

Manual de Orientações
MANU@L D@
para o Discente que
CALOUR@ DA
Ingressa na FAMED
FAMED

Two stethoscopes are positioned around the text. One is on the left, partially overlapping the text, and the other is on the right, also overlapping the text.



BEM VINDOS À FAMED-UFAL!

Este manual foi elaborado por:

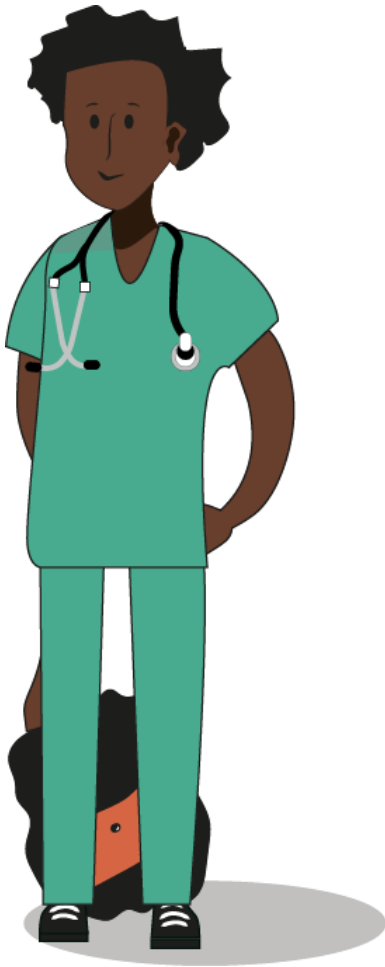
Jaqueline Cavalcanti Diniz

José Robson Casé da Rocha

Rafaela Maria Bezerra Duarte

Raphael da Rocha Carvalho

Tereza Angélica Lopes de Assis



Parabéns! Você agora faz parte da maior instituição de ensino superior pública e gratuita de Alagoas.

A jornada na universidade exige muito de nós, tanto para a adaptação de uma extensa carga horária com seu volume de conteúdos acadêmicos como também na adequação, para aqueles que são de fora, a uma nova cidade e a criação de novos vínculos, pode ser algo desafiador. Porém, as dificuldades do estudante de medicina não se restringem a esse período, o que reforça a importância de sempre cuidar e falar sobre a nossa saúde física, mental e espiritual, a fim de evitar um quadro muito frequente de transtornos mentais. A Síndrome de Burnout por exemplo é mais conhecida no local de trabalho, mas não estamos imunes à exaustão, que não é tão facilmente reconhecida ou tratada, em primeiro lugar, por si só, mas também pela sua família, muitas vezes distante. O estresse em um nível elevado, exagerada preocupação com o desempenho como se não tivesse o direito de cometer erros e perfeccionismo, associados com a depressão pode levar ao suicídio. As 12 fases de desenvolvimento da síndrome são:

Necessidade de se afirmar ou provar ser sempre capaz;

1. Dedicção intensificada – com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia;
2. Descaso com as necessidades pessoais. Por exemplo: comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
3. Recalque de conflitos: o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. Quando ocorrem as manifestações físicas.
4. Reinterpretação dos valores – isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor, sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da autoestima é o trabalho ou o estudo.
5. Negação de problemas – nessa fase os outros são completamente desvalorizados, tidos como incapazes ou com desempenho abaixo do seu. Os contatos sociais são repelidos. Cinismo e agressão são os sinais mais evidentes.
6. Recolhimento e aversão a encontros sociais (anti-socialização).
7. Mudanças evidentes de comportamento (dificuldade de aceitar certas brincadeiras com bom senso e bom humor).
8. Despersonalização (evitar o diálogo e dar prioridade aos e-mails, mensagens, recados etc.);
9. Vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante;
10. Depressão – marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;
11. Finalmente, a Síndrome de Burnout propriamente dita, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica tem que ser prestadas com urgência.

Para ajudar a evitar esse mal tão comum entre nós, temos atendimento psicológico que pode ser marcado tanto na PROEST, no bloco de psicologia (IP), quanto aqui na FAMED, com Emanuel Belarmino, psicólogo responsável pelo atendimento aos estudantes, o que auxilia os estudantes de baixa renda e torna

mais acessível o atendimento, visto que passamos muito tempo na universidade.

Neste Manual, você encontrará informações úteis à sua experiência acadêmica. Mas nada como socializar para melhor aprender, então cada veterano é como um padrinho para quem chega e para o que precisar pode contar conosco!

Esse manual tem por objetivo oferecer aos leitores informações úteis para quem precisa se adequar rapidamente

Contato do Dr. Emanuel:

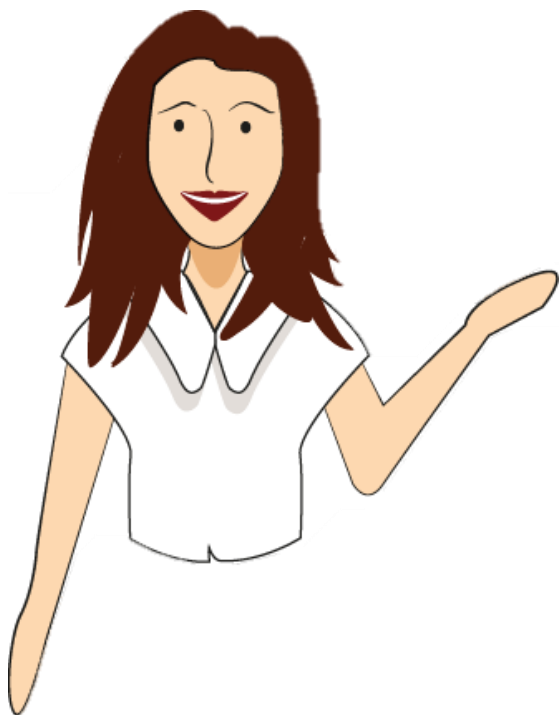
+55 82 99813-4029

Atendimento aos estudantes de segunda a sexta, das 14 às 17h. Atualmente, devido ao afastamento das atividades acadêmicas presenciais ele está realizando atendimento por vídeo chamada.

a uma rotina de estudos que deve durar 12 períodos integrais (parece uma eternidade, mas passa voando!), disponibilizando ao longo informações básicas do funcionamento da universidade, faculdade e do hospital universitário, além de algumas dicas para suavizar a caminhada.



Apresentação



Esse Manual é um produto do meu Mestrado Profissional em Ensino na Saúde pela Universidade Federal de Alagoas, em parceria com alunos da FAMED. Assim, nossa pretensão com este material é oferecer aos leitores/as um suporte acadêmico e novas formas de visualizar e utilizar os espaços físicos, projetos e programas da Faculdade de Medicina e pró reitorias da UFAL, que acolhem, fortalecem e direcionam os discentes para aproveitar uma gama de serviços ofertados, ainda não utilizados na sua potencialidade. Fortalecer o processo de ensino-aprendizagem por meio de acolhimento e sugestões que possam estimular os ingressantes da FAMED, estimulando novo olhar e novas perspectivas, que ajudem a facilitar a inserção e ambientação nessa nova etapa.

A chegada dos discentes é um período de muitas mudanças e quebra de paradigmas, idealizo que ao ter acesso a esse manual, o/a leitor/a da FAMED, terá com certeza mais informações para diminuir a insegurança do novo ciclo e adentrar em espaços e projetos que estimulam a promoção, prevenção e qualidade de vida do estudante e inserção em novos grupos. Enfrentar novos desafios e quebrar o ciclo de estresse e ansiedade, através da informação e interlocução com atores que ajudam a ampliar o campo de visão, enxergando novas possibilidades e rede de apoio para conviver em um espaço democrático, plural, participativo e dialógico.

As informações contidas não são imutáveis, destaco que esse produto vai potencializar a parceria entre o CASH e a coordenação de medicina, para atualização e disponibilidade das informações nas mídias e redes de informação da FAMED. Entendo que os discentes buscam informações nas redes sobre o curso, para sentir segurança na escolha e fortalecer as potencialidades e superar fragilidades, uma vez que muitos não residem em Maceió e moram sozinhos. O manual proporciona várias possibilidades, mas é imprescindível que busquem, utilizem e compartilhem as possibilidades e conhecimentos disponibilizados, para fortalecer esse período singular que é o ingresso na graduação de Medicina.

Desejo que o esforço de colaborar com os discentes ingressantes, juntamente com o CASH, incitem a utilização do manual, que é um instrumento colaborativo, com sugestões que estimulam inserção de novas habilidades, hábitos e conhecimento dos direitos que a Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas oferta e proporciona aos seus discentes.

Para começar, algumas páginas na internet que são particularmente importantes:

- FAMED:

<http://www.ufal.edu.br/unidadeacademica/famed>

Página da Faculdade de Medicina (FAMED-UFAL), onde são disponibilizadas informações e notícias sobre a graduação e pós graduação, além de materiais da educação em saúde e saúde pública que podem contribuir para a formação do estudante de medicina. Há também a página no Facebook: @ufal.famed

- UFAL: <https://ufal.br/>

Página oficial da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), onde repassa notícias diariamente sobre editais, parcerias, eventos, despesas e outros assuntos e novidades sobre tudo que ocorre em nossa universidade são disponibilizadas. Há ainda o perfil oficial no Facebook: <https://www.facebook.com/ufaloficial>, Instagram: @ufaloficial e Twitter: <https://twitter.com/ufaloficial>.

