



# Depoimentos

Turma 110

Faculdade de Medicina  
Universidade de São Paulo



## Sumário

Introdução.....	3
I. Classe social baixa e regiões periféricas.....	4
II. Muitos anos de estudo.....	6
III. Mudança de graduação.....	8
IV. Do terceiro para a FMUSP.....	9
V. Um "sim", muitos "nãos".....	10
VI. Trabalho e família: Medicina depois dos 30.....	12
VII. Dicas de estudo e motivação.....	13

## Introdução

Neste ano, a FMUSP recebeu sua 110ª turma. 110 anos de história. 110 anos sendo a casa de grandes personalidades, cada uma com suas individualidades. Por isso, para mostrar aos vestibulandos que não há um "aprovado padrão" na Medicina USP - Pinheiros, separamos as mensagens de nossa turma em algumas categorias, a fim de destacar a diversidade das pessoas que compõem a turma 110. Lembramos que, ainda que seu perfil não compatibilize 100% com os depoimentos apresentados aqui, essa é sua oportunidade de tornar ainda mais rico o perfil dessa instituição e, assim, contribuir com o principal fator que torna essa a melhor faculdade do Brasil: a diversidade.



## I. Classe social baixa e locais periféricos

"E aí futuros calouros! Se você está lendo isso, deve ter um sonho e uma vontade imensa de cursar medicina na maior do Brasil, a FMUSP! Venho pedir que tenha paciência e cuidado com você mesmo, pois quando eu fiz isso, foi o ano que eu passei! Vestibular é MUITO mais do que só saber a matéria, exige controle emocional também. Eu sei que essa jornada é tensa e difícil, mas acredite em você mesmo, descanse sem peso na consciência, faça muitas provas anteriores e simulados, conheça a prova até você 'pegar o jeito' dela. A fuvest não é nenhum monstro, e o importante não é estar 100% bem, é saber se controlar caso fique mal. Recado especial os futuros calouros ppi e periféricos: venham e ocupem essa faculdade, sei que existem outros empecilhos que temos que lidar durante essa jornada, mas nada é impossível, aguardamos vocês 111!"

- Bruno Miranda

"Olá futuros calourinhos da 111!!! Meu nome é Ana Clara e sou de Alagoas. Primeiramente gostaria de falar da importância do controle emocional durante o ano do vestibular. Tive a oportunidade de ter acompanhamento psicológico com sessões de terapia semanais e não consigo expressar suficientemente o quanto isso foi fundamental para que eu conseguisse lidar com as pressões e medos que envolvem as provas e pudesse me manter focada no meu objetivo. Vocês não são os primeiros a se desesperarem por não terem dado conta de todos os conteúdos do cursinho, ou a sentir que o mundo vai acabar só porque um determinado assunto de física não consegue entrar na sua cabeça. Ninguém é bom em tudo! Ninguém passa sabendo de tudo! Um dia, um final de semana ou até uma semana inteira de descanso necessário NÃO apagam seu esforço do ano inteiro. Não vou dizer que foi fácil passar numa faculdade como a FMUSP, mas o importante é que foi possível. Alguém entra, e por que esse alguém não pode ser você? Durante meu ano de cursinho (que eu fiz em conjunto com o 3º ano do EM) a coisa que mais atrapalhou meu foco foi o pensamento recorrente que eu nunca conseguiria passar por ser muito nova e por não ser de SP. Mas agora eu percebo que não existe um 'modelo' de aluno da FMUSP, tem gente de todos os tipos, de todas as idades e de todos os lugares. Quanto aos estudos, fazer simulados frequentemente e treinar com provas antigas foram essenciais para mim (eles vão te dar um norte de para onde orientar suas energias e esforços), assim como o uso das cartilhas passadas como forma de comparação e de motivação (façam muito bom uso dessa!!). Estamos torcendo por vocês, futuros calourinhos! Espero ver muita gente de todo o Nordeste por aqui! Vemm 111!!!"

- Ana Clara

"Primeiramente, quero parabenizar você, futuro calouro da FMUSP, por persistir em sua jornada tão árdua, em meio às dificuldades e decepções da vida, rumo ao jaleco. Em segundo lugar, queria dizer a você, futuro calouro da FMUSP (repito isso para que se internalize), que acredite no seu potencial, afinal se você não fizer, quem o fará? Não mentirei dizendo que em um belo dia medicina tornou-se meu sonho e a partir daí estudei com disciplina impecável e uma motivação descomunal, mas te afirmo que um diferencial meu foi o deleite ao estudar. Sério! Não precisa ser ruim. Já admirou o pôr do sol, o arco-íris, um pequeno filhotinho ou os seus direitos políticos? Todos esses elementos têm em comum a ciência que os embasa e o vestibular nos convida a aprendê-los. Ademais, futuro calouro, seus concorrentes não são Einsteins. Somos todos iguais: humanos. A diferença está naquele que tem sonhos, planeja-se corretamente e não cessa até alcançá-los. Digo-lhe isso, porque fui candidato PPI e venho do Amazonas, e desde meu primeiro vestibular procurei esclarecer esse misticismo para mim mesmo. Assim, fui contra os baixos indicadores de escolaridade do Norte e contra os próprios estudantes e professores da região que muitas vezes não acreditam em si e desestimulam os demais. Por fim, quero que você comemore cada evolução que tiver, por menor que seja, afinal você melhorou - ainda que pouco - em relação a quem VOCÊ, e apenas você, era ontem. Bons estudos, a FMUSP te aguarda!"

- Andred Meireles

"O caminho até a aprovação no vestibular é difícil, doloroso e injusto, mas não é impossível. Não foi fácil pra mim lidar com a frustração das notas do meu 1º ENEM, porque sabia que com aquilo dificilmente chegaria à Medicina USP, então foi isso que me motivou durante cada dia estudando. Contudo, ainda foi um processo angustiante para mim, quase toda semana eu entrava nas cartilhas dos aprovados e olhava as notas pensando que dificilmente eu chegaria naquilo. Mas, como eu disse, não é impossível, eu tentava deixar de lado esse pensamento de que não daria certo no futuro e passava a focar no agora e fazer o melhor que eu podia por aquela matéria naquele momento, porque, assim, o resultado viria depois. Além disso, eu não ter deixado de fazer as coisas que eu gostava no meu tempo livre foi essencial, porque eu passava a semana pilhada, chegava no sábado fazia um simulado e passava o restante do fim de semana com meu namorado, família e amigos, e esquecia tudo relacionado ao vestibular. Esses tempos de cabeça livre, me renovavam pra enfrentar outra semana de estudo. Sei que as realidades de cada pessoa são distintas, eu tive o privilégio de ter todo o apoio dos meus pais e poder me dedicar 100% a isso, embora tenha vindo de escola pública e não conseguisse pagar por um cursinho, eles conseguiam me manter e entendiam o tempo que eu precisava para estudar. Mas, mesmo com cada dificuldade, tentem não desistir do sonho de vocês, no final, tudo isso vale a pena!!"

