma para conseguir acessá-las!

Boa sorte! Espero poder encontrá-los na turma 109!”

“Acredito que as maiores dicas para passar em um curso concorrido como a Med Pinheiros é fazer muuuitas questões e provas antigas (tanto para a Fuvest quanto para o Enem), pois com o tempo você acaba pegando o jeito da prova e sabe quando as questões são pegadinhas, são fáceis ou muito difíceis. Cuide da sua saúde mental, na hora da prova ela é um dos fatores decisivos para sua aprovação, pessoas muito inteligentes e número 1 de grandes cursinhos muitas vezes não passam na prova por conta do psicológico e outras que talvez você não imaginava que iriam passar, passam porque estavam muito bem psicologicamente e conseguiram colocar na prova tudo o que viram durante o ano. Para terminar deixo como motivação: se seu sonho é passar na Pinheiros, PERSISTA!! Sonhei com ela desde o meu 2º ano do Ensino Médio e para estar aqui hoje precisei de mais dois anos de cursinho (e se não passasse faria mais quantos precisasse) e tudo valeu a pena. Se é seu sonho e faz sentido pra você continuar nessa luta não ligue para a opinião alheia, é o seu futuro e só você tem o poder de decisão sobre ele!! PS: não ignore o acesso de entrada pelo SISU, eu sempre achei que passaria na Pinheiros pela Fuvest, mas tbm nunca deixei de estudar especificamente para o Enem e acabou que passei por ele, aproveite as duas entradas de acesso e faça delas duas oportunidades de entrar na faculdade dos seus sonhos.”

"Fiquei nervosa em todos o vestibulares, porém me reconfortava na hora da prova a lembrança de dever cumprido. Isso porque durante o ano eu tinha dado o meu melhor e eu sabia disso, o que me deu mais confiança para lidar com o medo de fracassar. O que me reconfortou também foi saber que existia um plano B, pois minha família e eu mesma já tínhamos aceitado que medicina é um curso difícil e que os anos de cursinho no final mesmo não deixarão cicatrizes, na hora de ver seu nome na lista a euforia de ter passado anula completamente as pedras do caminho."

"Uma das coisas que eu fiz que me ajudou bastante foi que após a correção dos vestibulares, eu computei os erros e os dividi nas matérias. Montei uma tabelinha e carregava ela comigo nas aulas, porque se eu via que a aula era de uma coisa que eu errei no ano anterior em algum vestibular, eu ia com sangue nos olhos kkkk tipo "me recuso a errar isso de novo" e de certa forma me ajudou a focar onde eu tinha dificuldade. É uma dica, mas atente sempre para o que é melhor para você! Vai dar muito certo todo o trabalho que você está fazendo, acredite em você!"

"Encontre o que é melhor pra você. Busque conhecer as mais variadas técnicas de estudo agora no início do ano pra encontrar a que mais se encaixa nas suas possibilidades. Se respeitem, o seu tempo de aprendizado pode não ser igual ao das outras pessoas e isso não significa que você não será aprovado. Não se compare com ninguém!!!! Façam coisas que gostem, é importante sim!"

"Galera, não percam o foco!! Vai ser um período difícil e de muitas renúncias, mas eu posso dizer que uma hora essa fase termina, e que a Pinheiros vale sim cada minuto investido. Se é realmente o sonho de vocês, vão até o fim e conquistem-no, e podem ter certeza que a turma 108 lhes espera aqui ano que vem de braços abertos!"

"Os cursinhos, em geral, são ambientes hostis e competitivos e incutem a ideia de que os vestibulandos devam ser como uma máquina de assistir às aulas a todo custo e de fazer exercícios infundáveis. Queria dizer a vocês para não caírem nessa conversa. Deem um tempo a vocês e saibam quando estiverem dando o melhor de si. Por favor, não fiquem bitolados com a ideia de que por que estão faltando a algumas aulas para estudar outras matérias prioritárias (ou simplesmente para descansar) ou não estão fazendo todos os exercícios recomendados, estejam ficando para trás e perdendo a sua vaga na sonhada faculdade. Desencanem com isso. Achem espaço no seu planejamento para se desconectar dos estudos e priorizar o tempo com lazer e seus familiares. Quanto aos simulados, apesar de considerar que são importantes para treinar o tempo e se acostumar com a situação real no dia do vestibular, aconselho a não darem muita importância para a sua classificação em relação ao restante da sua sala; Independentemente de uma nota boa ou ruim, é apenas um simulado e isso não reflete como será no dia do vestibular. Encontrem momentos para se desligar da rotina extenuante de estudo sempre que puder, e tudo bem se não conseguirem fazer todos os exercícios ou

assistir a todas as aulas, vcs não deixarão de passar por causa disso. Espero que consigam entrar na faculdade que sonham. Boa sorte a vocês!”

“Segue firme, insegurança é normal. Não pira! A diferença entre você e as pessoas que infelizmente não entrarão esse ano, é só a capacidade de conseguir controlar a ansiedade (COM AJUDA PSICOLÓGICA), e o medo que nos assombra durante essa época. Procure ajuda sempre!”

“Estude de uma forma mais aprofundada, tente entender o porquê daquilo, de onde aquilo saiu, o porquê de ser como é e os seus efeitos sempre que possível, isso mesmo para formulas (tente entender como elas foram deduzidas (a dedução está muitas vezes na internet) pois o cérebro guarda raciocínios melhor do que nomes e números (aprender é melhor do que decorar), logo é mais fácil para ele guardar a dedução de uma equação do que apenas a equação (embora parece o contrário). Detalhes normalmente não caem, mas podem ajudar no entendimento da matéria. Por fim, estude tudo e não apenas o que você mais gosta ou vai melhor ou possui mais peso (na verdade você pode estudar menos as matérias nas quais você já vai bem) porque todas as matérias são importantes no vestibular.”

“Oi! 😊

Acho muito importante regular o uso das redes sociais. Foi o que me atrapalhou em 2018. Somente em 2019, quando segui de forma quase perfeita o limite de 1h diária de uso do celular para lazer, consegui fazer meus estudos renderem ao máximo.”

Além disso, não se preocupe com o tempo que levará até chegar aqui. Temos colegas de idades diversas e histórias lindas. Tudo tem seu tempo. Quando chegar a sua vez, te receberemos com muuuuita alegria!!

Preserve sua saúde mental, resolva muitas provas antigas com clima de prova real e faça revisões toda semana!

Boa Sorte!!! 🍀”

“Tenta focar nas suas matérias de maior dificuldade sempre, mas sem deixar de lado aquelas nas quais você considera que se garante. E tão importante quanto estudar é cuidar da sua saúde mental, porque não adianta saber muito e não estar bem para passar por um processo tão desgastante quanto o do vestibular. Pode demorar mais do que você esperava ou gostaria, mas os resultados do seu esforço vão aparecer! Confia em você e muito boa sorte ♥️”

“Cuidado com a rotina, as vezes ela pode ser destrutiva. Cuide da saúde e tenha pelo menos um dia de descanso na semana, pois quanto mais abdicar das coisas que gosta, maior a chance de desistir ou perder a motivação. Faça pelo menos 30 minutos de exercícios, e DURMA. Estudante que não dorme não absorve nada. Não desista! Pode parecer muito distante e impossível as vezes, mas você é capaz! Seja paciente consigo mesmo! Evite se comparar aos demais!”

“Gente, façam atividades físicas regularmente, durmam bem, bebam muita água e estudem muito. Não se esqueçam da saúde de vocês é muito importante pra vida e pra passar no vestibular também, vocês querem ser médicos,

cuidar da sua saúde pra passar no vestibular é o primeiro passo para cuidar da saúde dos outros depois que você passar! Boa prova!”

“Queridos futuros companheiros de profissão, gostaria de trazê-los uma mensagem de motivação. Acredito que pessoas em diversos estágios da vida estudantil estarão lendo essa mensagem. Desde aqueles que prestarão vestibular pela primeira vez, até aqueles que estão a mais tempo tentando. Independente de quem seja, de onde mora, da classe social, ou de qualquer outro padrão de classificação existente queria dizê-los, parafraseando o grande escritor Guimarães Rosa, em seu conto “A hora e a vez de Augusto Matraga”: Todos tem sua hora e sua vez.