- Módulo Acadêmico SIE WEB: <https://sistemas.ufal.br/academico>

Nesse portal é possível acompanhar o boletim, com informação de notas e faltas em cada disciplina ou eixo, além de campo para emitir comprovante de matrícula, grade curricular, históricos e certidões. Também é aqui que solicita o e-mail institucional e o formulário da Transpal (para renovação do Cartão Bem Legal Escolar, necessário para desconto na tarifa dos ônibus interurbanos). Para acessar esse portal é necessário aguardar um pouco após o início das aulas, tempo em que o pessoal do Núcleo de Tecnologia da UFAL trabalha para que todos tenham acesso. *Seu “usuário” é seu número de CPF e sua senha deve ser gerada no primeiro acesso através do link “Não consegue acessar sua conta”. Fique Ligado: Caso o e-mail cadastrado seja inválido, é necessário comparecer ao Núcleo de Tecnologia da Informação (NTI). Ele fica no 1º andar da Reitoria.

- Módulo de Gestão de Atividades Acadêmicas SIGAA-UFAL: <https://sigaa.sig.ufal.br/sigaa/?modo=classico>

Neste portal estarão disponíveis as informações sobre projetos e ações de extensão, bem como os certificados dessas ações. É possível também aderir ao Cadastro Único da PROEST, bem como pesquisar sobre as oportunidades de bolsa e solicitar bolsas e/ou auxílio.

Contatos Úteis

- Coordenação da FAMED

Coordenador: Prof. David Costa Buarque

E-mail: coordenacao.med@famed.ufal.br

Telefone: (82) 3214-1743 – Horário de

atendimento: 8h às 17h

- Pró-Reitoria de Graduação (PROGRAD):
(82) 3214-1110 - Horário de atendimento:
8h às 19h

- Pró-Reitoria Estudantil (PROEST): (82)
3214-1081 - Horário de atendimento: 8h
às 19h



- Pró-Reitoria de Extensão (PROEX): (82) 3214-1078 - Horário de atendimento: 8h às 19h
- Biblioteca Central: (82) 3214-1461 - Horário de atendimento: 7h às 21:40h
- Comissão Permanente do Vestibular (COPEVE): (82) 3214-1694 / 3214-1692 - Horário de atendimento: 8h às 19h
- Departamento de Registro e Controle Acadêmico (DRCA): (82) 3214-1100 - Horário de atendimento: 8h às 19h
- Núcleo de Tecnologia da Informação (NTI): (82) 3214-1015 - Horário de atendimento: 8h às 19h

Histórico da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas

Na Maceió do século XX estudar medicina só seria possível nas grandes capitais como Recife, Salvador, Rio de Janeiro e São Paulo, o que exigia grande disponibilidade de recursos financeiros. Nesse período o médico pediatra Abelardo Duarte une-se aos colegas de profissão Ib Gatto e José Lages e iniciam a empreitada rumo à formação de uma faculdade de medicina em Maceió. A proposta foi levada em assembleia na Sociedade de Medicina de Alagoas, composta por 16 médicos - dentre eles Sebastião da Hora, essencial para que a proposta fosse aprovada. Assim, no dia 3 de maio de 1950 fundou-se a Faculdade de Medicina de Alagoas.



O primeiro prédio da faculdade estabeleceu-se no Prado, num antigo quartel. Ao ser reformado ganhou traços neocoloniais em detrimento da rigidez neoclássica do quartel. Apesar do mau estado de conservação ainda é possível observar os detalhes da arquitetura do prédio, que possui no alto da entrada principal um pequeno nicho com bastão ladeado por uma serpente, símbolo da medicina. No interior há um pátio ajardinado, que dá

delicadeza e torna arejado todos os ambientes do prédio. O auditório ainda possui as cadeiras originais e uma mesa, onde se observa a inscrição: Faculdade de Medicina de Alagoas; 3 de maio de 1950. Ao entrar no auditório logo nota-se uma pintura na qual Jesus põe a mão sobre a cabeça de uma criança prostrada no colo de um homem, como que dando a benção para que haja cura. Hoje o prédio funciona como Museu de História Natural e até o ano de 2018 as aulas de anatomia do ICBS (Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde) ainda eram lá realizadas.

O primeiro vestibular ocorreu em 1951. Foram 47 inscrições para 40 vagas. Somente 15 deles foram aprovados. Esta turma formou-se em 1956. A partir de 1953 teve início a mobilização para a federalização da Faculdade, mas esta só veio em 1961, juntamente com a criação da Universidade Federal de Alagoas, graças a um movimento liderado pelo médico A. C. Simões. No entanto, a Faculdade de Medicina manteve-se em funcionamento no prédio original mesmo com a criação do novo Campus A. C. Simões da UFAL, na década de 1970. A partir daí, a Faculdade passou a ocupar os galpões que tinham servido de depósitos da Petrobras no Tabuleiro do Pinto, onde está localizada atualmente. Ainda nos anos 70, um novo prédio na Cidade Universitária recebeu o curso de Medicina da Ufal. O bloco de salas de aula e laboratórios passaram a ser denominados Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (ICBS) e ganharam uma extensão em dezembro de 2014.

O ensino médico passou por inúmeras mudanças não só em Alagoas, mas em todo o Brasil, sendo uma das mais contundentes em 1991, quando o perfil do médico muda por completo: um profissional que deveria dominar o conhecimento da realidade sanitária, tendo como referência o SUS e capacitado para atuar no mercado de trabalho como generalista e complementar sua especialização na pós-graduação. A partir de 2001 inicia-se o “Projeto de

Reestruturação do Curso Médico”, com uma proposta de formação baseada nas necessidades de saúde da população. O currículo de transição foi implantado em 2005 e as mudanças curriculares propostas foram ratificadas por alunos e professores, como ajuste ao conceito ampliado de saúde, às mudanças tecnológicas e à realidade social. Assim, o Curso de Medicina deixou de fazer parte do Centro de Ciências de Saúde (CSAU), junto com os demais cursos da área de saúde, para voltar a ser Faculdade de Medicina (FAMED).

A importância dos personagens alagoanos que tornaram possível a formação da Faculdade de Medicina de Alagoas é inegável, no entanto o ensino



da época era extremamente elitizado.

Figura 1: Antiga Faculdade de Medicina de Alagoas, situada no bairro do Prado, fachada (ao alto) e pátio interno (abaixo). Bloco da FAMED, Campus A.C Simões (abaixo).

Hoje isso é uma realidade em processo de mudança, pois com a introdução, por exemplo, do Exame Nacional do Ensino Médio, que aumentou o leque de possibilidade na escolha da universidade e com a Lei de Cotas, que destina 50% das vagas de instituições federais de educação para estudantes que cursaram o ensino médio em escolas públicas, já é possível observar maior diversidade socioeconômica dentre os estudantes de medicina. Tal processo permite a formação de médicos com maior consciência de seu papel agente de

mudança e promotor de melhorias na saúde pública, visto que a universidade é intrinsecamente lugar do povo e deve, portanto, para o povo voltar-se.

Há 68 anos a Faculdade de Medicina de Alagoas vem sendo um instrumento de transformação social e excelência acadêmica, através da formação do profissional médico para a assistência e pesquisa, voltado para a atenção à saúde individual e coletiva, dentro de princípios éticos, humanísticos e da integralidade das ações. Ao longo desses anos a nossa universidade passou por mudanças em sua estrutura física, grade curricular e projeto pedagógico. Uma dessas mudanças consistiu na elaboração do projeto pedagógico global da Universidade, em 1991, pela direção do então Centro de Ciências da Saúde (CSAU), baseada nos princípios do sistema de saúde vigente no país, nas recomendações da Associação Brasileira de Ensino Médico (ABEM) e nas condições físico-espaciais existentes. Essa mudança visou ampliar o domínio do médico sobre a realidade do sistema público de saúde, com capacidade para exercer sua função na atenção básica, como médico generalista e, posteriormente, complementar sua formação como médico especialista através da pós-graduação.

Porém, foi perceptível a necessidade de ajustes nesse novo modelo. Por isso, em 2001 docentes, discentes, técnicos e representantes dos órgãos de classe e gestores de saúde e de alguns segmentos da sociedade reuniram-se no Núcleo de Ensino Médico – NEMED, para construir um “Projeto de Reestruturação do Curso Médico”, com uma proposta de formação baseada nas necessidades de saúde da população. Essas diretrizes para sensibilização e planejamento do currículo foram implantadas em 2006. Desse modo, dentre as mudanças, o Colegiado de Curso e a Pró-Reitoria de Graduação (PROGRAD), estabeleceram, a cada bimestre, uma Semana de Acolhimento (escuta dos alunos), Planejamento e Capacitação docente.

A reestruturação curricular aconteceu junto a várias mudanças dentro da estrutura acadêmica e administrativa da universidade, entre elas, a criação das Unidades Acadêmicas, em 2006, implicando numa desburocratização e autonomia para as atividades e decisões das faculdades. Assim, o Curso de Medicina deixou de fazer parte do Centro de Ciências de Saúde (CSAU), junto com os demais cursos da área de saúde, para voltar a ser Faculdade de Medicina (FAMED).

Desde então, a FAMED visa “fornecer base de conhecimento para atender aos problemas básicos de saúde, formar um profissional apto a utilizar recursos semiológicos e terapêuticos, desenvolver o pensamento crítico do aluno, propiciar diferentes cenários de aprendizagem, vivenciar situações variadas de vida e integrar e referenciar o SUS no processo ensino-aprendizagem”.

O bloco da FAMED, localiza-se próximo da reitoria, abre às 7h (sete horas) e fecha às 19h de segunda a sexta-feira. Excepcionalmente, ele abre aos sábados, mas desde que haja aviso prévio pelo docente ou grupo de discentes solicitante.

Quem somos?

FAMED é a Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas. é uma Instituição com aproximadamente 70 anos de história que teve seu primeiro vestibular autorizado em janeiro de 1951. Temos um curso estruturado em um modelo único que pretende formar médicos que atentem para o “conceito

ampliado de saúde, às mudanças tecnológicas e à realidade social”. Assim, unindo os pilares fundamentais do ensino federal integramos a pesquisa, ensino e a extensão, capacitando profissionais hábeis.

Missão

“Ser pólo de transformação social e excelência acadêmica, através da formação do profissional médico para a assistência e pesquisa, voltado para a atenção à saúde individual e coletiva, dentro de princípios éticos, humanísticos e da integralidade das ações.”