"Oiiii, futuro caloure da 111!!! Meu nome é Bianca e estou muito feliz em fazer esse depoimento depois de anos lendo os das cartilhas passadas! Eu morei em uma pequena cidade (aproximadamente de 12 mil habitantes) do interior de Goiás, e sempre estudei nas escolas públicas da minha cidade. Quando decidi com certeza que queria medicina, após pensar e pesquisar bastante, sonhava diariamente com a USP. Passei a me preparar desde o primeiro ano do ensino médio, com bastante confiança de que iria conseguir passar. Como na minha cidade não tinha cursinhos e, ir para outro lugar, ficaria caro, usei plataformas online e utilizei o tempo disponível para estudar em casa. Com o passar do tempo eu fui perdendo a confiança que tinha, já que tinha muita dificuldade com vários assuntos e passei a colocar na minha mente que só prodígio passa na USP kk. Mas não é assim, a final, eu consegui e não chego nem perto de ser uma prodígio kk. Bom, vamos para alguns conselhos. Por favor, dá total atenção para a sua saúde mental, me arrependo de não ter dado tanta moral pra isso, eu nunca saía de casa, chorava quase todos os dias lá no final do ano passado, no período dos vestibulares, parei de fazer atividade física, que eu amava, estudava todos os dias por várias horas e dormia pouco (mesmo que meus pais diziam para eu descansar). Não faça isso, por favor, cuide de si, equilibre os estudos com o lazer. Graças a Deus e ao apoio total dos meus amados pais e familiares, sou extremamente grata a eles, deu certo e, ao receber o resultado, foi um momento inesquecível de felicidade (não só porque foi um sonho conquistado, mas também em ver a felicidade dos meus pais com essa conquista). Outra dica: faça provas antigas! Com elas, aprendi o estilo da prova, planejava o meu tempo de resolução e corrigia erros. Essa mensagem está bem comprida, desculpa, me emocionei um pouquinho kk. Força vestibulando/vestibulanda; você consegue, acredito em ti demais! <3"

## **II. Muitos anos de estudo**

"Levei 10 anos para alcançar o meu sonho e muitos desistiram nesse caminho. Não acho que eles foram fracos, só acho que finalmente conseguiram encontrar o caminho deles. O meu era aqui. Demorou, mas cheguei. É preciso ter foco no que quer para conseguir aguentar a luta. Mas tbm é preciso lutar com sabedoria. Planejem seus estudos, cuidem da saúde, passem numa psicóloga, construam uma rotina, não deixem que as outras coisas os distraiam. Descansem na hora de descansar, mas estudem na hora de estudar. Um bom ritmo vai levar vcs longe. Só não coloquem grandes metas, foquem no crescimento. Pq pode levar mais tempo do que imaginam, mas isso, no fim, não vai importar."

"Pessoas, sei o quanto é difícil esse período de vestibular, no meu caso eu vivi isso 7x. Sim, 7 anos de cursinho, 7 anos de muita frustração, angústia e ansiedade. Isso aconteceu por eu não saber muito bem o porquê estava fazendo aquilo, o que eu estava realmente buscando, o que eu gostava e o que não gostava. Pode parecer papo de 'goodvibes', mas quando você não sabe quem é você, não tem como estudar com qualidade, as coisas deixam de fazer sentido. Então, meus amores, sempre busquem em primeiro lugar a saúde mental, busquem saber o que realmente importa na sua vida. Só quando eu realmente me descobri, que fez sentido estudar para passar em medicina na USP. E tenham em mente que o processo de adquirir conhecimento não é rápido, estudar e aprender leva tempo. Lembrem-se, já dizia Guimarães Rosa 'Cada um tem a sua hora e a sua vez: você há de ter a sua.'"

- Mariana Toledo

"Esse momento do depoimento é de extrema importância pra mim que tentei medicina por 7 anos, muitos de vocês vão passar com muito menos tempo do que isso e ainda assim acho que depois de tanto tempo poder estar 'do lado de lá' dando uma força pra quem ainda não entrou e conquistar seu sonho é muito gratificante, um sonho que estou realizando agora todos os dias e fazem esses 7 anos parecerem pura brincadeira e uma memória divertida de ser contada. Não é fácil fazer vestibular, não importa seu tempo, a angústia é sempre a mesma, não importa o tempo. Se teve algo que me ajudou e espero que ajude você é que saiba antes de tudo quem você é e o que você quer da sua vida, eu precisei de 1 ano inteiro pra saber qual profissão eu queria seguir, por mais que sempre quisesse a área da saúde e precisei de mais vários no cursinho entendendo como me comporto em estudos, mudando estratégias, ganhando confiança nas questões e cada passo que dei foi muito decisivo pra eu sair de uma nota muito baixa, pra uma que me colocou aqui dentro, nessa faculdade que já namorava há tempos, eu não mudaria em nada o meu percurso, por mais sofrido que ele tenha sido. Pra finalizar eu queria dizer pra não deixar se abater, essa sensação péssima de fazer vestibular vai se transformar em pura felicidade vendo seu nome aprovado na lista, vai valer a pena, mas saiba se é isso mesmo que você quer, e você sempre vai ter motivação pra continuar seguindo em frente, assim como foi comigo."