Você pode até pensar que é incapaz, que não estuda o suficiente, a verdade é que todos temos momentos difíceis e que nos questionamos, entretanto, apesar dos pesares, precisamos sempre persistir, perseguindo o grande objetivo que nos propomos a alcançar.”

“Tente dormir o máximo que conseguir: por mais que seu dia seja acordar as 5h pra ir ao cursinho e ir embora dele as 21-22h, otimize seu tempo em casa pra que vc consiga dormir o máximo possível, faz muita diferença.”

“Olá futuro acadêmicx de Medicina da USP! É um prazer conversar com você!!! Primeiramente, saiba que todos nós já passamos pela sensação de afogamento num oceano de conteúdos, muitas provas a fazer, simulados externos, conteúdos pra revisar, decepção com as notas dos simulados... Mas, como alguém que já viveu isso, posso te afirmar categoricamente: vai passar! E, ao final,

você terá crescido muito como estudante e (principalmente) como pessoa. Para que tudo isso passe da melhor forma, vão algumas dicas!  
1-Tenha fé. Você é, independente de quem seja, plenamente capaz de realizar seus sonhos, desde que batalhe por eles e encontre pessoas dispostas a te ajudar.(você já nos encontrou!)  
=)

2- Como lidar com a ANSIEDADE?

Se você tem 5 listas de questões pra fazer, cada uma com VÁRIAS questões, quem disse que precisa fazer tudo de uma vez?? Se planeje! Faça de pouquinho em pouquinho!! 4 questões feitas já dão um alívio Muito grande!

3- Comemore as pequenas conquistas!!!! Independente da nota!! Conseguiu se sentir melhor durante a realização do simulado? Parabéns!!!! Não se cobre atingir TAL nota! Apenas continue dando o seu melhor e, principalmente, ACEITE que você está dando o seu melhor!

4- Na hora da prova, saiba: Nós também sentimos o frio na barriga, as mãos suando, o coração acelerado. Mas, acredite, cada um (à sua forma) é capaz de lidar com isso! E você ainda tem tempo para descobrir a técnica de manejo de ansiedade que mais funciona pra vc! Lembe-se: Não estás sozinho! Os teus amigos estão na mesma situação! Pense neles! Mentalize que tudo dará certo, E REALMENTE DARÁ! Tenha tranquilidade pra ler as questões. Eu sou de Teresina-PI, vim pra SP fazer várias provas de vestibular... O clima de sp é bem diferente... E (mesmo assim) TUDO deu certo. Não somos diferentes de vcs!!!!!!!!!! Vcs também vão conseguir!!!

Tenham paz e tranquilidade!

Estamos esperando por vcs! ;)

#VEM109!!!!!!”

“Querido vestibulando ou vestibulanda, eu poderia simplesmente dizer para você que esse ano será tranquilo, mas essa seria, com raras exceções, a maior mentira. Precisamos ser realistas quanto às dificuldades que o ano guarda com o objetivo de que esteja preparado ou preparada o máximo possível. Primeiramente, gostaria de alertar uma coisa: Não existe uma fórmula mágica universal. O que existe são pessoas com personalidades completamente diferentes e, portanto, com necessidades diferentes. Sei que pode parecer difícil, mas não se deixe levar pela pressão extremamente excessiva presente nos cursinhos (caso seja o seu caso). Digo isso porque fiz cursinho em 2013 para entrar em engenharia e não fiz nenhum cursinho em 2019 para entrar em medicina, ou seja, tive a chance de compreender os prós e contras de cada um desses modelos de estudo. Se você está no grupo dos que fazem cursinho já deve ter percebido que a competição é acirrada e, infelizmente, algumas pessoas perdem a noção. Quando fiz cursinho em 2013 acabei deixando-me levar pela pressão e, embora tenha sido aprovado em engenharia na época, ficou aquela sensação de que eu poderia ter ido melhor. Por outro lado, quando estudei por conta própria em 2019, acabei acertando na primeira fase da Fuvest 14 pontos a mais do que em 2013. O motivo dessa diferença é sem dúvidas o fato de que eu compreendi que cada um tem seu estilo de estudo. Eu, por exemplo, não me privei de sair com amigos nos finais de semana, algo bem diferente de 2013 quando eu me isolei completamente porque alguém do cursinho impôs que isso seria o melhor para mim. O problema é que não era! Portanto, não deixe que imponham o melhor para você!

Conselhos e dicas são sempre bem-vindos, mas é preciso ter um filtro para entender até que ponto elas funcionam no seu caso! O ano já é estressante e evitar desgaste psicológico desnecessário é fundamental. Agora, se você é do grupo daqueles que vão estudar por conta própria, não desanime! Há ferramentas incríveis disponíveis na internet de forma totalmente gratuita. É normal se sentir preocupado ou preocupada por não estar em uma sala de aula como vários estudantes estão. Eu me sentia assim em diversos momentos de 2019. O importante é sempre revisar seus métodos de estudo e avaliar se estão sendo efetivos. O feedback para você mesmo é fundamental. Por fim, gostaria de dizer para não se importar com opiniões alheias que não agregam. Talvez você encontre pessoas que tentarão lhe desestimular, dizendo que é impossível e tudo o mais. Busque se afastar delas! Só você sabe o que é melhor para você mesmo! Acredite em si! Não se maltrate nesse ano e não pense duas vezes em pedir ajuda psicológica caso precise! Espero que esse texto possa motivar você e desejo toda a sorte e sucesso nos vestibulares desse ano! Será um enorme prazer poder encontrá-lo ou encontrá-la ano que vem aqui na FMUSP! Grande abraço!”

“Não faça mais de 10 exercícios de um mesmo tema (ex: estequiometria) no mesmo dia, mesmo que isso signifique ignorar parte das tarefas que os professores de cursinho passam. Cansa demais e depois de 1 semana tudo já foi esquecido. Quebre as tarefas em partes pequenas e faça com calma. Enfim, estude inteligentemente.”

“A prova da primeira fase é quase em dezembro, tive amigos que chegaram num nível muito alto de estudos por volta de agosto/setembro e em dezembro não estavam no melhor rendimento acadêmico, não deixem de estudar, mas se poupem para o dia da prova. Infelizmente o vestibular não avalia seu rendimento durante o ano, por isso se lembrem que quem passa não é aquele que mais sabe, mas sim aquele que rende melhor no dia da prova.”

“Sempre separe um tempo para você. Você é muito mais do que essa prova jamais será capaz de avaliar. Você não precisa ser uma máquina que sabe todos os detalhes de todas as matérias para obter aprovação. As pessoas que entram aqui na faculdade são normais em sua maioria, com defeitos e virtudes, sendo melhores em algumas matérias do que em outras. Por isso não tem problema você ter um ponto fraco, cada um tem o seu.”

“Você pode tentar 1, 2, 3 ou mais anos. Cada passo dado é uma evolução. A única coisa importante é não desistir, pois só não passa quem desiste!! Persista!”

“Eu sei que esse momento é muito importante para você e pode mudar muitas coisas na sua vida. Mas não se esqueça de que outras coisas também são. Se dedique ao máximo para conseguir, mas não negligencie sua saúde emocional, sua família, seus amigos e sua vida afetiva. Procure equilibrar e dar um espacinho para tudo. Logo você vai estar bem preparado e sua aprovação vai chegar. E a maior alegria é ter com quem comemorar. Ajuda muito tentar manter o equilíbrio. A vida é muito linda para

além das páginas das provas, não deixe de experimentar, ta bem?”

“Nós, da 108, estamos muito ansiosos para te receber. Aprendemos com nossos veteranos a cuidar de quem está chegando, quando eles fizeram o primeiro docs para nós. Espero que seja útil e que as mensagens possam te acalmar a aquecer o coração. PILHA 109!”