Localização

As atividades da Faculdade de Medicina são distribuídas em dois Campi e quatro unidades de ensino.

- FAMED: Campus A.C. Simões, Av. Lourival Melo Mota, s/n - Tabuleiro do Martins, AL, 57072-900 <https://goo.gl/maps/Mib89KxTih1yNKm67>
- ICBS: Av. Paulo Holanda, 143 - Cidade Universitária, Maceió – AL <https://goo.gl/maps/q4CmsrZktTh88orS7>
- ESENFAR: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Cidade Universitária, Maceió - AL, 57072-900 <https://goo.gl/maps/paFMAFv83JVhtyNw5>
- HUPAA: Av. Lourival Melo Mota, S/N - Tabuleiro do Martins, Maceió - AL, 57072-970 <https://goo.gl/maps/u2WLdGBoZU5eXxKUA>

MAPA A.C. SIMÕES



Figura 2: Mapa do Campus A. C. Simões



1	Hospital Universitário (HU)	25	Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI)
2	Fórum	26	Laboratório de Computação Científica e Visualização (LCCV)
3	Faculdade de Direito (FDA)	27	Centro de Tecnologia (Ctec)
4	Reitoria	28	Faculdade de Arquitetura e Design (Faud)
5	Núcleo Executivo de Processos Seletivos (Neps/Copeve)	29	Instituto de Química (IQB)
6	Coordenadoria Institucional de Educação a Distância (Cied)	30	Comunicação Social (COS)
7	Faculdade de Medicina (Famed)	31	Bloco 13 - Salas de Aula
8	Biblioteca Central (BC)	32	Instituto de Física (IF)
9	Faculdade de Biblioteconomia	33	Instituto de Computação (IC)
10	Centro de Saúde (Fanut, Esenfar, Foufal)	34	Instituto de Ciências Atmosféricas (Icat)
11	Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (ICBS)	35	Instituto de Geografia, Desenvolvimento e Meio Ambiente (Iqdem)
12	Praça da Paz	36	Centro de Interesse Comunitário (CIC) [Edufal - Proest]
13	Centro de Educação (Cedu)	37	Praça de Conveniência [Bancos - Transpal - Correios]
14	Instituto de Psicologia (IP)	38	Faculdade de Educação Física
15	Instituto de Matemática (IM)	39	Complexo Esportivo
16	Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (Feac)	40	Bloco de Salas de Aula 7
17	Faculdade de Serviço Social	41	Ampliação da Comunicação Social
18	Bloco 18 - João de Deus - Salas de Aula	42	Materlabs
19	Faculdade de Letras (Fale)	43	Centro de Pesquisa em Matemática Computacional (CPMAT)
20	Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Artes (ICHCA)	44	Núcleo de Pesquisa Multidisciplinar
21	Blocos de Salas de Aula - B51 e B52	45	Núcleo de Pesquisas Tecnológicas
22	Residência Universitária (RUA)	46	Prédio de Letras-Libras
23	Superintendência de Infraestrutura (Sinfra)	47	Ampliação do Instituto de Ciências Sociais (ICS)
24	Restaurante Universitário (RU)	48	Biotério
	Pontos de ônibus		Lanchonetes

Figura 3: Legenda da Figura 2

HUPAA-UFAL

O Hospital Universitário Alberto Antunes é um empreendimento fundado desde 1973 de acordo com a necessidade de uma estrutura como a tal para manutenção dos estudos na área da saúde. Ele surgiu como resultado de um intercâmbio científico entre a UFAL, a Secretaria de Saúde do Estado e a Universidade de Harvard dos Estados Unidos, após a vinda do navio-Hospital SS HOPE. Para saber mais sobre sua História, visite o memorial presente no HUPAA.

- Térreo: Localizam-se os ambulatórios, sala para vacinação, SAME, setor de medicina nuclear, centro cirúrgico, centro de estudos, biblioteca virtual e outros setores de apoio aos serviços do Hospital.
- 2º andar: Triagem da maternidade, centro obstétrico, sala de pré parto
- 3º andar: Enfermaria pediatria e a UTI neonatal
- 4º andar: Clínica oncológica e Clínica médica.
- 5º andar: Maternidade e o alojamento conjunto neonatal
- 6º andar: Enfermaria geral

Gestão da Universidade

Reitor – Josealdo Tonholo

Vice-Reitora – Eliane Aparecida de Holanda Cavalcanti

Pró-Reitor de Graduação – Amauri da Silva Barros
Pró-Reitora de Pesquisa e Pós Graduação – Iraídes Pereira Assunção
Pró-Reitor de Extensão – Clayton Antônio Santos da Silva
Pró-Reitor Estudantil – Alexandre Lima Marques da Silva
Pró-Reitor de Gestão de Pessoas e do Trabalho – Wellington da Silva Pereira
Pró-Reitor de Gestão Institucional – Renator Luís Pinto Miranda

Estrutura da Universidade - Pró-Reitorias

Pró-Reitoria de Graduação (Prograd):

A Prograd tem a função de planejar, coordenar e acompanhar as atividades do ensino de graduação. É de sua responsabilidade tratar de questões que envolvam:

1. Monitoria;
2. Estágio Curricular;
3. Programa de Educação Tutorial (PET);
4. Programa Institucional de Bolsas de iniciação à Docência (PIBID);
5. Programa de Estudantes-Convênio de graduação (PEC-G)

Pró-Reitoria Estudantil (Proest):

A Proest desenvolve programas voltados à permanência e à inclusão dos estudantes na universidade. Mas, além de atuar na assistência estudantil, ela também promove o desenvolvimento acadêmico e cultural. São competências da Proest:

- Residência Universitária;
- Concessão de bolsas e auxílios;
- Assistência médica e odontológica;
- Acesso ao Restaurante Universitário;

Visite a Gerência de Assistência Estudantil (GAE) e descubra mais programas ofertados pela Proest.

Pró-reitoria de Extensão (Proex):

A Proex planeja e coordena políticas de extensão e atividades artístico-culturais desenvolvidas pela UFAL. Os equipamentos culturais da universidade estão ligados à ela.

Equipamentos Culturais:

- Espaço Cultural Universitário Salomão de Barros Lima;
- Usina Ciência;
- Museu Théo Brandão de Antropologia e Folclore;
- Museu de História Natural;
- Pinacoteca Universitária.

Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação (Propep):

Planeja e coordena as políticas de pesquisa e de pós-graduação da UFAL. Ela também é responsável por programas importantes como:

- Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (PIBIT);
- Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC).

DRCA - Departamento de Registro e Controle Acadêmico:

Entre as atribuições destes setores, destacam-se:

- Emissão de documentos;
- Trancamento de matrícula;
- Registro de dados estatísticos;
- Emissão de certidões de vínculo;
- Análise da dispensa de disciplinas.

Para colar grau, o aluno também deve resolver pendências no setor.

Ensino, Pesquisa e Extensão

Sua passagem pela Universidade Federal de Alagoas não deve ser restrita às salas de aulas. Além da grade de ensino, curricular e obrigatória, existem diversas atividades como projetos de pesquisa e de extensão, empresas jr. e grupos de estudo.

Toda universidade possui enquanto tripé acadêmico o ensino, a pesquisa e a extensão. Na UFAL a pesquisa se constrói por meio de laboratórios de pesquisa que ficam alojados nos blocos dos diversos cursos. Os laboratórios que mais interessam os estudantes de Medicina ficam no ICBS e na FAMED, pois eles atuam em temas relacionados diretamente à saúde humana, como os laboratórios de microbiologia, virologia e micologia, entre outros. As pesquisas também podem ser feitas fora dos laboratórios por professores que estudam temas específicos ou os alunos também podem ter ideias de temas para serem pesquisados e construir um projeto de pesquisa junto com professores interessados.

Todo pesquisador deve estar inscrito na **Plataforma Brasil** que é um site com sistema de banco de dados para a submissão de propostas de projetos de pesquisa que serão avaliadas e enviadas ao **Comitê de Ética e Pesquisa (CEP)** da sua universidade. Somente após ser avaliado e aprovado é que o projeto de pesquisa pode começar a ser realizado. As pesquisas rendem publicações de artigos que contam muito para o currículo estudantil e aqui na FAMED existe a possibilidade de um artigo publicado dispensar o TCC de uma dupla de estudantes autores do artigo a partir do sexto período. As pesquisas também podem ser submetidas a editais de instituições de fomento como o PIBIC, gerando bolsas aos pesquisadores.

Já a extensão ocorre por meio de programas e projetos de extensão. Os programas de extensão da FAMED são constituídos pelas ligas acadêmicas e os projetos são um conjunto de ações realizadas em torno de uma temática com o objetivo de expandir os muros da universidade com ações internas ou externas que visem o benefício de uma população.

PROJETOS DE EXTENSÃO DA FAMED

- **Afro Dendê – Profa. Maria Edna Bezerra** (não possui Instagram)
- **AISAM - Atenção Integral à Saúde da Mulher @aisamufal**
- **AMAR +: Cidadãos Invisíveis – @amar_ci**

Projeto de extensão multidisciplinar vinculado ao Núcleo de Saúde Pública (NUSP) da Universidade Federal de Alagoas que trabalha educação, prevenção e promoção de saúde em Comunidades de Acolhimento a pessoas em processo de distanciamento do uso de substâncias psicoativas.

- **Coração de Estudante – Prof. José Wanderley Neto** (não possui Instagram)
- **Farmácia viva – @projetoFarmaciaViva**
- **Hipervida – Prof. João Klínio** (não possui Instagram)
- **Dialethos – site: <https://www.projetoDialethos-bioetica.org/atividades>**

O Projeto Dialethos é um projeto de Extensão Universitária que foi pensado e idealizado devido à necessidade de discussões sobre questões éticas e bioéticas dentro dos espaços universitários visando fomentar as capacidades

dialógicas, o debate e a auto reflexão sobre temas relevantes em nosso cotidiano.