- Gabriel Lehvy

"Oii queridas/os vestibulandas/os!!! Que loucura que é essa fase de vestibulares não é? Fiquei 5 anos nesse mundo de estudos, provas e simulados e posso dizer que entendo, ao menos um pouco, o que vocês estão passando nesse momento. Mas o que eu posso dizer com toda certeza é que tudo isso vai passar! Ninguém que entrou aqui na pinheiros é um gênio inalcançável e antissocial como dizem por aí. A única coisa que temos em comum é que não desistimos do nosso sonho e lutamos até o fim, evoluindo um pouquinho a cada dia e focando nas nossas maiores dificuldades!!! É um período de muita ansiedade, incerteza e confusão mesmo, todos aqui passamos por isso. Mas tudo dá certo no final!!!! Por isso, a dica maior que eu posso dar nesse momento é que se lembrem de manter uma rotina de estudos adequada, dando sempre atenção aos seus limites, ao descanso e ao lazer e que sigam bebendo muita água e mantendo boas amizades!! Nós ainda somos humanos que amam, se cansam, choram e se preocupam!!! ( É um ano balanceado assim que fará vocês ficarem tranquilos e confiantes no dia das provas!!! ) No fim, ver seu nome na lista de aprovados faz tudo, absolutamente tudo, valer a pena!! E nunca achem que estão velhos demais para a medicina!!! A partir do momento que você entra aqui dentro, a idade não importa mais, somos todos estudantes com um objetivo em comum e um futuro lindo pela frente! :)) No mais, queria desejar todo sucesso nesse ano de estudos, muita força, luz e espero vê-los aqui, na MAIOR medicina da América Latina!!!!"

- Eduardo Kim Sampaio

### **III. Mudança de graduação**

"Fiz o 1º ano do curso de medicina em uma particular de BH em 2021. Achei o ambiente incrível, descobri que o curso do meu sonho era realmente medicina e isso me ajudou a superar o ano de pandemia. Com essa motivação, consegui conciliar faculdade e estudos, e passei na ampla concorrência USP. Recomendo que os vestibulandos, ainda que não sejam aprovados na faculdade da primeira opção, iniciem o curso em opções secundárias. Em medicina, o aluno faz a própria faculdade, e a residência é o que mais importa. Mas se ainda tiverem o sonho de ingressar na primeira opção, ainda podem fazer vestibular novamente, dessa vez sem nenhuma pressão para passar (e nenhum dos seus amigos ou familiares vai saber que você está fazendo vestibular novamente, ou seja, menos pressão externa). Uma das estratégias mais importantes de prova é relaxar e não ter pressão de passar, pois assim você poderá dar seu melhor na prova!"



"Nunca tive certeza do que queria fazer depois do ensino médio, no 3º ano prestei pra biomedicina e farmácia e acabei fazendo farmácia, mas tava seguindo no curso por inércia e enquanto fazia sempre me perguntava: 'e se eu estivesse fazendo medicina?' até que essa pergunta foi se tornando cada vez mais frequente ao ponto de eu trancar e ir pro cursinho. No fundo eu sempre quis fazer medicina, mas acho que não queria admitir pra mim mesma por achar que era impossível. Eu tive uma base boa do ensino médio mas meu ano de cursinho não foi nada perfeito, eu passava um bom tempo conversando e jogando ludo no cursinho depois das aulas, o que acabou sendo muito importante porque os momentos de descontração deixavam tudo muito mais leve. Tinha dias que eu só via aula e mais nada, o que me deixou com certeza que eu teria que fazer pelo menos mais um ano de cursinho. Mas quando começaram as provas mesmo eu vi que não era totalmente impossível acertar a nota de corte e fui tendo mais confiança. Aí quando chegou a fuvest, que era a última prova, minha mente já achava que era possível. Acabou que eu acertei exatamente a nota de corte, então agarrei essa oportunidade e só estudei pra segunda fase da fuvest a partir daí. Nessa época eu aprendi muito a elevar o nível da minha redação e das questões dissertativas e principalmente a não ter medo da prova, a encarar ela como fazível. E deu certo! Enfim, pra mim o principal pra aprovação é base boa + confiança. Então foquem tanto em teoria pra consolidar o conhecimento quanto em exercícios e provas antigas pra construir confiança e pegar o jeito da prova."

"Nunca é tarde para conseguir passar na melhor medicina do país, e eu nunca me senti como me sinto na Pinheiros (isso porque já sou formado na Química-IQUSP), todo esforço, choros, surtos valem a pena pela honra de ser com muito orgulho da Casa do Dr. Arnaldo, por cantar que sou Porcada. É indescritível!"

#### **IV. Do terceiro para a FMUSP**

"A preparação para um vestibular tão concorrido como a Fuvest exige da maioria dos alunos a rotina e a organização. A rotina ajuda a manter o estudo constante, necessário para a evolução, ao passo que a organização é essencial para saber o que melhorar em cada momento do ano. Ao longo do 3º ano, tentei focar nos defeitos, não esquecendo de aprimorar as áreas em que obtia um bom rendimento. Uma dica em especial: tentem manter uma rotina de estudo em que vocês estejam bem pra estudar, pois o estudo improdutivo não adianta. Enfim, boa sorte a todos nessa jornada, esperamos vocês em 2023!!"

- Rhuan Pimentel Nogueira

"Oii! Esse momento de escrever a cartilha depois de ter usado ela muito no último ano para estudar é uma das coisas que mostra que esse sonho se tornou realidade. No segundo ano do ensino médio, eu comecei a procurar as notas de corte da USP e de outras faculdades e comecei a ter uma noção maior do que eu precisaria fazer para passar, lembro que esse momento foi um choque para mim e eu passei a não acreditar tanto que eu conseguiria entrar na USP. No terceiro ano, eu comecei a confiar um pouco mais em mim (isso foi abalado em vários momentos, mas no geral tinha uma esperança) e acho que isso foi essencial para eu ter forças nos estudos. Então, para você aí, futuro calourinho, por favor, tente acreditar em você, confiar que você é sim capaz e, com isso, fazer simulados e estudar (essa parte que vocês já sabem haha). Vocês conseguem!!"

## **V. Um "sim", muitos "nãos"**

"O vestibular foi uma das fases mais marcantes da minha vida. Fui aprovada, em primeira chamada, apenas na FUVEST. Meus planos sempre foram ficar perto da família numa faculdade da região, mas coisas mudaram e hoje amo a escolha que tomei. Foram lágrimas, mas que, como tudo na vida, acabaram em algum momento. Desejo toda força e resiliência para os vestibulandos!"