“E aí, vestibulandos! Antes de tudo, quero dizer que todos nós que estamos aqui escrevendo isso para vocês sabemos como é difícil o que estão passando. Assim, quero deixar algumas palavras e dicas as quais espero que possam ajuda-los. Com relação ao estudo, eu sou um dos aprovados que estudaram em casa e esse tipo de preparação requer alguns diferenciais que, não só no estudo online, são muito importantes. Para mim, as bases do estudo são: rotina bem definida, exercícios, revisões e simulados. Prezem pela correção de erros e pelo preenchimento das lacunas do conhecimento de vocês, o simulado será seu maior aliado nesse quesito, pois, além da prática, ele propicia o seu autodiagnóstico! Além disso, principalmente para o Enem, a estratégia de prova é fundamental, ou seja, realizar a prova de maneira eficaz! No meu caso, eu fiz a prova em 3 etapas muito bem exercitadas ao longo do ano, primeiro as questões fáceis e rápidas, depois as médias e no final as que eu não sabia ou eram muito difíceis! Desse modo, aumentam-se as chances de obter êxito na TRI! No mais, busquem confiar nos seus conhecimentos e manterem a calma! Busquem ajuda, façam o que for necessário para realizarem a prova calmos.”

“O controle da ansiedade é difícil, as vezes a meditação ou a terapia não são totalmente eficazes. Se precisarem ( e puderem) recorram a um psiquiatra, tomar remédio não é vergonha e ajuda de fato. O que é a chave para o sucesso na prova é autoconhecimento e tranquilidade, é entender que vc está preparado e apenas vai aplicar seu conhecimento. O autoconhecimento se aplica tanto nos estudos quanto na hora da prova, é saber qual materia vc faz mais rápido e com certeza que não errou e saber aquela que demora mais, é entender a hora de dar uma pausa, é entender que vc n saberá tudo na hora do vestibular e tá tudo bem! Ninguém que está aqui na Pinheiros sabia tudo e passaram, então você também pode. Tenham resiliência mas saibam o momento de respeitar seus limites físicos e psicológicos. Um abraço 109, espero vocês de braços abertos na melhor faculdade de Medicina das galáxias!”

“O vestibular não seleciona quem sabe mais, o vestibular seleciona quem está preparado para ele. Assim, é fundamental você pegar a técnica da prova que você quer prestar e você só pega essa técnica fazendo muita prova e realizando uma autoavaliação após corrigir o simulado. Mas calma, a preparação não se resume apenas a fazer provas. Antes de entrar nessa etapa acredito que você tenha que ter uma boa base teórica, então foque, a priori, em aprender o conteúdo que o seu cursinho está passando para só depois se atentar ao aprendizado da técnica de resolução das provas. Outro ponto importante é que você não precisa gabaritar e que dá sim para compensar a nota! Isto é, todo mundo diz que para passar em medicina na USP em AC é necessário fazer no mínimo 80

pontos na redação ( 40/50), porém, eu consegui passar na primeira chamada fazendo 63 na red (31,5/50)! Isso porque eu consegui compensar com a minha nota do 2 dia que é constituído de matérias que eu tenho maior facilidade. Portanto, quando for para a segunda fase, não vá com a cobrança de ter que quase gabaritar a prova, mas vá com a intenção de dar o seu melhor, consciente de que você fez tudo o que lhe foi possível nesse ano de preparação. Enfim, é isso, te vejo ano que vem, calouro da turma 109!!”

“Acho que a ideia central que eu pude verificar ao longo dos anos e que me deu paz, foi a ideia de humildade. Explico: diante de uma prova eu tento me sentir neutro, sem grandes expectativas de aprovação, isto é, sem arrogância exagerada, mas também sem grandes expectativas de reprovação. Em suma, tente exercitar a humildade para que não te destrua por excesso de confiança nem por falta de. Essa ferramenta foi muito importante para mim durante esses anos, inclusive durante as aulas, já que algumas vezes temos a tendência de nos colocar acima da matéria e negligenciar o que o professor está dando ou nos colocar pra baixo excessivamente a ponto de não apreendermos adequadamente a matéria por nos sentirmos incapazes. A saúde mental é sua principal aliada durante o período de vestibular (e fora dele também) e ela deve ser tratada com respeito, se precisar de ajuda, não hesite em buscá-la.”

“Acho que o mais importante é acreditar, independente de tudo o que passou, confiar que as coisas vão dar certo no fim, pq qndo menos vcs esperarem o sonho de vcs vai se

tornar realidade e tudo pelo que vcs passarão vai valer mto a pena !!! Lutem, chorem quando for necessário, mas não desistam, porque quando vcs conquistarem o sonho de vcs a sensação será indescritível !!! Estamos esperando vcs !!! Vem 109 !”

“Priorize a resolução das questões, só leia o texto se tiver perdido algum detalhe da aula, não se culpe por não conseguir fazer todos os exercícios, os cursinhos te atolam de conteúdo de propósito. Foque em resolver as provas antigas do vestibular que mais te interessa, conheça a prova e como a banca pensa, não esqueça de fazer simulados, tente simular o máximo possível. Eu sei que é muito difícil manter uma rotina de exercícios durante o ano, mas se puder faça, é muito importante para te trazer de volta pra vida real e parar de pensar na prova. Eu fico super ansioso no dia anterior a prova, a única forma de me acalmar na véspera do Enem foi indo pedalar.”

“Olá vestibulandos e vestibulandas! São inúmeras coisas que eu gostaria de falar para aqueles que pretendem traçar o mesmo caminho que eu passei, e organizá-las é tão complexo quanto planejar uma redação. Acho que antes de tudo, gostaria de enfatizar que você não precisa ser um gênio, alguém super diferenciado, para entrar na Pinheiros; você precisa saber o que quer e conseguir as melhores ferramentas para alcançar seu objetivo, lutando todos os dias do seu ano de cursinho com esse foco. Entretanto, isso não quer dizer que você não pode ter momentos de lazer e descanso, pelo contrário, eles foram essenciais para que eu me recuperasse depois de um tema difícil ou ficar frustrado após sofrer

fazendo exercícios e provas antigas. Além disso, é bom compreender que ninguém funciona da mesma maneira, seus colegas de turma podem estudar de uma forma diferente e ambos podem alcançar os seus respectivos objetivos, que, por sinal, também podem ser diferentes. Quando fomos recepcionados na FMUSP, o responsável da graduação nos disse para ignorarmos o caminho de nossos colegas, porque cada um tem o seu sonho e se você tentar competir com alguém, poderá estar buscando um sonho que nem é seu. Da mesma forma, os objetivos de quem está na sua sala de cursinho não serão exatamente os mesmos e nem a motivação, e se preocupar com isso só atrapalha você. Também gostaria de destacar que o ano de cursinho começa no que você planejou, criando metas que devem ser facilmente realizáveis(nada de coisas impossíveis), e você deve fazer o possível para não permitir que suas dúvidas se acumulem e nem que os seus exercícios fiquem atrasados. Tentem sempre realizar os exercícios do tema no mesmo dia que teve a aula, mas caso as coisas não estejam como o planejado, se concentrem em observar sua evolução e ignorar o que ficar muito para trás, já que você ainda consegue recuperar no final do ano. Eu mesmo só fui aprender bem a parte de eletromagnetismo depois das primeiras fases, e mesmo assim quando caiu na segunda fase eu consegui fazer! (Também não recomendo correr o risco de não saber o tema inteiro, eu não sabia partes pontuais do tema). Por fim, busquem o maior suporte profissional que conseguirem, professores, plantonistas, coordenadores e psicólogos devem ser pilares para te levar ao topo! Aproveitem ao máximo

que eles têm a oferecer. No mais, bons estudos e espero vocês ano que vem!”

“Tive sorte. Todos os aprovados também tiveram sorte. Prepare-se sem afobação, com tranquilidade e seriedade e a sorte vai te achar muito mais facilmente entre todos os demais candidatos. Até breve. Nos vemos em 2021.”

“Oii gente!!

Hoje eu tô aqui pra dar um depoimento como caloura da turma 108.

Vim aqui dizer pra vocês o que vocês já devem estar cansados de ouvir (eu não aguentava ouvir/ler isso nos meus anos de cursinho) mas tudo vale a pena quando a gente vê o nosso nome na lista!!

Não desistam! Insistam sempre nos seus sonhos porque a hora de vocês vai chegar e tenho certeza que vai ser lindo ♥

Algumas dicas:

- Sono de qualidade!! Durmam pelo menos 6 horas por noite. É no sono que a gente constrói memória de longo prazo.
- acredite em si!! Vestibular é uma viagem que possui vários caminhos, mas acreditar no nosso potencial aumenta a nossa velocidade nessa trajetória. Sempre acreditem que vocês dão conta de aprender uma matéria nova!
- Relaxe!! Com a cabeça cheia a gente não aprende nada muito bem e nem põe em prática o que a gente já sabe.
- Saúde mental é muito importante!! Priorize manter uma boa mente para ter uma vida boa e uma aprovação tranquila.