O objetivo principal do projeto é trazer para a discussão temas de controversas éticas e morais encontradas na vida prática daqueles que estão em contato direto com pacientes vulnerados.

Este projeto visa favorecer a reflexão, estimular a mudança de pensamento e transformação atitudinal de modo a melhorar as relações interpessoais, interprofissionais e, principalmente, as relações dos profissionais com os pacientes e usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).

- **Pense bem – @pense.bem**

O Pense bem é um projeto de extensão vinculado à sociedade brasileira de neurocirurgia, cujo objetivo é atuar na prevenção de TCE (Traumatismo Cranioencefálico) e AVE (Acidente Vascular Encefálico). Para tanto, os integrantes realizam ações com o intuito de disseminar informações essenciais para o entendimento do que é o AVE e o TCE. Com uma linguagem acessível, aborda-se de maneira prática como reconhecer; fatores de risco; prevenção e o que fazer caso aconteça com o próprio indivíduo ou com outras pessoas. O projeto contribui para a educação em saúde da população e prevenção desses agravos.

- **Projeto EADASC – Ensinar e Aprender Desenvolvendo Ações de Saúde Coletiva – @projetoeadasc**

O Projeto de Extensão EADASC – Ensinar e Aprender Desenvolvendo Ações de Saúde Coletiva, da Faculdade de Medicina – FAMED/UFAL desenvolve atividades de Promoção em Saúde para idosos, principalmente aqueles portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus, aos Sábados pela manhã, na escola do conjunto Denisson Menezes.

- **Sacolé – @projetosacole**

Somos um Projeto de Extensão da Universidade Federal de Alagoas, atuamos de forma multidisciplinar com os cursos de Medicina, Odontologia, Nutrição, Enfermagem, Terapia Ocupacional, Ed. Física, Psicologia, Fonoaudiologia, Fisioterapia e Serviço Social. Nossas equipes trabalham desenvolvendo ações de Educação em Saúde com crianças das escolas da rede pública de Maceió. Sendo assim, levamos conhecimentos importantes para as crianças sempre de forma lúdica e divertida.

- **SAMU nas escolas – @samunasescolasufal**

Somos um Projeto de extensão da Universidade Federal de Alagoas existente desde 2014. Visa através do ensino de práticas de primeiros socorros em escolas de educação infantil e média da rede pública e particular do município de Maceió instruir sobre as atividades dos socorristas da rede de Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) e a importância de respeitar esse trabalho não realizando trotes. Pois, afinal de contas “trote não tem graça, tem consequências!”

- **SEPUC – Projeto Saúde na Escola: Parceria Universidade e Comunidade @sepuc**

- **Sorriso de Plantão – @sorrisodeplantaio**

- **Realidade brasileira – @curso_de_realidade_bral**

- **Resgatar – @projetoresgatar**

- **LUPE – Ludoterapia na Penitenciária @lupe.cpj**

- **Projeto Lutando por Saúde – @projetolutandoporsaude**

Para lidar com a rotina de aulas em período integral e manter a atividade física em dia, uma excelente oportunidade é o projeto de extensão Lutando por Saúde, o popular jiu-jitsu da FAMED.

O treino ocorre de segunda a sexta, das 11:30 às 12:30, horário do almoço para que todos possam participar sem comprometer o horário de aulas e dar a energia necessária para acompanhar atentamente as aulas do segundo horário.

Não há obrigatoriedade de possuir kimono ou experiência para participar. Recomenda-se apenas levar uma roupa extra adequada à prática de atividades físicas, bem como um kit de higiene pessoal para tomar banho após o treino.

Fique ligado: Na FAMED temos banheiros com chuveiro para que os alunos que assim desejarem possam tomar banho e amenizar um pouco o calor que os ares nordestinos proporcionam. Há ainda estrutura semelhante nos prédios do ICBS e CIC.

Ligas Acadêmicas da FAMED

As ligas acadêmicas são entidades constituídas por grupos de estudantes com o objetivo de complementar a formação curricular em uma área específica. As ligas têm atividades de ensino, pesquisa e extensão, nas quais os membros possuem aulas teóricas e práticas da especialidade da liga, participam de eventos científicos, como congressos e simpósios, e promovem ações e projetos de extensão que beneficiam a sociedade além da universidade. Aqui na UFAL, as ligas são chamadas de programas de extensão e cada programa é formado por no mínimo duas ações de extensão e três projetos de extensão dentro de um ciclo que tem duração de um ano.

As ligas são formadas pela diretoria e pelos membros, os cargos de diretoria são: presidente, vice-presidente, diretor científico, diretor de marketing, diretor financeiro e diretor administrativo. A diretoria deve ser renovada no máximo a cada dois anos e é composta por alunos que estejam cursando a partir do quinto período, mas para ser membro o aluno pode participar desde o primeiro período. Cada liga possui um coordenador que deve ser um professor da UFAL que tenha formação de acordo com a especialidade da liga e este é o responsável técnico e administrativo junto com a diretoria.

As ligas fazem cursos para selecionar novos membros, estes são chamados de cursos introdutórios que são feitos quando se encerra o ciclo de um ano e vai se começar o novo ciclo, o curso é composto por palestras e após o curso a liga aplica uma prova para seleção dos novos membros. A quantidade de vagas que são abertas é escolhida por cada liga. As ligas propiciam experiências únicas aos seus participantes e engrandecem os currículos acadêmicos dos estudantes, devendo então ser continuadas, propagadas e defendidas.

Segue a lista de ligas ativas na FAMED

- LACC – Liga Acadêmica de Clínica Cirúrgica - @laccufal
- LACV – Liga Acadêmica de Cardiovascular @lacv.ufal
- LADerm - Liga Acadêmica de Dermatologia - @laderm.ufal
- LAEM - Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia - @laem.ufal
- LAGEN - Liga Acadêmica de Gastroenterologia e Nutrologia - @lagen.ufal
- LAGG – Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia - @laggufal
- LAGO – Liga Acadêmica de Ginecologia e Obstetrícia - @lagoufal
- LAINPq – Liga Acadêmica Integrada de Neurologia e Psiquiatria - @lainpq

- LAMTROPI – Liga Acadêmica de Medicina Tropical e Infectologia - @lamtropiufal
- LAMURGEM - Liga Acadêmica de Medicina de Urgência e Emergência - @lamurgemal
- LANNC – Liga Alagoana de Neurologia e Neurocirurgia - @lannc.ufal
- LAO - Liga Acadêmica de Oncologia - @laoufal
- LAPED – Liga Acadêmica de Pediatria - @lapedufal
- LARDI – Liga Acadêmica de Radiologia e Diagnóstico por Imagem - @lardi.ufal
- LCM – Liga Clínica Médica - @lcm.ufal
- LAHEM - Liga Acadêmica de Hematologia - @lahem.ufal
- LAR - Liga Acadêmica de Reumatologia - @larufal

Centros e Diretórios Acadêmicos:

Os Centros e Diretórios Acadêmicos são espaços de representação estudantil, dentro e fora da universidade. Além de levar as reivindicações dos alunos aos órgãos superiores, eles também são responsáveis pela elaboração de projetos, organização de atividades acadêmicas extracurriculares, produção de materiais informativos, reuniões, mobilizações e atividades culturais.

Na FAMED temos o Centro Acadêmico Sebastião da Hora, o popular CASH, entidade que acolhe e representa os estudantes de medicina.

CASH:

O centro acadêmico Sebastião da Hora, o nosso amado CASH, representa os estudantes de Medicina da Universidade Federal de Alagoas campus Maceió. Dentre as funções do centro acadêmico, destacam-se: Representação dos alunos dentro dos espaços deliberativos e não-deliberativos que existem na nossa unidade acadêmica; Organização da calourada (aguardem!); Resolução de assuntos internos relacionados a infraestrutura, acolhimento e bem-estar dos discentes; Realização de espaços científicos. Além dessas funções, relacionadas diretamente ao funcionamento interno da universidade, o centro acadêmico tem também como atribuição ser base e alicerce do movimento estudantil, sendo portanto uma entidade de base, responsável por levar o estudante para além dos muros da universidade, conectando-o com o contexto sociopolítico global a partir da



realização de espaços políticos e da articulação de lutas em prol de melhorias sociais e econômicas

E POR QUE SEBASTIÃO DA HORA?

Nosso centro acadêmico recebe esse nome em homenagem a uma figura alagoana ilustre: o médico Sebastião Vaz Pereira da Hora. Nascido no dia 11 de julho de 1902 (canceriano né mores <3) na cidade de Porto de Pedras, ingressou na faculdade de medicina da Universidade Federal da Bahia em 1917, aos 15 anos de idade. Sua formatura ocorreu em 1922. Após formado, estudou em Berlim e na Áustria, especializando-se no tratamento de Tuberculose em Viena.

Além de médico, era, também, símbolo de resistência e luta, sendo militante do PCB e presidente do diretório central da Aliança Nacional Libertadora (ANL) em Alagoas. Por conta de sua atividade política, foi preso pelo regime ditatorial civil varguista em 1936. Foi absolvido apenas em fevereiro de 1937, permanecendo um ano em cárcere.

Na década dos anos de 1950 participou da fundação da Faculdade de Medicina de Alagoas, juntamente com A.C Simões e Ib Gatto, sendo por muitos anos professor catedrático da faculdade e patrono da Academia Alagoana de Medicina.

Morreu no dia 5 de dezembro de 1959 no Clube Fênix Alagoana, deixando um legado de luta, humanidade, profissionalismo e resistência. É com honra e orgulho que o Centro acadêmico de Medicina da UFAL carrega o nome de uma figura tão importante e ilustre como essa.