"A medicina é um sonho lindo que floresce, cheio de esperança e vitalidade, nos nossos corações. Mas, conforme as dificuldades se levantam, conforme os 'nãos' chegam, torna-se muitas vezes quase um doloroso sonho irreal. Inalcançável. Mas nada é inalcançável e irreal quando alguém extraordinário constrói um propósito brilhante. Por isso, não importa a nota que receberam outros anos, ou nos simulados, continuem batalhando e mirando o sonho de vocês, que uma hora ele chega. E quando ele chega... É melhor, mais lindo e ainda mais gratificante do que qualquer coisa que possam ter imaginado e fantasiado. Porque, como sabemos: 'Tudo vale a pena quando a alma não é pequena.'  
Esperamos vocês em 2023, futuros calourinhos!"

"Queridos futuros calouros/as lembrem-se que o vestibular é apenas uma prova, e por isso não define a sua capacidade, tanto é que inúmeros fatores podem afetar o seu resultado na mesma, como problemas familiares, físicos, ansiedade, ou seja, muitas questões que vão além do conteúdo que é cobrado podem afetar o seu desempenho. Logo, o mais importante é sempre tentar melhorar, não apenas em relação a quantidade de conteúdo aprendida, mas em relação ao seu contato com elementos que são importantes para você, não deixando de lado a espiritualidade, os amigos e a família, pois eles são importantes pilares de sustentação nos momentos difíceis, e eu digo isso com propriedade, pois se não fosse a manutenção dessas relações eu não teria conseguido continuar e não teria entrado nesta maravilhosa universidade. Portanto, estude, mas não esqueça que como para qualquer ser humano o descanso é necessário, e nunca pode ser negligenciado, então é isso, uma ótima prova, e acredite já deu tudo certo."

"Vestibular não é só esforço e nem só inteligência. Não é nem mesmo muito justo. Como vestibulandos, vocês vão talvez receber muitos 'nãos' na vida (assim como eu recebi), mas um dia o melhor 'sim' para a sua vida vai chegar. Cuidem do emocional de vocês e tenham perseverança. Dica: não deixe o seu desempenho em uma prova atrapalhar seu desempenho nas outras. Esperamos ter vocês aqui conosco ano que vem!"

"Galera, assim, essa luta é muito desgastante: Acordar cedo, se deslocar, estudar como nunca e mesmo assim sentir que a Pinheiros é inalcançável. Eu me sentia assim, e muitos que estão aqui também. Então vou te contar o segredo, a Pinheiros não é tão longe assim não. Quem está falando isso é um cara que prestou 12 vestibulares, em diferentes cidades, diferentes tipos de prova e recebeu 11 malditos 'nãos'. A cada não de cada faculdade que se recusava a me aceitar vinha o sentimento, 'meu deus, eu fui bem, mas não o suficiente para medicina'. Muito das minhas ansiedades, pensamentos de desistir de med e pensar que vou ficar no limbo do cursinho (que é um absurdo pagar 4,40 na passagem) para sempre! Sentir a pressão de familiares, amigos, de você mesmo todo minuto, dormir pouco estudar no almoço, perder a calma, tudo isso é desumano! O vest de medicina é louco! 125 cand/vaga é

inalcançável. Quando você está nessa fase dói, dói demais, e eu não sei até quando isso vai, mas por favor, se for ser sonho, não desista! Passe por essa fase, comece a se divertir nesse mini limbo, veja seu progresso e se preocupe com você mesmo. Tente a achar a beleza dessas experiências.

Por que quando você recarrega o site 5 vezes por minuto, quando você ACHAR SEU NOME NA LISTA DE APROVADOS , tudo vai parecer irreal, por poucos segundos vai dar uma apneia, e você vai chorar... Irá comemorar, abraçar, beijar, gritar e olhar todo esforço e sacrifício feito, simplesmente não dói mais. A sensação de alívio, de mérito e milagre, seja o que for, é uma sensação quase material, de tão forte que extrapola do seu corpo. E se prepara, gente vai estar te chamando pro churrasco na atlética pra comemorar o início da sua vida universitária. Sem mais spoilers.

Pra resumir, mantenha a calma, abaixe a cabeça só para estudar, e se divirta, sua vaga já está separada. Beijos e abraços, me procurem quando chegarem e se precisar me chama na dm do insta:@v\_moitinho"

- Victor Moitinho Mariano - O Pézinho.

## **VI. Trabalho e família: Medicina depois dos 30**

"Queridos, passei na Pinheiros aos 34 anos, com um filho de 2 anos e meio. A Medicina sempre foi um sonho que, infelizmente, meus pais não puderam me proporcionar. Trabalhei por 10 anos, investi, guardei uma reserva, para realizar esse sonho e, como ngm faz nada sozinho, tive o apoio incondicional do meu marido. Tudo tem sua hora! Só não consegue quem desiste! Jamais tirem os olhos dos seus objetivos... e tudo dá certo! Sucesso a todos!! "

"Escrevo para os pré-calouros mais velhos, que estão mudando de carreira. Há um ano, como vocês, eu lia essa cartilha e me perguntava se conseguiria chegar lá. Deu certo, e vou contar como eu lidei com as questões relativas à idade e relativas à prova da Fuvest.

Em primeiro lugar, as pessoas -amigos, família- vão dizer que você 'vai se formar com X anos'. Eu não me importava muito com isso, pelo seguinte: diferente da minha primeira graduação, eu enxergo essa como um ciclo de trabalho. Não vou esperar me formar pra começar a procurar em que eu quero atuar, como fiz na primeira. Pretendo desde o primeiro período procurar áreas que me interessam e explorá-las a fundo, para sair muito bem

encaminhado ao final desses 6 anos de graduação. Outro argumento que pra mim invalida essa questão da pessoa se formar 'velha' é que a expectativa de vida deve aumentar ainda mais nos próximos anos, de maneira que você poderá ter 20, 30 ou quiçá 40 anos de profissão médica pela frente.

Quanto ao planejamento de estudos, arrisco dizer que as pessoas mais velhas tenham menos tempo livre, seja porque têm mais compromissos com a família ou porque precisam trabalhar. Assumindo essa carência de tempo, tenha em mente que entrar na Usp pode levar de 1 a 3 anos (na média), a depender também da base educacional da pessoa. Ainda na questão do tempo restrito, fundamental pra mim foi ter foco na Fuvest. Eu só fiz Fuvest, Enem (pra tentar Usp) e Einstein. Esse foco me fez um conhecedor profundo da prova da Fuvest, ao ponto de conhecer padrão de perguntas e respostas das provas dissertativas, por exemplo.