No geral é isso. Vocês têm outras dicas maravilhosas aqui nos depoimentos também. Aproveitem todas. Confiem sempre em vocês e

até mais !! Vejo vocês ano que vem na recepção dos calouros. Beijos no ♥”

“Não deixa que a sua vida se resuma somente ao vestibular, isso é mto importante, mas separar um tempo p vc mesmo é essencial”

“Durante meus três anos de cursinho, meu pai sempre repetia “cumpra seu planejamento e encontre prazer nos estudos”. Sei que é muito fácil falar e conheço o quão difícil foi me manter a esse conselho. Mas depois de um tempo, esforçando-me para encontrar pequenas alegrias no cotidiano de estudos, fui aprendendo a vibrar com as minhas conquistas (mesmo que pequenas ao meu ver). Então, comemore e valorize seu conhecimento. Vibre pelos simulados feitos, pelas redações entregues no prazo, pelos exercícios que você acertar, sabendo que está cada vez mais perto de alcançar seu objetivo. E não desanime com os erros, porque são com eles que temos a chance de aprender. Percebi que eu era muito mais capaz do que imaginava e de fato, eu (e vários outros colegas da turma) não acreditava que iria passar.

Então, tente manter a programação e sua organização (a agenda foi e é minha eterna companheira haha) e valorize o suporte emocional que tiver —porque ele é fundamental. Respire, você não está sozinho e está mais perto da realização do que imagina. ♥”

“Eu vim do Rio, então São Paulo sempre foi só um sonhozinho que eu nunca pensei que alcançaria. No dia que abriu o sisu, coloquei minha nota pra usp só por desencargo de consciência, achei que estaria muuuito longe do corte. No dia seguinte vi que estava dentro

e conforme os dias foram passando continuei dentro e não sabia o que pensar, a ansiedade estava no limite, mal conseguia dormir. Quando chegou o resultado eu chorei muito, chorei de felicidade, chorei de alívio, alívio por saber que não teria que passar por tudo aquilo de novo, sabendo o quão desgastante é e o quanto isso tudo me consumia.

A usp sempre foi um sonho pra mim, mas eu o negava por achar muito longe do meu potencial. Esse foi meu erro, peço de coração que não façam o mesmo! Acreditem em vocês, vocês podem passar! Depois de conhecer meus colegas de classe, percebi que a maioria é só mais um adolescente normal, que se esforçou, que teve seu tempo de caminhar, que alcançou esse objetivo imenso. Claro que existem os gênios kkkk. Mas nada super fora do normal!

Então por favor, não desistam se essa casa for o seu sonho, lutem por isso, sonhem com isso, e espero vocês na semana de acolhimento mais calorosa possível em 2021! Vem Turma 109!!!! 🍀”

“No caminho do estudo pode parecer q não se está evoluindo ou até mesmo regredindo, q nunca se estará pronto e vários medos! Esse “frio na barriga” é importante e no final é o q faz valer q pena. Seu avanço é maior do q imagina e aqueles ao seu redor em geral acreditam mais em você q você mesmo. Motivação é importante mas é imprevisível, acreditar em hábitos é mais estável e seguro; meditação é uma ótima forma de controlar a ansiedade e uma crença em sua capacidade que não julgue a prova como inferior nem superior mas sim como justa ao seu saber.

Ninguém estará totalmente pronto! Entregue-se da melhor forma q puder mas sem se esquecer e se resignificar!”

“Eu lembro o tamanho do meu desespero, seguido de um desânimo que durou meses, depois de não encontrar meu nome em nenhuma lista de aprovados em 2019. Foi sufocante. Tinha realmente dado tudo de mim e não havia sido suficiente... Mas o ano foi passando e mantive meu hábito diário de estudar (coisa que já tinha aprendido a gostar e a valorizar no ano anterior), apesar de ter diminuído o número de horas em 40%, porque estava muito cansada. Também aprendi a cuidar um pouco melhor de mim e a ter paciência, porque alguns aprendizados levam mais tempo do que a gente gostaria.

Continue dando o seu melhor, mesmo que às vezes ele pareça insuficiente. Talvez você só precise de um pouco mais de tempo. Ver minha família chorando de felicidade com a aprovação quando a minha própria ficha ainda não tinha caído não tem preço!

Te espero na Turma 109 da gloriosa casa de Arnaldo!”

“Aproveite muito seu tempo em sala de aula ou o tempo que você estipulou para seu estudo (se estiver estudando em casa). Se esforçar para aprender (e não decorar) essas matérias durante a aula e usar seu tempo de maneira produtiva é, além de tudo, recompensador. Para mim, as melhores técnicas de fixação de conteúdo eram praticar exercícios (simulados, provas passadas) e revisar o conteúdo do dia.”

"Persista no seu sonho!!! Nada é impossível e no final tudo vale a pena e serve como aprendizado :)"

"Quando se é vestibulando é difícil manter o emocional estável, ainda mais em pensar que medicina é um dos cursos mais difíceis de se ingressar. Todo dia é uma luta e você não precisa estar 100% disposto e motivado, mas tente dar o seu melhor todo dia, em cada aula, em cada simulado, em cada lista... Pois assim, a sobrecarga se torna menor, quando se pensa que "por mais que não tenha feito TODA a matéria que foi dada ( é impossível fazer), dei o meu máximo" e isso é o mais importante, pois não ultrapassa os seus limites e faz com que você tenha um maior rendimento.

Foque em dar o seu melhor!

Sei que a jornada não é fácil, mas com persistência e dedicação tudo dá certo. Acredite em você."

"Vestibulandos, sei que esse vai ser um ano difícil de estudos, que vocês irão se sentir exaustos, inseguros e com medo, mas apesar dessas angústias peço que não sejam tão duros consigo mesmos: vocês estão estudando pra entrar em um dos vestibulares mais difíceis do país mas vocês são humanos. Por favor, deem sim o melhor de vocês nesse ano de estudo mas respeitem seus limites. Sei que pra ser aprovado em medicina usp parece que nós temos que saber 100% de tudo, passar noites sem dormir, estudar até a exaustão, eu mesma acreditava nisso mas nesses dois anos de estudo percebi que isso não é verdade.

No meu primeiro ano de cursinho cometi esse erro, fui muito dura comigo mesma, não me permitia descansar ou sair com amigos e

família, porque na minha cabeça eu devia estudar 24h por dia igual aqueles gênios que sempre aparecem na televisão. Mas no fim do ano essa rotina corroeu minha saúde mental e física: já cheguei a chorar de cansaço e não conseguir dormir, e quando conseguia sonhava que estava resolvendo exercícios; em setembro comecei a ficar muito doente, tanto que muitos médicos queriam que eu ficasse internada na semana do enem, mas mesmo assim fui fazer as provas, com a incerteza que não tinha feito o suficiente pois tive que deixar de estudar pra poder cuidar da minha saúde. O resultado veio depois: não consegui passar pra nenhuma segunda fase e fiquei bem longe do corte da fuvest, tinha acertado 61. Isso me desabou, todo aquele ano de estudo pareciam ter ido pelo ralo, tinha estudando tanto mas não tinha sido o suficiente.

No segundo ano de cursinho, resolvi ponderar meus erros e acertos daquele primeiro ano, percebi tinha evoluído muito sim nos estudos, mas que deveria me respeitar mais, ser menos cruel comigo, por isso decidi que iria continuar dando o melhor de mim diariamente mas isso não significou que eu tinha que me matar de estudar, passei a aceitar que não sou um robô e que meu corpo tem limites: comecei a dormir mais (pelo menos 7h), parar os estudos se me sentisse muito exausta mesmo que não tivesse terminado todos os exercícios e ter momentos de lazer sem deixar que isso pesasse na minha consciência, pois essas pausas não eram tempo perdido mas um tempo de recuperação para que meu estudo mantivesse qualidade, já que percebi que de nada adianta estudar se você não estiver totalmente presente e saudável naquele momento de estudo.