Figura 7: Fotografia do médico Sebastião da Hora

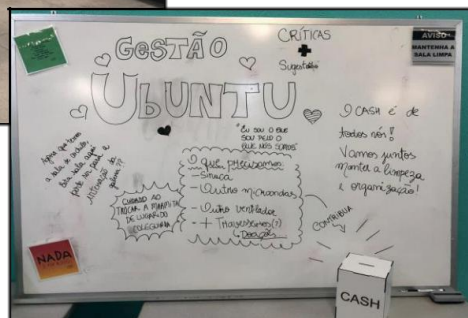
nório

ra 5: Oficina
cartazes para
L5M

Roda de
entre CASH e

alunos da rede pública
do Estado (PAESPE,
2010)

NOSSOS CANTINHOS



Atualmente, o CASH conta com dois espaços: A Sala de cochilo e a Sede do centro acadêmico. Ambos os locais são abertos e pertencem a todos os estudantes!

A Sala de cochilo conta com colchões, sofá, almofadas e ar-condicionado. Ela foi inaugurada ano



com muito esforço ao longo das gestões do nosso centro acadêmico. Usem, preservem e aproveitem, eles são nossos!

passado e é um dos melhores lugares da FAMED. Lembrem-se de fazer silêncio para não atrapalhar o soninho do amigo!

A sede do CASH, hoje, é um ambiente de integração entre os estudantes. Fiquem à vontade para conversar, tocar violão, expressar suas vontades no mural de avisos ou comer.

Aproveitem e apropriem-se desses espaços, pois eles foram conquistados

Figura 9: Sala de cochilo em processo de pintura (Gestão Todos Juntos, 2018-2019)

UBUNTU: SOU O QUE SOU PORQUE SOMOS TODOS NÓS!

A gestão atual (2019-2020) chama-se UBUNTU. E não, o motivo não é o sistema operacional Linux. Ubuntu é uma filosofia de vida africana que fala sobre união, respeito, solidariedade e igualdade. Numa tentativa de tradução, em português seria “Humanidade para com os outros”. Quem é Ubuntu acredita que quando o seu semelhante é afetado, você também é oprimido e calado. Quem é Ubuntu acredita que o progresso individual deve permitir o progresso da comunidade em geral. Quem é Ubuntu não oprime mulheres, LGBTQs, negros e periféricos. Em tempos onde o ódio supera as barreiras éticas e humanitárias, ser Ubuntu é essencial para resistir e progredir. Vamos juntos?



Figura 10: Símbolo da Gestão Ubuntu

MEMBROS E COORDENAÇÕES:

- Presidência: Carine Ramos (P7) e Bernardo Galindo (P7)
- Coordenação de movimentos sociais e políticas públicas:
 - Andriele Araújo (P5) e Beatriz Arruda (P5)
 - Coordenação de Comunicação: Alysson Alves (P8) e Laryssa Alves (P9)
 - Coordenação de finanças: Fellipe Mendonça (P8) e Robson Casé (P8)
 - Coordenação de cultura e arte: Natália da Hora (P5) e Ellen Cawane (P4)
 - Coordenação de acolhimento: Thais Gêda (P9) e Letícia Moreira (P9)
 - Coordenação científica: Criselle Tenório (P7) e Tallison Tenório (P9)

- Coordenação de Esportes: Igor Santiago (P8) e Giovanni Calfa (P6)



Figura 11: Membros da Gestão Ubuntu

Nem só de estudos vive um estudante...

Atlética Jaqueline Fraga (AAAJF):

Nós que somos futuros médicos sabemos que a prática de atividades físicas e/ou esportes são fundamentais para a saúde de todos. Porém, sendo realistas, sabemos que com a rotina de estudos que temos, muitas vezes encontramos dificuldades em manter esses bons hábitos em nossas vidas. A Associação

Atlética Acadêmica Jaqueline Fraga - AAAJF é aliada ao CASH e a responsável por fomentar o esporte dentro da faculdade e ainda a integração entre alunos de todos os períodos da FAMED e até de outras faculdades, através de treinos, festas e o famoso InterMed.

A atlética é uma associação independente formada pelos estudantes de medicina com o objetivo de integrar os alunos



tendo como foco a prática de atividades esportivas.

São formados os grupos que se interessam por praticar determinada modalidade e estes treinam para participar de jogos amistosos ou de campeonatos estudantis como o InterAtléticas ou o InterMed.

Figura 12: Membros da AAAJF durante treinos e em partida do INTERMED

Programa Esporte na Ufal:

Uma iniciativa do Instituto de Educação Física, o programa oferece vagas para estudantes em várias atividades físicas e esportivas, como corrida/caminhada, futsal, voleibol, atletismo, handebol, danças, jiu-jitsu, judô, kung-fu, taekwondo, práticas corporais, futebol, goalball, tênis, tênis de mesa e vôlei de areia, sendo a inscrição realizada no início de cada período letivo de acordo com o número de vagas disponíveis. As informações são divulgadas em edital específico que é publicado na página eletrônica da universidade.

Programa de Monitoria:

O Programa de Monitoria da FAMED/UFAL oferece 88 vagas nas mais variadas cadeiras e há renovação a cada ciclo anual. Sempre no início do período “xxxx.1” fazemos as provas de seleção que, por sua vez, acontecem todas na mesma hora, e é por esse motivo que cada aluno só poderá optar por prestar uma disciplina por vez. Não são todas as disciplinas que ofertam vaga com bolsa, o que é péssimo para o incentivo acadêmico, mas ainda temos vagas (poucas) com bolsa mesmo assim. A prática da monitoria durante a graduação proporciona benefícios tanto para os alunos quanto para o professor e o próprio aluno monitor. Em relação a troca entre discente e discente-monitor, a proximidade que a monitoria proporciona aos discentes torna possível a identificação das dificuldades e fragilidades dentro da sala de aula, levando a atitudes que as amenizem ou até as resolvam. É importante entender também que a monitoria enriquece o currículo do estudante e soma pontos na prova de residência durante a análise curricular.

Não perca a chance de também viver essa experiência fantástica da monitoria, há opções de sobra.

O programa de monitoria possibilita ao aluno experimentar um pouco da rotina com o professor à medida que auxilia na realização de atividades em sala, atividades práticas e colabora com o aprendizado do aluno sanando dúvidas além do horário da aula.

Cada disciplina tem seu(s) monitor(es) e o professor disponibiliza o contato destes para auxiliá-los ao longo do período letivo.

Os programas de monitoria da FAMED e do ICBS publicam edital de seleção anual e semestral, respectivamente. Estas informações são disponibilizadas nas páginas das faculdades e nos murais destas.

As disciplinas de fisiologia, anatomia, histologia, biologia celular e molecular, saúde e sociedade dispõem de monitores para auxiliá-los no primeiro período. Pergunte aos professores quem são seus monitores e os contatos destes, usualmente são veteranos da medicina ou de outros cursos da área de saúde com os quais você pode contar para sanar as dúvidas. Mas lembrem de procurá-los ao longo do período e não somente no período de provas, assim é mais fácil encontrar horário para conseguir ajudá-los.

DENEM

A Direção Executiva Nacional dos Estudantes de Medicina (DENEM), é a entidade representativa oficial dos estudantes de medicina brasileiros. Foi fundada em 1986 diante da necessidade desses estudantes ampliarem sua mobilização e organização política, bem como lutarem com melhor articulação durante esse período correspondente ao de redemocratização (após a ditadura civil-empresarial-militar).



Para facilitar os trabalhos da gestão, os estados brasileiros são divididos em regionais, sendo você, amado calouro-leitor, constituinte da regional nordeste-1, composta por Alagoas-Bahia-Sergipe. Aqui na UFAL, você pode

contar com os seguintes coordenadores regionais para prestar qualquer auxílio ou retirar dúvidas: Andriele Araújo (P6), Natália da Hora (P6), Fernando Farias (P5) e João Bosco (P5). Podem abusar!

AFINAL, O QUE A DENEM FAZ?

Historicamente, a



DENEM desempenhou importantes papéis na defesa da saúde brasileira, atuando na construção do Sistema Único de Saúde (SUS) e nos movimentos de reforma sanitária.

Reconhecida e respaldada nacionalmente e internacionalmente, a DENEM é a única entidade dos estudantes de medicina a ter direito a voto em eventos da IFMSA mundo. Além disso, atua nacionalmente em espaços do Ministério da Saúde, da Associação Brasileira de Educação Médica (ABEM) como membro honorário, entre outros.

Ademais, a DENEM promove estágios nacionais, como em cirurgia e clínica médica, bem como intercâmbios internacionais para os mais diversos

países, como Egito e China (finíssima, né?). Os editais são lançados anualmente!

Figura 14: Representantes da DENEM-UFAL em ato a favor da educação

COMO EU PARTICIPO?

Todo estudante de medicina brasileiro é representado pela DENEM nos espaços nacionais e internacionais de saúde e educação médica, então, primeiramente, seja muito bem-vindx! Construir nossa executiva para que haja, de fato, uma representação democrática é essencial. Por isso, todos os estudantes de medicina podem decidir os rumos da DENEM em eventos

deliberativos que acontecem ao longo do ano. Esses encontros, além de discutirem política, saúde e educação, possuem momentos culturais e de integração com estudantes do país inteiro (ai, Gabi, só quem viveu sabe...). Os principais eventos são:

Encontro Científico dos Estudantes de Medicina (ECEM): Ocorre desde 1969, sendo anterior à DENEM. Tem esse nome para burlar a repressão da ditadura militar. É a maior instância deliberativa da Executiva.

Congresso Brasileiro dos Estudantes de Medicina (COBREM): É a segunda maior instância deliberativa da Executiva. As candidaturas para a gestão DENEM são lançadas e votadas em assembleia no evento.

Encontro Regional dos Estudantes de Medicina (EREM): Ao contrário dos eventos anteriores, que são nacionais, o EREM é realizado regionalmente, havendo debates de problemas mais locais.