Agora falando especificamente sobre a prova da Fuvest, é importantíssimo dar atenção ao português (aqui incluo todas as subáreas, como texto, gramática, literatura e redação). Em conjunto, essas subáreas representam quase 40% de peso na nota final, e pouca gente se dá conta disso. Então, me parece uma boa estratégia estudar bastante português focado na prova da Fuvest. Conheci algumas pessoas que, como eu, fizeram isso e deu certo também. Produzi alguns arquivos no Notion enquanto estudava português, segue o link de dois deles, de gramática e texto. Ao final, eram meus arquivos de consulta. Eu buscava neles antes mesmo de buscar no google.

gramática: <https://www.notion.so/Gram-8deca69624934c188d30c6c1c366dcfc>

texto: <https://www.notion.so/Texto-b2d400c634ea44f38688392f871cb5bb>

Desejo muito sucesso a vocês, quem sabe nos vemos pela Usp."

## **VII. Dicas de estudo e motivação**

"Confiem no processo de estudos para o vestibular, procurem ajuda psicológica durante o ano, estabeleçam metas que respeitem os limites de vocês e encontrem o balanço entre a saúde mental e o bom desempenho nos estudos. Dessa forma, com bastante tranquilidade, os objetivos com certeza se concretizarão com mais facilidade e leveza."

- Norton Viller



"Apenas acredite em você, a confiança é tão importante quanto o conteúdo, então só vai com tudo que em breve você vai estar sendo nossx calourx na turma 111."

"A maior dica que eu poderia dar é a que eu gostaria de ter recebido: acredite que é possível! Eu passei o ano todo de cursinho achando que entrar na USP era irreal, mas, com esforço e dedicação, o meu sonho se tornou realidade. Tenham muita fé na capacidade de vocês, busquem apoio e nunca tenham vergonha de pedir ajuda. Vejo vocês ano que vem, 111!"

"Tudo que vcs tão vivendo em questão de esforços, horas de empenho etc etc vai valer a pena... acreditem, é sim possível, e quem verdadeiramente quer uma hora ou outra consegue. Paciência pra esperar essa hora chegar e muita força :) só não deixem de lado em todo esse processo aquilo q vcs são."

"Apenas façam a coisa certa, o resto não importa. Para o vestibular - e também para a vida -, a busca por excelência é um jogo gostoso que leva à sabedoria e, inevitavelmente, a bons resultados. Errar é comum, sobretudo em provas, mas, com disciplina e paciência, o tempo se encarrega de corrigir os erros e lograr êxito. Sendo assim, a mensagem é buscar sempre a coisa certa e, quando errar, ter calma. Recomendo a leitura das obras de Marco Aurélio e de Sêneca, as quais, certamente, poderão ajudá-los nessa brilhante jornada."

- Felipe Giraldo Alvarez Gonçalves

"Futuros/as calouros/as, a jornada pra chegar até aqui (sejamos sinceros) não é fácil e disso vocês sabem bem. O estudo é necessário e indispensável, mas nunca esqueçam o objetivo desse esforço todo, a meta de vocês: ser parte dessa faculdade incrível que é a FMUSP!!! E hoje eu posso dizer que realmente valeu muito a pena o esforço. Contem com a gente nesse caminho desafiador rumo à aprovação. A turma 110 está ansiosa para recebê-los ano que vem como os novos/as calouros/as!!"

- Julia Padilha

"Bom, acho que o principal de tudo é ter resiliência, sempre acreditar em si mesmo e no seu esforço e não desistir. Eu lembro quando era eu ai no seu lugar (lendo esses depoimentos) e eu não via a hora de ser eu escrevendo isso aqui hahahah. Eu lembro de sempre tentar pensar positivo "eu vou conseguir, um dia vou ser eu escrevendo", mas eu sei muito bem que tem situações em que isso é impossível, mas saiba, eu sofri como você sofre (talvez diariamente), tirei notas baixas em simulado, perdi aulas por dormir demais, me culpei por ter ido no cinema em vez de fazer uma prova antiga, cheguei até o ponto de pensar em mudar de curso quando meu desempenho na 1ª fase não foi o que eu queria e fiquei extremamente frustrado comigo mesmo sabendo que eu poderia ter ido melhor. Diante disso tudo, é natural que soframos por algo tão difícil e que desejamos tanto, é natural que nos cobremos mais do que qualquer outra pessoa, porém, saiba que não somos máquinas, terá dias em que você não quer sequer levantar da cama depois de um simulado frustrante, e tá tudo bem, não será um dia ou outro que te afastará da aprovação, falhas são normais, o cansaço é normal, sofrer é normal. Por fim, tenha em mente que sua aprovação, assim como a minha, não depende de uma trajetória perfeita de estudos, com rotinas de 10 a 14 horas de estudos, de o seu máximo, mas também saiba o seu limite, ninguém é perfeito, ainda mais em um ano tão cansativo e estressante como é o ano de estudo pro vestibular. Espero ter ajudado, ano que vem a gente se vê aqui na FM :)"

- Matheus Werner Fantato

"Muito importante manter o foco, qualquer um consegue passar, é necessário apenas se esforçar e manter rigorosamente um método de estudo."

"Façam atividade física também!"

"Para os futuros calouros eu desejo que aproveitem bem essa época e tenham paciência com os professores alguns dão mais raiva na gente que outros mas busquem conhecimento por conta própria também vai ser MT útil."