Essa nova forma de encarar meu ano de cursinho fez toda a diferença, me senti mais disposta a aprender, consegui render bem mais e a focar mais nas conquistas diárias do que nos resultados do fim do ano, isso permitiu que ao longo do ano eu adquirisse mais confiança. Sim, havia dias de recaída em que achava que seria impossível de passar mas eu buscava sempre me motivar pensando nas razões que me fizeram chegar até ali, no quanto eu sofri nesses anos de cursinho, e também pensava que todo esse processo era passageiro e que, apesar das dificuldades, iria valer a pena.

Hoje, depois de ter passado na medicina usp, algo que achava que seria inalcançável pra mim, enfim percebo que realmente todas as dificuldades parecem desaparecer quando você vê seu nome na lista e sim, gente, parece impossível mas esse dia realmente chega, e com certeza pra vocês não será diferente! Afinal, sei que vocês estão estudando muito e se vocês não passarem, quem irá? Então, mantenham a calma, esse ano vai ser difícil sim mas se apoiem na ideia de sempre dar o melhor de vocês a cada dia, sem desgastarem sua saúde, porque no fim do ano vocês vão chegar com a sensação de dever cumprido, com mais confiança de que fizeram tudo que podiam e essa mentalidade é fundamental pra poder fazer uma boa prova, para encará-la sabendo que vocês são maiores que 90 questões e que são capazes, sim, de obter um bom desempenho mesmo que tenham inseguranças, que não consigam resolver algumas questões da prova ou tenham dificuldade em determinada matéria. Desejo a vocês tudo de melhor nessa jornada e podem contar conosco caso precisem de algo, os estudantes de medicina da usp são pessoas

como vocês, que também passaram por muitas dificuldades pra chegar até aqui, então vamos juntos destruir essas provas no final do ano rumo a aprovaçãoooooo!"

"Acredito que uma estratégia muito boa seja revisar constantemente a matéria. Eu aproveitava a véspera dos simulados para dar uma revisada, e acho que me ajudou muito! Ter uma válvula de escape é importantíssimo também! Tenha um tempo para atividades que você goste, não é preciso abdicar de todas as coisas boas. Boa sorte! :)"

"A minha principal recomendação é: busque prazer no estudo! Quando isso é possível, tudo fica mais fácil e seu rendimento melhora muitooo! (Isso pode ser aplicado com todas as disciplinas, seja a sua favorita ou a sua mais "odiada"). Cada um deve achar aquilo que, pessoalmente, seja tanto \*prazeroso\* quanto \*eficiente\* (Não dá pra ficar metade da aula colorindo o caderno e desviando sua atenção do professor ou da teoria dos livros).

Além disso, não sacrifique seu sono se realmente quer passar no vestibular (isso só irá te prejudicar)...outra coisa, não estude na véspera para tirar 10 nas provas do colégio: elas não vão te ajudar a passar no vestibular, por isso gaste melhor seu tempo de estudo fazendo simulados."

"Minhas principais estratégias foram: prestar MUITA atenção para absorver de uma forma agradável o conteúdo que era transmitido pelos professores + buscar em bibliotecas livros de referência, bem escritos, sobre os assuntos do ensino médio. Eu não gostava de ler as apostiladas resumidas do meu colégio ou

usar slides e anotações, mas adorava ler livros didáticos como: Biologia de Campbell, História do Brasil (Boris Fausto), Civilização Ocidental, Uma Hist. Concisa (Marvin Perry), Geografia do Brasil (Jurandyr Ross) + Eu sabia que o mais importante, depois de ter uma base teórica boa (a partir do terceiro ano), é fazer muitos simulados (pelo menos 7 de primeira fase), porque assim se desenvolve habilidade de prova.”

“Aprenda sobre técnicas para controlar a ansiedade. É muito importante. Existem respirações, meditações, elas ajudam muito. Uma coisa que achei muito válida é ler. Pode parecer contraproducente num ano de vestibular, mas ler o que te dá prazer, além de todos os livros didáticos e outros de literatura pode te ajudar a se manter motivado e isso ainda o ajuda a escrever e a ler questões. Nunca se esqueça da sua saúde, ela é mais importante que tudo. Por último, não deixe seu ano passar em branco, faça grandes amigos nesse período, eles farão tudo valer mais a pena. Bons estudos e um ótimo ano, o resto virá como consequência.”

“Pra mim foi muito difícil recomeçar outro ano de cursinho, tinha faltado muito pouco pra entrar aqui na Pinheiros em 2019.

O que me motivava era acordar, estudar e dormir pensando que eu tinha uma outra chance de passar aqui. No primeiro semestre eu ficava no cursinho estudando até umas 22h, mas não aguentei fazer isso por muito tempo. Nas férias de julho eu fui viajar. Assim que eu voltei, pro segundo semestre, comecei a priorizar muito minha saúde mental: saía com minha namorada sempre que podia, fazia

exercícios físicos e me aproximei muito dos meus amigos do cursinho. Muitos desses amigos levaram o cursinho mais de boa do que eu e passaram aqui também hahaha. O momento em que você mais vai sentir que a saúde mental faz diferença é no mês dos vestibulares: é muito diferente quando você chega descansado, tranquilo e confiante pra fazer a prova, chega até a ser legal estar lá, vivendo aquele momento.

Enfim, sabemos que todos que estão aqui mereceram, mas nem todos que mereciam estão aqui. O que funcionou pra mim foi nunca ter desistido desse sonho e ter encarado o cursinho como um caminho inevitável pra alcançar meu sonho.

Bebam muita água, façam o máximo possível para dormir bem todas as noites e muuuuuita força pra vocês! A gente se vê ano que vem 109!!”

“A frase mais importante da minha vida é “Onde você quer estar ano que vem?” Foquem nisso e acreditem em vocês mesmos! Não percam a atenção e a vontade, é um dia após o outro! Quando a gente está estudando e realmente aprendendo o tempo passa mais rápido!”

“Fiquei muito longe de passar da 1ª fase nos outros anos, de repente esse ano estou aqui. Logo, se você não teve experiências boas em anos anteriores, esqueça-as!”

“O estudo focado para as provas das faculdades que você realmente quer é essencial!! Não adianta estudar mil horas atirando para todos os lados ou tentando fazer as provas do ITA/IME que isso só vai te

desgastar e te fazer perder a motivação por sentir que não sabe o suficiente. O vestibular não é só uma questão de conhecimento, mas sim do quão preparado você está pra fazer aquele estilo de prova no tempo dado. O estudo focado (como refazer provas dos anos anteriores e analisar os assuntos que mais caem) vai fazer o seu tempo render muito mais (sobrando mais horas para o sono) e vai ajudar a criar uma sensação de tranquilidade no dia da prova real, pois você vai sentir que já viu coisas muito parecidas antes! Boa sorte!!!"

"Quando estudar, se dedique ao estudo, quando descansar, se dedique ao descanso. Tenha tempo para lazer na sua agenda, abra mão de algumas horas de estudo para se dedicar às pessoas que amam e te apoiam sempre"

"Se esforce ao máximo para gostar e sentir prazer em aprender. Principalmente o conteúdo do Ensino Médio. Ele é a base para tudo o que você ainda vai ver e descobrir ao longo da vida. É essencial para ter uma visão mais ampla do mundo, para enxergá-lo maior do que o que somos."

"Vida de vestibulando não é fácil. E se você escolheu medicina, vc sabe disso melhor do que ninguém... A jornada é árida, cheia de angústia, sofrimentos e privações (tbn passamos por tudo isso) e, poxa vida, só podemos dizer que sentimos muito, de verdade, por vcs terem de passar por isso tudo. Mas, nunca percam de vista o oásis que premia quem atravessa o deserto. Aqui estamos, pra comprovar que não é só uma miragem, e já vemos, ansiosos, vcs despontarem na duna

mais próxima. Falta pouco! Continuem firmes e sorridentes, apesar de tudo e encarem essa fase como só mais uma fase.

Um abraço de beduíno pra beduíno e um "até BREVE" convicto de quem acredita muito no potencial de vcs e torce muito pelo seu sucesso. TAMO JUNTO!!!"