IFMSA

A IFMSA Brazil é parte da comunidade mundial da IFMSA – International Federation of Medical Students' Associations – maior organização estudantil do planeta, que congrega acadêmicos de medicina de mais de 120 países.

1. DE QUE MANEIRA A IFMSA BRAZIL EXERCE SEU ADVOCACY?

A IFMSA Brazil dialoga e ocupa espaços junto a órgãos públicos, entidades privadas e associações médicas, a fim de defender os entendimentos estabelecidos por sua comunidade e atuar propositivamente na resolução das pautas.

A instituição desenvolve políticas a partir de documentos elaborados colaborativamente pelos Coordenadores Locais e apreciados em plenária de Assembléia Geral, nos quais são delimitados posicionamentos, requerimentos e planos de ação para as pautas propostas.

2. QUEM A IFMSA BRAZIL REPRESENTA?

A IFMSA Brazil reconhece o direito de Liberdade de Associação e, portanto, intenciona representar estritamente seus Coordenadores Locais e Alumni (médicos graduados que permanecem na instituição), voluntariamente filiados.

Atualmente possui Comitês Locais instalados em 125 Escolas Médicas, distribuídas em 26 unidades da federação mais Distrito Federal.

3. QUAL É O ESPECTRO IDEOLÓGICO DA IFMSA BRAZIL?

A IFMSA Brazil não endossa propostas partidárias ou ideológicas sistemáticas, e não é definível por “direita” ou “esquerda”.

Nossa comunidade de filiados congrega as mais diversas escolas de pensamento, assegurando o contraditório como ferramenta precípua para a construção de consensos adequados, caso a caso.

4. QUAIS OS EIXOS DE ATUAÇÃO DA IFMSA BRAZIL?

A IFMSA Brazil atua na humanização médica e social, promoção da saúde, educação médica, mobilidade acadêmica (intercâmbios), capacity building - capacitando os seus coordenadores locais em diversas habilidades, tais como de liderança, apresentação, trabalho em equipe, convencimento, dentre outras - representatividade e pesquisa e publicação, contemplando, deste modo, a totalidade do tripé universitário.

DCE

O Diretório Central dos Estudantes Quilombo dos Palmares, mais conhecido como DCE, é a entidade representativa estudantil máxima dentro da Universidade Federal de Alagoas. É composta por estudantes de diversos



...tica da IFMSA-

... cursos que tem como finalidade representar os cerca de 30 mil alunos distribuídos em 114 cursos pelos Campus A.C. Simões - Maceió, Campus Arapiraca e Campus Sertão. É importante destacar que assim como o Centro Acadêmico possui membros no conselho da unidade acadêmica (CONSUA), O DCE é a voz do estudante no Conselho Universitário (CONSUNI) em que são resolvidos mensalmente aspectos importantes da universidade.

Figura 16: Assembleia Unificada na Reitoria UFAL- paralisação: contra os cortes da educação do dia 10 de Maio de 2019.



ifmsabrazil.ufal • Seguindo

Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes - UFAL



As atas das reuniões constam em <https://ufal.br/transparencia/documentos/atas/consuni/2019>. Além disso é importante destacar o papel desses estudantes frente a luta por espaço na na União Nacional dos Estudantes (UNE) e na luta por direitos perante a sociedade.

O DCE Quilombo dos Palmares é símbolo de resistência aos diversos ataques à universidade pública e ao ensino superior gratuito de qualidade. Apesar da sua trajetória ao longo dos anos, o DCE passou um certo período desativado, um período em que a UFAL deixou de ter uma representação estudantil estruturada. No entanto, em 2018, estudantes organizados retomaram essa história de modo que ocorreram eleições e a chapa "Todas as Vozes" foi a escolhida e ganhou seu espaço físico em setembro de 2018, localizado no CIC. Em 2019, houve uma nova eleição e atualmente o DCE Quilombo dos Palmares é gerido pela gestão "A gente que lute".

Para acompanhar tudo que acontece por lá, siga o instagram @dceufal.

FLUTUA

Lâmpadas na cabeça, orelhas arrancadas, corpos assassinados e violados, pessoas tolhidas de amar. Quem teria coragem de deslegitimar o amor? Certamente muitos. No Brasil, a sigla LGBTTTQ+ parece carregar uma complexidade no seu entendimento, porém ela existe por um sentido muito simples e primitivo: o da liberdade. Somos o país que mais mata a população LGBTTTQ+ no mundo e diariamente continuamos sendo algozes públicos e pessoais dos nossos amigos, dos nossos professores, dos nossos vizinhos e até das pessoas que mais amamos. A multiplicidade de gênero e sexualidade se faz presente em todos os locais e precisa ser entendida, para, de fato, ser plenamente respeitada. Mesmo depois de tanta luta e sensíveis conquistas, ainda somos bissexuais invisibilizados, gays assediados fisicamente, lésbicas desrespeitadas e fetichizadas, transsexuais assasianad@s, pansexuais mal compreendidos...

Ser quem somos é muitas vezes representar risco à nossa existência, devido a frequente carga de abusos, sobretudo psicossociais, ao longo de nossa vida. Afinal, somos o maior grupo de risco para suicídio no Brasil, e ainda assim não temos nossas especificidades de saúde reconhecidas. Mas com tudo isso, temos uma obrigação quase inata de resistir e existir: Ressignificando espaços, agregando e trocando vivências e naturalizando amor.

O amor é necessário! Não importa a quem seja dirigido, não importa quem ame.

Johnny Hooker ao escrever a canção Flutua faz um desabafo, um desabafo que muitos de nós já sentimos. O esconder-se é algo tão comum nos primeiros relacionamentos de pessoas LGBT (e não só nos primeiros) e o Flutua trata justamente disso: de observar este comportamento, refletir sobre e decidir que "eles não vão vencer". Que possamos ser livres, que possamos dizer: "baby, eu já cansei de me esconder, entre olhares e sussurros com você, somos dois homens e nada mais". Os relacionamentos homoafetivos, seja entre homens, seja entre mulheres, são comumente vistos assim, entre sussurros e olhares, uma repressão tóxica e silenciosa, que é apenas uma parte mínima das mais diversas agressões sofridas diariamente.

Este é o Coletivo Flutua, feito por alunes e para alunes, numa tentativa de construir um ambiente com debates e ações que promovam visibilidade,

sensibilização e conscientização sobre a LGBTfobia. Nossa proposta é que todos os alunos, especialmente os LGBT, tenham a oportunidade, caso queiram, de um momento mensal para desabafar, refletir e debater sobre como agir frente às opressões de sexualidade/gênero sofridas na universidade, criando motivação para agir, inclusive fora da universidade.

Somos estudantes de medicina e estamos sempre abertos a novas participações tanto para as discussões, quanto para a composição do Coletivo. Ouvimos, discutimos e construímos nossos espaços mensalmente. Não precisa ser LGBTTTQ+ para entender de empatia e respeito à comunidade LGBTTTQ+, basta ser gente.

Defenderemos sempre que for necessário o direito de cada um ser livre e amar livre, pois "ninguém vai poder querer nos dizer como amar"!
(Texto adaptado das publicações do Coletivo no instagram)

Procure atividades extracurriculares que tenham a ver com seu jeito.
E aproveite toda a experiência universitária.

Programas de Estudos de Línguas

Sabemos que durante a graduação devemos buscar diversos materiais e fontes de informação. Assim, muitas vezes os materiais mais atualizados apresentam-se em diversos idiomas. Além disso, no futuro as residências e especializações podem solicitar que você tenha conhecimento de outras línguas ademais o português.

Para te ajudar nesses desafios, ou, em caso de você ter interesse em aprender outro idioma pelo próprio enriquecimento pessoal ou mesmo para poder curtir melhor aquela música ou série internacional, a UFAL oferece programas de ensino de Idiomas!

Os dois principais programas de ensino de línguas da Universidade são o “Casas de Cultura Britânica” e o “Casas de Cultura no Campus”. Ambos ofertam ensino de inglês, português instrumental, espanhol, francês e libras em vários níveis de conhecimento.

O programa Casas de Cultura Britânica funciona na Praça Sinimbu no centro de Maceió e o programa Casas de Cultura no Campus funciona nos blocos do BSA 1 e 2 dentro da própria UFAL. De acordo com sua comodidade e disponibilidade você pode procurar a oferta de aula que melhor atende suas necessidades.

Praça Sinimbu: <https://goo.gl/maps/J35RaGLyS4w3HTsv8>

BSA 1 e 2: <https://goo.gl/maps/AiTrrsz33dZ6SwtE9>

Os programas lançam edital, habitualmente, no início do semestre, através do site da Ufal. Nesse documento são explicados os dias de aula, a disponibilidade de vagas, os documentos necessários para inscrição e os direitos e obrigações dos alunos que desejarem se candidatar ao curso.

Portanto, fique atento e não perca essa oportunidade!

Pra quem não é de Maceió a primeira tarefa: Escolher onde morar!

Ao chegar em Maceió é praticamente impossível não admirar a beleza da orla, a cor do mar e as atrações turísticas. No entanto, logo logo você percebe que a UFAL fica mais próxima da cidade vizinha Rio Largo do que do mar. E aí você encontra um dilema: onde morar?

Para tentar ajudá-lo a resolver esse problema dividiremos as prioridades em 3 perfis:

“Só vim para estudar”

Se você se enquadra nesse perfil e está preocupado somente em ficar próximo a universidade, dormir o máximo possível e não perder tempo no trânsito, sugiro que escolha ficar na Cidade Universitária. Muitos estudantes moram no Residencial Tabuleiro dos Martins e no Condomínio Park shopping, ambos na Via expressa. Os valores do aluguel giram em torno do 600-800 reais mensais. Além de ser possível encontrar repúblicas nas redondezas da UFAL. As vantagens dessa escolha é a proximidade da universidade (cerca de 5min) e o baixo custo. No entanto, por ser uma área mais afastada não dispõe de muitos supermercados próximos (apenas o Atacadão e o GBarbosa dentro do shopping pátio) e é prudente redobrar os cuidados ao fazer percursos sozinho e a pé.