"Eai, futuros calouros, alunos da turma 111 da FMUSP! Bom, vou começar minha mensagem dizendo: confia no processo, o resultado é maravilhoso! Sabe aquelas vezes que você se sente desacreditado e desmotivado? Então, isso é completamente normal, todos nós temos e teremos altos e baixos durante esse processo! Pensa que o vestibular é uma maratona, não há problemas em estar mal durante alguns metros (um dia ou outro durante o ano), o importante é vc se reerguer e recuperar o que ficou pra trás e completar a corrida! Sei que parece fácil estar dizendo isso, mas é totalmente real, planeje-se e programe-se durante o ano todo que dará certo. Muitos de nós temos trajetória completamente diferentes e vidas, também, muito diferentes, mas tenho certeza que tivemos momentos de 'relaxo' durante o ano! Eu, por exemplo, gostava muito de praticar esporte, então, tentava nesses momentos que me sentia meio pra baixo ir realizar uma atividade física. Por que, além de distrair minha mente dos estudos, distraía ela do fato de eu estar desmotivado, o que acabava me dando mais gás pra estudar! É óbvio - não vou mentir - que, durante o ano, vc terá que abrir mão de algumas coisas (como sair todo final de semana e 'encher a cara'). Porém, é por um bom motivo! Mas enfim, não se sinta culpado por deixar de estudar algum dia ou por fazer algo que goste. Não é isso que vai te tirar da corrida/maratona, recupere os metros perdidos num momento posterior. Espero vocês ano que vem!! Tmj

P.S.: Todo mundo tem matéria atrasada (seja da escola, seja do cursinho)... é impossível estudar tudo!!"

- Victor Zanetti Strutz

"Não se desesperem com o erro, ou notas baixas nesse início de estudos, ainda há muitos meses para solucionar as lacunas. É normal errar e ir mal em alguma prova que fizerem, por isso não deixem os resultados abalarem seus estudos, cada prova é uma prova! Conversem com seus pais para que, se possível, eles estejam com o mesmo objetivo que vocês, os incentivem e os consolem quando necessário. Apoio familiar é muito importante! Também aconselho que se alimentem bem e façam exercícios regularmente, um bom desempenho não está ligado apenas à quantidade de estudo, mas ao seu corpo como um todo. Além disso, cuidem bem da saúde mental, busquem um porto seguro para os dias tristes, pode ser o abraço de alguém querido, ou momentos de oração e conversas. Por fim, entendam que o processo se baseia em uma construção diária, é necessário constância! Estarei na torcida por vocês e espero encontrá-los ano que vem. Se quiserem podem me procurar no Instagram e entrar em contato comigo para conversar também."

Com prazer,

- Eduardo Kilian.

"É meio surreal a ideia de ter passado na faculdade que eu achava inalcançável durante os últimos 3 anos de cursinho. Pensava que quem passava eram seres místicos com habilidades especiais que conseguiam gabaritar todas as provas, mas na verdade todo mundo tem seus problemas (tipo surtar e chorar na sala de prova da segunda fase no primeiro dia... não que tenha acontecido comigo :)), erra besteira por cansaço ou falta de atenção, que ninguém é um robô capaz de estudar 12 horas por dia e que tá tudo bem matar aula para dormir. Se eu aprendi uma coisa no cursinho (além do sistema excretor de planárias ;-;) é que não existe fórmula mágica de estudo e não existe uma maximização de produtividade porque NÃO SOMOS máquinas. É normal não conseguir focar nos estudos de vez em quando, quando isso acontecer você deve parar e focar em algo que te deixa feliz (lembrando que burnout impede muitas pessoas preparadas de passar). Enfim, minha última mensagem para você, vestibulando aflito, é para não medir seu valor em notas. O vestibular é um processo falho com muitas variáveis. Ele precisa de preparo, mas também é baseado em muita sorte e saúde mental. Seu maior inimigo e seu maior incentivador são você mesmo, então acredite em você, porque isso faz a maior diferença. Espero te ver aqui ano que vem, acredito muito em você! <3"

"Fala futura turma 111! Eu me chamo Amanda, tenho 20 anos e sou de Santos. Talvez nesse caminho de vestibulando você esteja se sentindo cansado, desmotivado, pensando que não vai dar certo ou que você está "sonhando alto demais". Acho que ninguém passa sem sentir isso. Estou aqui para dizer que não é impossível e que toda a dedicação vai valer a pena. Minha principal dica é ter uma rede de apoio: amigos, familiares, professores, qualquer pessoa que torça por você e que te dê um colo nos dias ruins, que te lembre do quanto é capaz. Ninguém passa no vestibular sozinho. Quanto aos estudos vá trabalhando com calma, assista às aulas, faça anotações, exercícios, simulados. Tenha paciência, a aprovação é uma construção que demanda tempo e esforço. Vai valer a pena."  
- Amanda Villarino, 10º lugar AC FUVEST

"Não desistam, qualquer um pode entrar independente da origem, sigam o sonho de vocês, mas lutem para torná-lo realidade, muitos dirão que é impossível, mas só você pode por limites às suas conquistas."

"Oii, futuro(a) calouro(a)!! Vou deixar aqui um breve depoimento do que eu considero relevante para a minha aprovação e espero que, de alguma forma, isso te ajude também! Primeiro de tudo: EQUILÍBRIO!! Serio. Em todos os meus anos de cursinho me falavam sobre equilíbrio e eu não ligava, só enfiava a cabeça nos livros e estudava. Abdicava de muita coisa para estudar. Acredito que no final do ano, a pressão era tão grande, que não dava certo. No último ano eu deixei de ser tão obcecada, me permiti ter vários momentos de felicidade e me permiti viver sem pensar tanto em como meu dia a dia potencializaria a prova. No fim, eu fiz as provas muito mais tranquila e acho que isso foi o diferencial. Então, sério, tenha equilíbrio, se cuide e tente não se cobrar tanto. Chegar inteiro e bem no dia da prova é tão importante quanto saber a matéria. Por fim, acho importante que você se analise e identifique lacunas de conhecimento, baseando seu estudo nisso. Por duas razões: você se conhece melhor do que ninguém, então muito provavelmente saberá quais são suas necessidades e um estudo mais 'direcionado' pode te motivar muito mais a estudar, do que só seguir o cursinho, por exemplo. Para mim, ver dessa forma foi importante, porque em vários momentos eu me via desmotivada e pensar ativamente no meu estudo me dava forças para continuar. 'Será que eu vou me lembrar desse detalhe em novembro?', 'Será que esse exercício poderia ser feito de outro jeito?', 'Eu sinto que estou aprendendo, de fato, dessa maneira?' eram alguns dos questionamentos que me faziam mudar meu estudo ou continuá-lo. Bom, é isso! Eu espero que esse mini depoimento te ajude de alguma forma e, como minha mãe sempre me dizia: 'continue a nadar'! Não desistam! E eu espero você aqui ano que vem!! :)))"

- Julia Nakakura

"Não tenham medo do tempo que pode levar para passar. Isso é um investimento pra vida toda."