"Muitas vezes, por estarmos imersos nesse contexto super competitivo, nos deparamos sempre em um universo de comparação. Lembro-me bem de olhar para os lados e ver todos estudando e sempre pensar que deveria fazer mais do que todos para tirar mais nota e passar no vestibular. Acontece que essa relação não é tão direta assim, e essa competitividade passa, em milésimos de segundo, de motivadora para nociva. Pensamentos como "não vai dar" ou "eles fazem/fizeram muito mais do que eu" acabam por entrar no nosso psicológico e, pouco a pouco manchá-lo. A solução que achei para isso (e creio que foi uma das grandes responsáveis pela minha aprovação) foi me desligar dos outros, focar única e integralmente em mim, encarando o vestibular como uma prova que eu deveria tirar uma determinada nota para passar (usava as notas dos anos anteriores como base). Dessa forma, aprendi minhas limitações, irriguei minha saúde mental e passei a me dominar, priorizando aquilo que me convinha, independentemente das decisões alheias. Quando estava cansado, ia para casa descansar, embora havia outras 500 pessoas estudando no cursinho enquanto fazia isso. Se acreditava que alguma aula não me acrescentaria tanto quanto descansar 1 hora a mais ou estudar outra matéria, não ia à aula (mesmo que todos fossem). Enfim, o "fazer

diferente” (como dizer os “especialistas” em vestibular) nada mais é do que saber o que lhe convém, abstraindo e esquecendo a necessidade dos outros. O fazer diferente não necessariamente significa estudar mais do que os outros, mas estudar de maneira inteligente e estratégica para chegar o mais bem preparado possível para a(s) prova(s). Então não encare isso como uma competição, caso contrário é possível que seja você o prejudicado.”

“Conciliar a rotina de cursinho e colégio não foi nada fácil. As aulas tomavam praticamente todo o meu tempo e acabava que não sobrava muito para estudar por conta própria e fazer os exercícios (parte que eu acho mais importante). Essa rotina me consumiu bastante, até que eu percebesse que estava me afastando das coisas e pessoas que mais me faziam bem. Eu chegava exausta em casa, os estudos não rendiam e eu sentia que estava cada vez mais longe dos meus objetivos. A partir de então, eu resolvi dedicar um tempo da minha semana às atividades que eu estava abrindo mão, mas que me faziam muita falta. Voltei a praticar esporte no tempo livre, passei mais tempo com a minha família e amigos e me dediquei a alguns projetos pessoais. No meio do ano, tive a oportunidade de escolher me formar no Ensino Médio, antes do término do ano letivo. Eu sabia que, se optasse por pegar o diploma naquele momento, isso significaria muitas horas a mais de estudo em casa e preparação para os vestibulares. Apesar disso, resolvi continuar até o final do ano, pois era no colégio que eu tinha meus melhores amigos, minhas melhores vivências e meu tempo de descontração. Foi difícil, mas, aos poucos, eu vi meu rendimento

nos estudos aumentar, minhas horas serem mais produtivas e o objetivo final chegar cada vez mais perto. E depois de tudo isso, aqui estou, e sem um pingão de arrependimento de ter dedicado boa parte do meu tempo a mim e à minha saúde mental. Aos que ainda não chegaram até aqui, eu só deixo uma mensagem: o tempo que vocês dedicam a si mesmos e àqueles/àquilo que amam nunca serão horas de estudo desperdiçadas, mas um investimento no bem estar e na qualidade de vida daqueles que são os maiores responsáveis pelo seu sucesso - vocês mesmos. Então estudem, claro, mas também vivam, divirtam-se, descansem e acreditem, porque vale muito a pena.”

“Eu sempre tentei estar próximo de pessoas que me faziam bem, tentei não exigir demais de mim e aos FDS estar com amigos e fazer coisas legais pra relaxar

“É realmente muito cansativo e difícil, mas saiba que você está no caminho certo e que tudo isso vale MUITO a pena e é de fato recompensador.”

“Eu sou uma pessoa muito ansiosa e isso sempre me causou muito estresse (tanto físico quanto mental). No meu ano de pré-vestibulanda, eu fiz de tudo para controlar minha ansiedade, como meditação e técnicas de respiração. Eu acho que conversar com familiares e amigos foi o que mais me ajudou, porque, além de eu me abrir e expôr minhas inseguranças em voz alta, eu percebia que tinha alguém lá por mim, me amparando. Cuidar da saúde mental é muito importante, perdi dois vestibulares por conta de ansiedade.

Então, o maior conselho é não focar apenas em uma prova, concentre sua energia em diferentes momentos para conseguir fazer o vestibular tranquilo.”

“Nesse período me conhecer e ultrapassar meus limites de forma responsável foi muito importante para que eu não tivesse um colapso mental. Ainda assim, no final do ano eu tinha pouca energia, portanto, estude de forma ponderada para conseguir ter constância.”

“Estudei a vida inteira em uma escola construtivista que não era focada em vestibular. Então quando entrei no cursinho me sentia muito insegura e incapaz, porque muitos conteúdos eu nunca tinha estudado, o que deixou minha saúde mental meio abalada. No meu segundo ano, a situação foi muito melhor, porque fiz amizades muito fortes, já estava mais confiante com os conteúdos e fiz mais atividades físicas. Apesar de eu nunca ter tido nenhum problema mais grave de saúde mental, no segundo ano de cursinho eu comecei a me sentir muito mais confiante e estável emocionante.”

“O primeiro semestre foi o mais complicado para mim. Era vida nova, lugar novo... Estava animada no começo do ano, aquela sensação de organizar, planejar os estudos, entender as matérias. O problema foi que eu entrei num ritmo tão pesado, que não encontrei ninguém pra me acompanhar nessa rotina. Por isso, fiquei bem isolada, quero dizer, sem amizades profundas. Assim, em junho, só estudando, sem amigos, eu tive simplesmente uma crise de tristeza tão profunda, que não parava de chorar por nada. Foi literalmente um dia

inteiro. Aí eu fui obrigada a me ouvir, a diminuir o meu ritmo de estudos e procurar psicóloga. Foi a melhor coisa que pude fazer, o que facilitou muito o resto do ano. Então, resumindo meu texto, SE PUDEREM, FAÇAM TERAPIA. :)”

“Eu consegui lidar com a minha saúde mental durante bastante tempo quando estava estudando para o vestibular. Acredito que para que isso ocorresse foi fundamental eu ter consciência de que a minha complexidade cerebral era a mesma dos aprovados e, assim como eles, eu tinha totais condições de passar. Além disso, todas as noites que eu estava no ônibus voltando do cursinho, eu me imaginava sendo aprovado na fuvest e na recepção da USP. Imaginar isso depois de um longo dia de estudos fazia eu perceber que o meu esforço estava sendo válido e iria me proporcionar muita felicidade posteriormente, o que contribuía para que eu seguisse acreditando que alcançar o meu sonho era possível. E de fato ocorreu, é possível galera! Eu acredito em você! você é totalmente capaz!”

“Não se cobre demais, estude e faça estratégias, você não precisa fazer tudo que o cursinho/escola oferece pra passar, cuide da sua saúde mental, esteja sempre com pessoas que te façam bem e faça coisas legais no tempo livre, pode parecer bobo, mas uma cabeça tranquila faz toda diferença na sua aprovação... Boa sorte, te vejo ano que vem na 109!! Voooeem vestibulandos!!”

“Escolher o curso de medicina não é uma decisão leviana. O tempo e a energia investidos nessa missão são imensos e a vontade de

desistir sempre volta à mente. Porém, uma vez que se tem certeza de que se quer ser médico, qualquer outra escolha deixaria apenas frustração. Se vivemos 80, 90 anos, o que é gastar um ano ou dois estudando pra valer? Para realizar um sonho como entrar na FMUSP, vale a pena suar muito por esse tempo. Só não deixe o peso dos estudos te esmagar antes da prova, então lembre-se de também descansar e aproveitar um pouco a vida.”

“Eu decidi que queria usp super em cima da hora então NÃO SE DESESPERE!! Da pra estudar sim e da tempo SIM! Refaça provas anteriores, isso foi com certeza o que mais nem ajudou a ficar preparada pra fuvest!!”