Figura 17: Fotografias dos residenciais Tabuleiro dos Martins (esq.) e Park Shopping (dir.)

“Não quero perder muito tempo no trânsito, mas quero ficar próximo dos rolês do final de semana”

Primeiro é importante entender que para chegar até a UFAL você possui 2 caminhos: Via Expressa ou Av. Fernandes Lima. Se você quer chegar na universidade gastando até 30 min, sugiro que escolha os bairros da Via Expressa: Antares ou Serraria; ou da Av. Fernandes Lima: Gruta e Farol. Esses bairros ficam no meio da cidade, entre a parte alta (UFAL) e baixa (praia), possuem uma boa quantidade de supermercados, farmácias e restaurantes além de meios de transporte como UBER não serem tão caros até a região da praia e barzinhos, algo em torno de 15 reais.

Sugestão de condomínios: (Aluguel: 800-1500 reais)

- Antares - Nature Park, Residencial Jardins, Parque Maceió
- Serraria - Sierra Park
- Gruta - Condomínio Art Vida
- Farol - Condomínio Benedito Bentes

Se você não tiver carro, a dica é: escolha os condomínios mais próximos dessas avenidas principais pois facilitará para pegar um ônibus ou até mesmo carona.



Figura 18: Imagem de satélite mostrando o bairro da Serraria (esq.) e fotografia da Av. Fernandes Lima no bairro do Farol (dir.)

“Quero é qualidade de vida”

Se a sua intenção é fazer tudo a pé, ter tudo perto de casa e ficar próximo da praia: Escolha os bairros de Jatiúca e Ponta Verde. São bairros nobres de Maceió, que dispõem de praticamente todo o lazer da cidade, onde se concentram restaurantes, bares, lanchonetes. Mas como não se pode ter tudo, a única desvantagem é o tempo até a universidade (cerca de 1h de ônibus). Além disso o preço do aluguel pode ser mais alto, mas é possível procurar bem e encontrar apartamentos de 1000 reais. A maior parte dos alunos moram nesses bairros, portanto, será relativamente fácil encontrar carona ou encontrar alguém para dividir combustível. Fora isso, existem as linhas de ônibus que cobrem bem a região, mas esse tópico será melhor detalhado mais à frente.

Bom, para escolher onde morar é preciso então definir quais serão suas prioridades para só assim poder definir o bairro que melhor se encaixa no seu estilo de vida. Ah! Vale lembrar que se você não se adaptar, é possível também mudar e experimentar outra opção. Esperamos que você se sinta em casa!



Figura 19: Fotografia da orla de Maceió registrada a partir do bairro de Jatiúca

Qualquer dúvida, fala com a gente tá bom?

Transportes

O caminho que você percorrerá para chegar até a FAMED depende muito do seu ponto de partida, mas de qualquer forma se você souber quais linhas de ônibus chegam até a UFAL, saberá quais opções procurar.

Inicialmente é bom esclarecer que há linhas de ônibus que entram na UFAL e há linhas que apenas passam pelos pontos de ônibus da avenida.

Ônibus que passam pelos pontos da avenida e **NÃO ENTRAM** na UFAL

Passam pela AV. Fernandes Lima:

- Aeroporto
- Qualquer Cruzeiro do Sul
- Qualquer Rio Largo
- Qualquer Jarbas Oiticica
- LOTAÇÕES: Messias, Cruzeiro do Sul, Rio Largo e Mata do Rolo. Satuba, Atalaia, Chã Preta, Capela, Cajueiro, Viçosa e Pilar só vão até o HU (param no Semáforo).

NÃO ACEITAM CARTEIRINHA

Ônibus que **ENTRAM** na UFAL

Ônibus que vão para a UFAL e que passam pela Av. Fernandes Lima:

- 049 - Eustáquio Gomes-Centro
- 607 – Eustáquio Gomes-Maceió Shopping (antigo Iguatemi)
- 706 – Eustáquio Gomes-Cruz das Almas (via Ladeira do óleo e via Josefa de Melo);
- 230 - Forene-Trapiche;
- 906 - Pontal-UFAL;
- 907 - Trapiche-UFAL;
- 230 - Santos Dumont - Trapiche;
- 604 – UFAL-Cruz das Almas (antigo UFAL Ipioca).

OBS: Lembrando que, o 604 - UFAL-Cruz das Almas (Josefa de Melo e Ladeira do Óleo) saem para a Av. Fernandes Lima a partir da Rotary e na volta só vão até a Casa Vieira e depois entram na Rotary.

ATENÇÃO!

ÔNIBUS COM **PLACA AZUL** ESTÁ **INDO** E ÔNIBUS COM **PLACA VERMELHA** ESTÁ **VOLTANDO**:

Então se você estiver no ponto da UFAL e quiser ir para o farol e passar o ônibus EUSTÁQUIO GOMES- IGUATEMI com placa vermelha, não suba nesse ônibus pois ele está indo sentido EUSTÁQUIO. Se passar o mesmo ônibus, mas com a placa azul, significa que ele está descendo sentido ao Shopping Iguatemi (Maceió Shopping) e você pode embarcar.

Ônibus que vai para a UFAL e que passa pelo Bebedouro:

- 711 - UFAL Ponta Verde (via Jacintinho-Bebedouro e via Bebedouro-P. Holanda)

Ônibus que vão pela Via Expressa:

- 706 - Eustáquio Gomes-Ponta Verde (via Campo do Corinthians/Josefa de Melo, via Salvador Lyra/Jacintinho)
- 052 - Eustáquio Gomes-Centro (via Santa Lucia/Cambuci/Feitosa/Terminal Rodoviário)

PONTOS DA BR-104

- PONTO DO HU: É uma boa forma de cortar caminho para a FAMED, mesmo que esteja dentro de um ônibus que entra na UFAL, vale a pena entrar pelo Hospital (só é uma opção quando você tiver o crachá de identificação, se não será barrado pelos seguranças).
- PONTO SEGUINTE AO DO HU: Utilizar quando estiver em um ônibus que não entra na UFAL e quando não utilizar o caminho que passa por dentro do HU.
- PONTOS DA UFAL: Os ônibus trafegam apenas pela rua principal da UFAL, dessa forma, você terá que caminhar até a FAMED. Os pontos de ônibus mais próximos da FAMED são o da REITORIA e o da BIBLIOTECA (olhar no mapa do próximo tópico - onde comer na ufal?)
OBS: aos fins de semana os ônibus não entram na UFAL!

Os ônibus são a principal forma de chegar à UFAL.

Conheça as 9 linhas que alimentam o Campus A.C. Simões:

- 049: Eustáquio Gomes - Centro (Via Farol)
- 052: Eustáquio Gomes - Centro (Via Santa Lucia)
- 604: Eustáquio Gomes - Cruz das Almas
- 607: Eustáquio Gomes - Maceió Shopping
- 706: Eustáquio Gomes - Ponta Verde
- 046: Village II - Centro (não circula na UFAL, mas circula em frente ao HUPAA)
- 230: Forene - Trapiche
- 711: UFAL - Ponta Verde
- 903: Benedito Bentes - UFAL (Via Eustáquio Gomes)
- 906: Pontal - UFAL
- 907: Trapiche - UFAL

Fique atento: a partir das 18:00 horas, algumas das linhas que circulam do lado de fora em frente a Universidade começam a passar por dentro da UFAL.

Para se informar melhor sobre os horários de circulação dos ônibus, existem aplicativos como o CittaMobi e o Moovit.

- CITTA MOBI (<https://www.cittamobi.com.br/home/>)
- MOOVIT (<https://moovitapp.com/>)



Figura 20: Atenção ao destino do ônibus! Placas azuis indicam a IDA e placas vermelhas indicam a VOLTA

VOCÊ TEM DIREITO AO PASSE ESTUDANTIL!

O Cartão Bem Legal Escolar permite que o estudante obtenha um desconto de 50% no valor da tarifa de transporte público urbano vigente no município de Maceió.

Outras opções: Além das linhas de ônibus atualmente disponíveis na UFAL existem também espaços para estacionar bicicletas em frente ao estacionamento do ICBS que possuem grades específicas para colocação de correntes e toldos que evitam exposição constante ao sol. Ademais, existem muitos grupos no Whatsapp para combinações de caronas em todas as principais vias da cidade.

Socialize e informe-se, caso tenha carro ofereça e organize caronas!

Fique atento: em seu primeiro ano na UFAL seu registro segue automaticamente para a TRANSPAL, que fica na Praça de Conveniência e funciona das 10h às 19h, onde será possível realizar seu cadastro do Cartão Bem Legal para desconto na tarifa do ônibus urbano, bem como realizar a recarga presencial de créditos. Mais informações em:
<http://www.cartaobemlegal.com.br/bem-legal-escolar/como-obter/> e nos anos seguintes você precisará solicitar no portal SIE WEB que a Transpal envie seu formulário de recadastro caso queira continuar utilizando deste benefício.

Onde estudar?

1. Biblioteca Central

A biblioteca central é sem dúvidas o maior centro de estudos da UFAL. Há uma grande área climatizada, onde os alunos podem interagir entre si e estudar em grupo (tentando fazer silêncio, mas não precisa ser absoluto). Há uma segunda área não climatizada, e uma terceira área em que o silêncio total é exigência, para aqueles que preferem estudar individualmente. Na UFAL, consideramos a melhor opção pela capacidade e versatilidade do local. Como ponto negativo há a distância da fameda. Cerca de 5 a 10 minutos de caminhada.

Para chegar até ela, pergunte a qualquer estudante (não-calouro) da UFAL ou verifique no mapa do Manual do Calouro sua localização.

Para ter acesso ao acervo da Biblioteca Central, o aluno deverá apresentar:

- Documento Oficial com foto;
- Comprovante de Matrícula (emitido pelo SIE WEB), autenticado pelo DRCA;
- Foto 3x4 recente.