"Não desista dos seu objetivo e sonhos, por mais que a caminhada seja difícil."

"Às vezes vai parecer que todo mundo sabe o que fazer, menos você. Às vezes vai parecer que tudo dá certo para os outros, menos para você. É só uma ilusão. Continue a nadar :)"



'Oii, futuro calour@ da 111! Que doideira estar participando dessa cartilha, ainda mais da USP! Ano passado era eu quem estava no seu lugar lendo e relendo vários depoimentos, anotando as dicas e comparando minhas notas. Use e abuse da cartilha! Imagino o tanto de emoções que você está experimentando nesse período de estudos, sei que é desafiador, mas tenha em mente o seu objetivo final e tenha certeza de que no final tudo vale a pena, a sensação da aprovação é única e incrível. Cuide da sua saúde mental, tenha atividades de lazer, foque bastante em provas antigas, exercícios e simulados, sempre corrija os erros e não negligencie os conteúdos que possui mais dificuldade. Não deixe de acreditar no seu potencial! Sua jornada é única e incomparável. A USP é incrível, vale a pena o esforço e a dedicação para estar aqui. Ansiosa para ser sua veterana! "

Bjsss,

- Camille ♡

"Oiii caloures da 111, acredito que uma das perguntas que mais passa pela cabeça da maioria de vocês é: quanto é o suficiente? Aponto ela com relativa propriedade, porque eu estive nessa posição a alguns meses, e sei que é muito difícil acordar todos os dias com essa incerteza, de não saber se vai dar certo ou não, se tem que estudar mais ou estudar menos e se somos o suficiente pra estarmos na pinheiros, uma escola dos sonhos, mas que parece tão inalcançável, quando olhamos as notas de quem passa, rotinas e formas de estudo que são passados como fórmula mágica da aprovação e simplesmente não conseguimos seguir. Porém, digo pra vocês, que infelizmente, nesse sistema injusto feito para excluir pessoas, a única coisa que podemos controlar somos nós mesmos, e por isso, só podemos dar o nosso melhor, da forma mais equilibrada possível. Em 2021, eu estudei muito, mas também fiz atividade física, tirei meus momentos pra fazer coisas que eu gostava e falei MUITO com meus amigos de cursinho. Eu sei que na cabeça do vestibulando a gente tem que ser muito produtivo, e tudo a gente quer o mais rápido possível, a evolução nos simulados, concluir as tarefas, entender matérias que a gente tem dificuldade, fazer prova antiga; mas nessa, saímos cortando do nosso dia a dia coisas que nos fazem bem e acabamos esquecendo que não somos máquinas, impondo a nós mesmos uma rotina mais desgastante do que precisa ser e que chega a ser desrespeitosa. Então, digo que vocês são perfeitamente capazes de estarem escrevendo esse textinho e montando uma nova cartilha ano que vem, é só não esquecer que cada um tem sua forma de aprender e cada um tem limites diferentes, e por isso respeitar a própria trajetória."

- Cecília

"Oi, vestibulandos! É muito especial poder dar esse depoimento, depois de ler e reler tantas vezes as cartilhas dos anos anteriores, sempre pensando que não seria possível alcançar esse objetivo. A preparação para o vestibular é, acima de tudo, um momento de dúvidas (em especial com relação à própria capacidade), estresse e expectativas, e comigo não foi diferente. Duvidava da minha capacidade quando ia um pouco pior em um simulado, quando errava uma questão boba, quando repetia algum erro em redação, mas isso nunca deve ser um motivo para desistir, pois a maior cobrança vai ser sempre a sua, e esse questionamento a respeito de si mesmo vai sempre existir, enquanto você está prestando vestibular. O que quero dizer é que você pode pensar que existem pessoas muito mais dedicadas ou inteligentes, mas não deixar que isso abale seu esforço vai ser essencial, pois apesar dessa ansiedade, é sempre possível! O trabalho é duro, o estudo é custoso, mas a sua única meta não deve ser a de superar o outro, mas sim de superar a si mesmo, ainda que minimamente, a cada dia. Além disso, preciso dizer que não deixei toda a minha vida de lado para bitolar no estudo, e ter momentos para distrair e espairar é muito importante: saia (moderadamente) com amigos e família, tire um tempo para você também; se sentir necessidade (e se houver essa possibilidade), acompanhamento psicológico é benéfico. Quando se trata de exercícios físicos, não consegui ter uma regularidade, mas tentava fazer algo sempre que possível, nem que fosse uma caminhada ou academia, só para tirar um pouco a mente dos estudos, o que beneficiou tanto minha saúde física quanto mental. Enfim galera, espero ter ajudado de alguma forma... Não percam o foco, porque o momento de vocês está chegando, deem o SEU melhor, pois o sucesso vai chegar. Torcendo por vocês!"

- Beatriz Pimentel

"Ooi! Se você tá lendo isso tudo aqui, diria que você tá muito empolgado e também ansioso pro que está por vir. Vai com calma. Até um tempo atrás sua vida não tinha nada que ver com vestibular; agora que você tá nessa temporada dos estudos e provas, não faça do vestibular a sua vida. Não era assim antes e não deve ser agora. A vida é muito maluca, de verdade. A gente não tem como ter a menor pista das coisas que o universo reserva pra gente. Falo isso como alguém que viveu muitas reviravoltas até parar aqui rs. No fim das contas, é aquilo: cada um tem a sua hora e a sua vez. Pode ser que a sua não seja agora; ou que não seja aqui. E tudo bem. Faz sua parte e deixa a vida te levar pra onde você precisa ir. Vai dar certo, mesmo que esse certo não seja o que você tinha em mente a princípio."

"Bom, eu sei que talvez vocês não estejam nos melhores momentos da vida de vocês mas acreditem em mim, isso vai passar. Pode parecer que o sonho de vocês está tão distante, tão impossível, tão difícil, mas isso não é verdade, a cada dia vocês chegam mais perto da tão sonhada vaga. No final, quando vocês passarem, tudo valerá a pena, cada esforço, cada questão, cada simulado se tornará tão pequeno perto da grandiosidade que é estar na FMUSP. Confiam mais em vocês mesmos, vocês podem alcançar seus sonhos mesmo que as pessoas digam o contrário.