Persistam no sonho de vocês. Estudem bastante, mas não esqueçam que a saúde mental e física é tão importante quanto o conhecimento. Aproveitem o tempo que vocês tiverem disponível com a família e amigos, leiam um bom livro, assistam a um bom filme, não abram mão de todas as suas séries. Equilibrem a rotina de vocês. Enfim, se dediquem e nunca se esqueçam que todo esse esforço vale a pena. A 108 estará esperando por vocês de braços abertos!”

“Acho que o mais importante é enxergar de modo positivo os seus estudos como pré-vestibulando, tente ver o cursinho ou suas tardes em casa estudando como uma fase importante da sua vida. Vai passar e te confirmo: quando você estiver na semana de recepção, comprando o jaleco, você nem vai lembrar de toda a ansiedade e toda a insegurança por trás dos exercícios de matemática ou das mil páginas do livro de História. Então, aproveita esse momento (por

mais incerto que pareça ser), estude bastante, faça sua parte, todos precisam passar pela vida de pré-vestibulando para entrar na faculdade, é só uma fase na sua vida! Te garanto que cada esforço vai valer muito a pena!”

“Nada no seu estudo pode ser espontâneo, racionalize tudo. Para isso: considere a curva de esquecimento para otimizar sua assimilação de conhecimento; baseie-se no vestibular pretendido para não ter surpresas; imponha condições, como tempo e barulho, mais adversas do que você encontrará na prova; aprenda a lidar com questões que você não tem domínio do conteúdo; identifique a ordem e a forma de fazer a prova que seja melhor pra vc (na segunda fase, eu preferia deixar as questões que não demandam cálculo por último); entre na prova sempre com um plano B pra tudo, ex caso perca muito tempo na redação, o que fazer? Saiba e/ou esteja preparada para imprevistos, você não terá total controle da prova; o tempo é parte chave do vestibular, então pule questões e deixe-as serem processadas em segundo plano; e, por fim, faça mais que um vestibular, os outros, aqueles que você não dá importância, te prepararão emocionalmente para aquele que você julga ser o principal. Ter um acúmulo extenso de conteúdo não garante um ótimo rendimento, assim, se você sabe tudo ou não, entre tranquilo.”

“Acho que a melhor dica para quem está estudando para o vestibular é tentar não basear sua vida unicamente no vestibular. Por exemplo: não fale só de vestibular/provas/exercícios/simulados com as pessoas. É um assunto importante e recorrente

na sua vida, mas não é o único e não deve ser! Conversar de outras coisas vai deixar você muito mais tranquilo ao longo do ano de estudos, e você poderá fazer amizades muito mais profundas e que vão te dar grande apoio emocional. Outra dica é reservar tempo para o seu lazer. Pode não ser muito, mas nesses momentos não se sinta culpado de não estar estudando, só aproveite. Por fim, evite se comparar com os outros. Cada um tem seu processo de aprendizado e suas dificuldades. Procure sempre ajudar e se deixar ser ajudado! Não tem nenhum problema expor fragilidades/vulnerabilidade.”

“Algo essencial para manter a saúde mental é se conhecer. Ser honesto com vc mesmo sobre suas qualidades e defeitos e aprender a trabalhar em cima disso . Tempos para você descansar a cabeça E esquecer de td tbm ajudam mt .Disciplina é fundamental. Tanto pra estudar quanto pra descansar . Mais importante do que estudar diversos livros em 10 hrs por dia, é conseguir render o máximo que vc consegue no tempo que você tem . Valorize as obras literárias, elas são mttt importantes . E sempre ao longo do ano , quando a disciplina n for suficiente tenha um tempo pra você se motivar e continuar focado no objetivo.”

“Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder as coisas boas, que com frequência poderíamos conquistar, devido ao medo de tentar” (William Shakespeare)

“Eu via a medicina até meus 18 anos como uma carreira impossível de seguir, seja pela imensa concorrência, seja pela descrença na minha

capacidade de me tornar um bom médico. Entretanto, na metade do meu primeiro ano de cursinho isso mudou. Um amigo, detentor de uma história de vida muito linda e que havia passado muito tempo em hospitais, me encorajou a fazer o vestibular de medicina. Ele fez com que eu perdesse as dúvidas que me faziam desacreditar do meu potencial, me fez perder o medo de tentar e, logo, mudou positivamente o curso da minha vida. Assim, um ano e meio depois consegui conhecer as coisas boas as quais Shakespeare escreve que, não raro, poderíamos conquistar: aprovação em três faculdades de medicina, duplamente aprovado na melhor universidade da América Latina e, assim, serei o primeiro médico da família; ademais, outra coisa boa foi um pai me dizer que presenciava meu empenho no cursinho e em alguns jantares compartilhava com sua filha, disse que eu a inspirava e, depois, a levou para me conhecer -foi lindo ver como, mesmo eu sendo só mais um vestibulando, ela me olhava com um brilho nos olhos e um rosto alegre. Eu não sei se você tem ou terá uma pessoa como aquele meu amigo na sua vida, mas eu acredito verdadeiramente em você e te convido a jogar no ralo as dúvidas que te colocam para baixo. Nunca se esqueça, **VOCÊ É FODA E VAI CONSEGUIR!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**”

“Fiz 5 anos de cursinho, ou seja, sou experiente na área. A minha dica é: PERSISTA! Vai parecer impossível, mas não é. Vai dar vontade de desistir, mas não desista. Você vai se perguntar se vale a pena todo o esforço, VALE! Estude muito e dê o seu melhor na prova. É difícil entrar na melhor faculdade de medicina do país, mas só não consegue quem desiste.”

"Futuros calourxs da 109 (especialmente aqueles de vocês com mais anos de cursinho) a estratégia mais efetiva que vocês podem usar é a insistência. Eu fiz 5 anos de cursinho e meu sonho sempre foi pinheiros. Muitas vezes via que a maioria dos aprovados tinha feito até 3 anos de cursinho e isso me desanimava as vezes... Pensava que já tinha sido a minha hora, pensava que quem passava na pinheiros eram prodígios, seres humanos normais com anos e anos de cursinho não teriam essa capacidade. Mas a verdade é que poucos conseguem lutar anos por um objetivo como esse, poucos conseguem ter a resiliência de encarar o mesmo desafio que já foi motivo de muito choro. Cada ano de cursinho é uma nova chance e uma nova batalha. Se você está nessa guerra há bastante tempo, parabéns, isso já te torna alguém especial, eu sei o quanto é difícil. Tenham coragem para enfrentar aquelas matérias que eram o pesadelo no ensino médio e nos vestibulares anteriores, para enfrentar os próprios erros e para enfrentar a rotina do fim do ano com os vestibulares. Tenham foco para abdicar do tempo livre e da vida social agitada. Tenham paciência para se manter em uma rotina de estudos efetiva e equilibrada ao longo do ano. Sejam positivos e tentem levar tudo de uma maneira leve, se organizem e não desistam! Dica prática e rápida pra finalizar: resolvam muitas provas anteriores. (Eu fiz as provas de 2006-2019) Enfim, é isso, estou ansiosa desde já para conhecer vocês, a pinheiros tem uma tradição de mimar muito os calouros. Não vejo a hora de repassar o amor q eu recebi dos meus veteranos para vocês. VEM COM TUDO 109!!!"

"heey 109! Queria dizer que é uma realização enorme estar aqui e espero muito encontrar vocês como calouros ano que vem! No meu caso, entrei nas ultimas chamadas (após manifestação de interesse) pelo Sisu quando já estava no cursinho - foi o melhor carnaval da minha vida! Eu prestei vários vestibulares e não passei em nenhuma segunda fase, mesmo no Enem tinha ido mal no primeiro dia e tinha desistido de tudo, apesar disso, talvez mais por conformação mesmo, coloquei uma única opção na pinheiros e aqui estou com esse presente enorme! Espero que lutem pelos seus sonhos até o fim! Uma coisa que eu recomendo é tentar não se desgastar muito no primeiro semestre, que foi o que deu errado pra mim, ansiedade e o meu psicológico também atrapalharam demais nos desempenhos, arrastando nas demais provas e etc... Sei que é difícil não se abalar, mas continue em frente! Eu mesma não acreditava em mim frente a tantos colegas e pessoas inteligentes nos cursinhos lotados de medicina. Tenham sempre gratidão :) Por fim, deixo a frase da minha caneca: "Quem tem a coragem de arriscar vai longe!" hahahahah Um brinde a todos os vestibulandos do Brasil! Admiro muito a escolha de vocês. Até."