Nós estamos te esperando do lado de cá, dê o seu melhor sempre! <3"

- Rafaella Dórea

"Não desistam! Vocês são capazes de tudo e cada esforço vai valer a pena! Lembro dos dias em que orei por coisas que tenho hoje!"

"Continuem sempre seguindo em frente e lutando. Pode ser difícil e estressante, mas vai valer a pena quando vocês alcançarem o sonho de estudar Med na USP :). Lembrem de tentar ao máximo ter um bom ambiente de estudo, uma boa alimentação, o costume de praticar exercícios físicos e uma inabalável determinação!"

"Não desistam!"

"Olá futuros calourxs da 111! Todos nós da 110 sabemos exatamente como é estar na posição de vestibulandx, o estresse, ansiedade, cansaço, infelizmente, fizeram parte da nossa rotina, mas, com essas poucas palavras espero diminuir esses sentimentos por, pelo menos alguns instantes! Meu desejo pela medicina existe desde quando eu me entendo por gente kkk, não consigo nem explicar quando começou, e por isso, comecei meus estudos para o vestibular desde meu 2° ano do ensino médio (de forma beeeem leve), eu iniciei complementando as aulas da escola com video aulas do cursinho online, listas de exercícios, alguns poucos simulados, e treino de redação, sem me sobrecarregar demais. Acho que nesse ano o mais importante não foi o ganho de conteúdo, mas eu consegui entender muito melhor como funciona o vestibular (quais prestar, formas de ingresso nas faculdades que queria, como

era a prova, etc) e, mais importante, comecei a pegar o jeito da redação do enem, o que foi um baita avanço pros anos seguintes, já que nunca tinha escrito uma redação desse estilo antes. No meu 3° ano do ensino médio, EAD, eu consegui focar muito mais no cursinho do que na escola (mas não consegui deixar tão de lado, já que fazia ensino técnico também), e aumentei bastante meu acertos. Mesmo assim, todo o meu esforço ainda não tinha sido suficiente, e tive que ficar no cursinho por mais um ano, nessa época fiquei bem abalada quando tive meus resultados e talvez um acompanhamento psicológico tivesse me ajudado a lidar melhor com isso. Esse meu último ano de cursinho foi decisivo, mas não fiz nada tão extraordinário, só o básico bem feito: prestar atenção em nas aulas, fazer muitos exercícios, simulados, redações e ter sempre um controle sobre o quanto eu estava avançando ou não. Como podem ver, minha trajetória foi a mais comum possível, em que somente esforço e dedicação me fizeram estar aqui na FMUSP. Espero que esse depoimento motive e ajude vocês a continuar batalhando! Até logo mais!"

"Olá futuros calouros! Talvez a minha história não seja tão motivacional. Basicamente, estudei bastante e, por sorte, deu tudo certo. Então, tentei pensar em outras maneiras de ser útil para a aprovação de vocês e acho que uma boa maneira de ajudar seria dando algumas diquinhas sobre como tentar sofrer menos nessa período difícil de vestibulando.

A primeira é: tenha um amigo que também esteja estudando bastante e com quem você possa conversar sobre as coisas do vestibular. E é importante frisar: tente ver essa pessoa como um amigo, não como um competidor ou régua de comparação. Isso pode te ajudar a perceber que não é só você que está sofrendo por causa do vestibular e até mesmo a entender a matéria, considerando que vocês sempre poderão se ajudar. Para mim foi mais fácil e menos estressante aprender colaborando do que competindo.

A segunda dica é: não se esgote tentando fazer todas as tarefas e exercícios possíveis. Os cursinhos geralmente dão cadernos cheinhos de exercícios, alguns bem básicos, e passam a ideia de que se você fizer tudo, você vai estar 100% preparado para a prova. Mas, pelo menos para pessoas normais, como eu e talvez você, não dá tempo de fazer tudo(se você consegue, parabéns, você é uma máquina kkkkkkk) e, na minha opinião, nem é necessário fazer tudo. Pessoas diferentes têm demandas diferentes. Talvez valha mais a pena orientar os estudos segundo as suas especificidades. Uma boa maneira de fazer isso é fazendo simulados e, com muito destaque, corrigindo eles. Assim, você pode encontrar suas dificuldades e diminuir seus erros focando no que você precisa(obs: não estou dizendo para você abandonar o cronograma do cursinho, mas adaptá-lo para você e não exigir de si

mesmo mais do que o necessário).

Terceira dica: antes das provas, não transforme as coisas que você não sabe ou não pôde estudar direito em impeditivos pra você passar. A gente costuma se avaliar (bem injustamente inclusive) mesmo antes das provas e isso causa muita insegurança, porque, mais do que ninguém, conhecemos nossos erros e tudo o que deixamos de fazer. Mas tente não diminuir todo seu esforço de meses ou anos a alguns tópicos que ficaram menos claros pra você. No dia, tente confiar no seu esforço e nos seus simulados.

Canais do youtube que recomendo: VestCursos Cursos Online(renato britto), Prof Gabs, Prof. Guilherme Goulart - Biologia, Tempero Drag, Marcos Ferrari, Química do Amigo, História Online, Kurzgesagt – In a Nutshell, Geografia com JeanGrafia (GabaritaGeo), Professor Boaro, geografia do monstro - prof. Fábio, Terra negra, linguagem em questão, palavrizar, professor mateca, café com química - prof michel, professor igor química.

Livros que recomendo: Amabis e martho 1 2 e 3 (edição de 2004(2ed)), livros de física e química do poliedro, livros de português geografia e história do objetivo, Tópicos de física, Nova gramática do português contemporâneo, livros do renato britto, Fisiologia humana de unglaub Silverthorn(é de faculdade mas tem muito esquema e é bom pra ler(não tudo óbvio) no ensino médio algumas coisas mais específicas).

Obs: vocês não precisam desses livros, mas se me perguntassem quais eu mais gosto são esses. Obs2: esses são livros de consulta e de aprofundamento em alguns assuntos que vocês possam achar interessantes, sentar e estudar por eles toma tempo demais(triste mas verdade).

Bons estudos e espero poder ver vocês ano que vem. Boa sorte e coragem para vocês, não é uma época fácil mas ela compensa no final!(obs final: tentem dormir bem, ajuda na memória)"