"Um grande estigma dos vestibulandos de medicina é escolher entre uma boa noite de sono e mais estudos no período da noite, e minha dica é que OPTE POR DORMIR DIREITO. Para que possa captar as informações passadas pelo professor de forma satisfatória, sua mente precisa estar descansada, com por volta de 8 horas de sono, no mínimo. Procure estudar as matérias do dia por tempo estudado e não por exercícios feitos, colocando em sua rotina um

horário máximo em que você pode estudar (no meu caso, eram 19:30) e, após esse horário, feche o caderno e busque descansar sua cabeça, com lazer, esportes, o que preferir.”

“Eae vestibulando, nunca abra mão das noites de sono, pois é mais importante a qualidade do estudo do que a quantidade. Também nunca se afaste totalmente do seu círculo social, ele vai te ajudar a manter a sanidade nesse período tão complicado.”

“O período de tentativas de ingresso na faculdade foi o pior da minha vida. Tentar lidar com inúmeros problemas diários, o cansaço, estresse, sono e ainda com a pressão de tentar ingressar logo na faculdade não é fácil. O importante é tentar achar sua maneira de lidar com isso e não desistir, porque vale muito a pena!”

# TURMA 108

Adriano Augusto Domingos Neto  
Alexandre de Oliveira Esteves  
Aline Nery Qualiotto  
Amanda Ganz Sanchez Sennes  
Ana Carolina Calil Sallum  
André Yutaka Matsumura  
Andrey Blaya e Silva  
Andrey Wellington Moscardini  
Anna Carolina Berkenbrock Mendes  
Antônio Victor Machado de Oliveira  
Arthur dos Santos Lessa  
Arthur Magalhães de Oliveira  
Artur Fonseca Sartori  
Beatriz Manasia Schroter  
Bianca Namie Abe Takahasi  
Breno Cordeiro Porto  
Cainan Oliveira Paes de Matos  
Caroline Martins Fávero  
Caroline Miwa Teruya  
Cássio Nishikava Filho  
Cecília Sella Fonseca  
César Rocha de Alencar  
Clarice Arruda Villari  
Claudio Oka Lobo Filho  
Daniel Matheus de Oliveira  
Daniel Mendonca Dantas  
Daniel Souza Gonçalves de Araújo  
Davi Miranda de Almeida  
David Gomes de Melo Barros  
Debora Sayuri Takagui Fernandez  
Débora Waridel  
Deborah Dias Carrapatoso Lima  
Derick Meneguetti  
Edmilson Ozorio dos Santos  
Edson Gabriel Rocha  
Edson Luís da Conceição  
Eduarda Piacenti  
Eduardo Gallon  
Eduardo Luiz Da Cruz  
Eduardo Sorice Correa  
Elisa Favalessa De Freitas  
Ênedy Lucas Froes De Araújo  
Enzo Camargo Rocha Paim De Araújo  
Estela Dick Wang  
Estevão Kenzo Uemura De Oliveira  
Fabricio Ferreira Lipi  
Felipe Lima Barreto  
Felippe Augusto Assis Bilac  
Fernanda Lopes Mesquita  
Filipe Waridel  
Francisco Ribeiro Barbosa  
Gabriel Akira Fujino Borges  
Gabriel de Assis Lopes  
Gabriel Kayano Freudenthal  
Gabriel Leal Nunes Silva  
Gabriel Mariano Dias  
Gabriel Merli  
Gabriel Neves Guimarães  
Gabriel Pereira de Oliveira  
Gabriela Nicole Valverde Rodríguez  
Gabriela Pires Neves  
Giovanna Mattos Ferreira  
Guilherme Augusto Fernandes Braga  
Guilherme Cavalcante  
Gustavo Andrey Silva Barbosa  
Gustavo Henrique Mori  
Gustavo Meneses Dantas  
Hector Fugihara Kroes  
Henrique Barata Ferreira  
Henrique Donato  
Henrique Laurent Lepine  
Henrique Soares Casaccio  
Iago Israel  
Iara Ribeiro Paiva  
Isaac Brito Silva  
Isabella Pereira Gomes  
Isabella Vitoria De Souza Teixeira  
Jhessyca Pedroso Salles  
João Pedro Borges Jardim  
João Pedro Miranda Vieira Farias  
João Pedro Silva Torres  
João Vinicius Batista Amato  
Jonatas Magalhães Santos  
José Frederico Rabelo Barbosa  
José Gabriel Pereira  
Julia De Toledo Martins  
Julia Pimentel Almeida Barros  
Juliana Martes Sternlicht  
Kaio Augusto Felix Barbosa Da Silva  
Larissa dos Santos Pedroso  
Leonardo Guimaraes Stocco  
Leticia De Mello Silva  
Leticia Leimy Saito  
Leticia Souza Rego  
Leticia Torres Da Silva  
Lidice Valeriana Oliveira Diop  
Lis Victoria Ravani Carvalho  
Livia Ribeiro de Oliveira  
Luana Mariano Monteiro  
Lucas de Gouveia Pestana Travassos de Menezes  
Lucas Kawakame Kida  
Lucas Lima Sato  
Lucas Luiz Constantino  
Lucas Rodrigues de Aguiar  
Luiz Henrique da Costa  
Luiza Rafih Abud  
Maely de Oliveira Ignácio  
Manuel Jorge Rosa Gomes  
Marcela de Sousa João  
Marcos Augusto de Abreu Sandmann  
Marcos Richetti Franzosi  
Marcus Vinicius Miglio Teixeira  
Maria Paula Mauger Carbone  
Mariana Gomes Martins  
Mariana Ingrid Silva Silveira  
Mariana Zorzella Correa Moya  
Marina Gasparoni Teixeira Soares  
Marina Imamura Ibanez  
Marina Koeler Somavilla Bomfim  
Mario Nicolau Silva Gomes  
Matheus Aoki Andaku  
Matheus Augusto Indalecio  
Matheus dos Santos Garbelim  
Matheus Liao  
Matheus Rodrigues Almeida  
Mikaela Salles Magalhães Cóceres  
Murielle Loduvico Dias Soares  
Natalia Santos Farias  
Nathalia Satoo Demian Ferreira  
Nilson da Costa e Faria Junior  
Nubia Tayna Lego  
Otávio Bueno Rodrigues da Silva  
Paola Martini Guarnieri  
Paolo Gripp Carreño  
Paula Souza Ramalho  
Paulo José Pouparina Canedo  
Paulo Rodrigues de Oliveira Junior  
Paulo Vigga Alves e Silva  
Pedro Burlacchini Sanches Marinho  
Pedro Henrique do Nascimento Lima  
Pedro Henrique Mouty Rabello  
Pedro Henrique Nakano del Medico  
Pedro Humberto Campanharo Lagares  
Pedro Lucas Abreu Silveira  
Pedro Moulin Pimenta  
Perola Nakandakari Sugimoto  
Priscilla D'Ávila Mazzuco Alves  
Rafael Ferrari Alves  
Rafael Martins da Rocha  
Rafaela Maria Zacchi Martucci  
Rafaella Avakian Mansur  
Raphael Guedes Povoá  
Renata Matheus Faccioli  
Reuel Thome Silva  
Roberta Jérsyca Oliveira Brasil Soares  
Rodrigo Flores Escudero Nunes  
Sarah Aguiar Monteiro Borges  
Sarah Aquino  
Sofia Carolina Cantuário de Oliveira  
Sônia Maria Reis da Costa Rego  
Sophia Aguiar Monteiro Borges  
Stephanie Cristine dos Santos Alves  
Tháís de Souza Oewel  
Thiago Assumpção Baisch  
Tiago Bastos Barbosa  
Tiago Voigt Gava  
Valdemir de Carvalho dos Santos  
Victor Hondo Silva de Moraes  
Vinicius Humberto Bandeira  
Vitor Lauer Pimenta de Figueiredo  
Vivian Helena de Castro Marques  
Willian Nogueira  
Yan Robert Queiroz Santos  
Yasmin Abrahão  
Yasmin Peregrino Ribeiro  
Yuri Diniz Motta Petrov