A biblioteca dispõe de um sistema online, o Pergamum, em que é possível consultar títulos disponíveis no acervo, checar data de devolução, renovar empréstimos e consultar multas. Acesse: <http://pergamum.ufal.br/pergamum/biblioteca>

Fique Ligado: O Empréstimo de livros é gratuito, porém multas diárias são cobradas caso você ultrapasse a data de devolução. Para pagar é necessário emitir uma Guia de Recolhimento da União (GRU).

Fique Ligado: Caso o estudante esteja em débito com a biblioteca, ele não poderá colar grau. Preste atenção aos prazos!

2. FAMED

A FAMED dispõe de uma sala em seu bloco B, climatizada e equipada com cerca de 7 computadores para uso de seus estudantes. A capacidade total da sala é de cerca de 15 alunos, pois também tem uma mesa onde os alunos podem estudar em livros ou computadores próprios. O ponto negativo, porém, é



que ela está quase sempre lotada, sendo que é comum ter que procurar outro lugar para estudar.

3. HU

Recentemente foi inaugurado um centro de estudos no HU, o qual, além de salas de aula, apresenta uma sala de reuniões (que pode ser utilizada para estudo em grupo caso não haja nenhuma reunião marcada) e uma sala de estudos. O ponto positivo é que o centro de estudos do HU é todo climatizado e comporta uma maior quantidade de alunos, sendo que quase sempre há vagas. O ponto negativo, para alunos do 1o ao 3o períodos, é que o acesso ao HU vem sendo restrito aos estudantes com crachá do hospital, que só é disponibilizado pela faculdade a partir do 4o período, quando começamos a pagar semiologia. Então pode ser que esses estudantes encontrem dificuldade de acesso ao HU, mas não custa tentar.

Para chegar até o centro de estudos, basta perguntar ao segurança do acesso dos fundos do HU onde ele fica localizado.

Serviços de Saúde

A Ufal disponibiliza atendimento médico, odontológico e acompanhamento psicológico para você.

Hospital Universitário Professor Alberto Antunes: Para agendar consultas com o clínico geral, o aluno deverá comparecer à Gerência de Assistência Estudantil (GAE) na PROEST portando documento de identificação com foto, comprovante de matrícula e CPF.

Após um dia, será emitido um encaminhamento pelo setor e o aluno deverá levá-la ao HU para o agendamento da consulta. O aluno deverá retirar uma ficha e aguardar pela chamada no SAME, onde será agendado e notificado da data do atendimento.

O agendamento de consultas para especialidades requer essa primeira avaliação pelo clínico geral.

Fique atento: No primeiro atendimento o aluno receberá um cartão do Hospital Universitário que deverá ser guardado, pois, será usado em todas as demais consultas que ele realizar no HUPAA.

Gabinete Odontológico da FO-Ufal: Para receber atendimento odontológico, o aluno deve portar o Cartão Odontológico e um documento oficial com foto. Para adquirir o Cartão, é necessário realizar cadastro Gerência de Assistência Estudantil (GAE), levando o comprovante de matrícula autenticado pelo DRCA e uma foto 3x4 atual.

Serviço de Acompanhamento Psicológico: Para agendar atendimento, o aluno deve comparecer à Gerência de Assistência Estudantil (GAE), portando documento oficial com foto e comprovante de matrícula autenticado pelo DRCA.

Fique ligado: O atestado médico deve ser apresentado no DRCA com a finalidade de justificar no sistema acadêmico as faltas que foram registradas pelo professor, porém este documento é válido apenas quando o estudante está na condição de paciente. Caso necessite acompanhar alguém apresente o atestado de acompanhamento diretamente ao(s) professor(es) das disciplinas que faltou e converse com o mesmo sobre as possibilidades.

Existem outras possibilidades como o agendamento para psicoterapia e psicanálise no Instituto de Psicologia da UFAL. Lembrando que, esse serviço é oferecido por alunos, que, assim como nós estão praticando e consolidando seus aprendizados. Para ter acesso, basta comparecer ao IP portando documento de identificação e comprovante de matrícula.

Sala de Cuidados Antônio Piranema:

A sala de cuidados é um espaço único existente na FAMED que oferece práticas integrativas complementares visando a amplitude da saúde.

Dentre as práticas disponíveis na sala temos:

- Acupuntura: Consiste na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo para tratar doenças e promover saúde;
- Auriculoterapia: Consiste na estimulação de pontos nas orelhas, sendo por isso muito semelhante à acupuntura;

- Calatonia: prática realizada através de uma sequência de toques em pontos estratégicos do corpo, sendo as principais áreas os pés, parte da perna, cabeça e da nuca;
- Constelação Familiar: método psíquico terapêutico que busca reconhecer a origem dos problemas e/ou alterações trazidas pelo indivíduo, bem como o que está encoberto nas relações familiares para que seja possível encontrar a ordem e o equilíbrio;
- Dança Circular: Prática de dança em roda, tradicional e contemporânea, originária de diferentes culturas que favorece a aprendizagem e interconexão harmoniosa entre os participantes;
- Meditação: uma técnica simples e sem esforço, que permite ao corpo entrar em um estado de repouso e relaxamento, possibilitando levar a mente a um estado mais puro de consciência, sem controle mental ou presença de pensamentos;
- Naturopatia: prática que estimula a capacidade intrínseca do corpo para curar-se utilizando diversos recursos terapêuticos como plantas medicinais, águas minerais e termais, aromaterapia, massagens, etc;
- Quiropraxia: utilizada para o tratamento de problemas e dores articulares, realizada através de manobras que corrigem a postura e os desequilíbrios, com o paciente deitado na maca ou em um tatame;
- Reiki: uma técnica japonesa que utiliza a troca de energia para revitalizar e harmonizar o corpo, usando as mãos como fonte desta energia para promover bem-estar, felicidade e serenidade;
- Terapia comunitária integrativa: prática terapêutica que envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização de recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades;
- Yoga: prática utilizada como técnica para controlar o corpo e a mente, associada à meditação;

Para mais informações acompanhe no instagram: @saladecuidadosufal

Horários:

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Manhã	Barras de Access*; Aferição de pressão arterial e glicemia; Constelação Familiar*	Reiki; Massagem; Meditação	Constelação Familiar*	Hiep Thai; Quiropraxia; Acupuntura; Auriculoterapia (quinzenalmente); Massagem relaxante	Acupuntura (quinzenalmente) Aferição de pressão arterial e glicemia
Tarde	Reiki; Mesa Radiônica*; Cristaloterapia*; Reflexologia podal*; Constelação Familiar*	Reiki; Yoga (sala 1B)	Reiki; Reflexologia; Yoga (sala 1B); Auriculoterapia; Aferição de pressão arterial e glicemia	Barras de Access*	Reiki; Auriculoterapia; Geoterapia/Argila; Dança cigana e do ventre

ONDE COMER??

1- Restaurante da FAMED:

Esta é a melhor opção se dinheiro não for uma preocupação para você. Contudo, se você come bem pouquinho, talvez seja vantajoso. É o lugar mais gostoso e mais caro da UFAL; há várias opções e o cardápio é bem variado. O sistema é self-service e o preço é 59,99 reais por quilo.

2 - Restaurante do CEDU:

A comida é boa, mas não se compara ao Bira, ICBS e FAMED, o self-service custa 14 reais sem balança. É uma boa opção para quando você está sem tempo de enfrentar fila no RU. Falarei sobre esses outros restaurantes a seguir:

3 - Cantina do ICBS:

Excelente comida e preço mais justo que na FAMED. Também funciona no sistema self-service e o preço é de 38,90 reais por quilo. Para uma pessoa que nem come muito nem pouco, a média por prato é de 12 reais. A vantagem é que fica muito próximo à FAMED.

4 - Restaurante do Bira no CIC:

O tradicional restaurante do Bira é uma boa opção também, a comida é muito boa. O sistema é self-service e o preço é 35,90 reais por quilo. Porém, não há muita diferença para a cantina do ICBS em relação ao preço. Assim, o pessoal prefere ir ao ICBS por conta da distância.

5 - Restaurante do Hospital Universitário (HU):

Muita gente não sabe, mas o HU tem um restaurante. Funciona com self-service sem balança e o preço é de 17 reais, incluindo sobremesa e suco. Para acessar o hospital, é necessário apresentar o crachá do HU.

6 - Restaurante Universitário (RU):

O lugar ideal pra economizar e para quem não tem muita frescura com comida. O almoço custa 3 reais e o cardápio é variado, podendo escolher uma opção de carne dentre as duas que são oferecidas no dia. Os 3 reais incluem suco e alguma fruta. Também é oferecida uma opção a vegetarianos. O sistema é o de bandeja como na maioria dos restaurantes populares: você paga, pega sua bandeja pratos e talheres, se serve, come na mesa e devolve a bandeja no lugar onde lavam a louça. A comida é boa, mas há algumas desvantagens, como a fila (15min - 30min), a distância a FAMED (o ideal é arrumar carona com o colega que tem carro, a caminhada até lá dura cerca de 15 min), os talheres são ruins (todos entortados) e não há lugar para lavar as mãos após manusear as cédulas e efetuar o pagamento. Porém, esses problemas resolvem-se facilmente se você levar os talheres de casa e um álcool gel para lavar as mãos. Para fazer uso, você deve comprovar vínculo com a UFAL, assim, no começo, você pode mostrar a lista de aprovados do SISU num print do celular com um documento de identificação com foto, depois, você pode usar um print do site web <https://sistemas.ufal.br/academico/login.seam> (sistema usado para divulgar notas, solicitar histórico, etc.) com seu documento. O horário de funcionamento é das 11:30 às 14h. O RU também oferece jantar com comida regional, pão, bolo, etc. Para a janta, os preços variam de acordo com cada coisa e não passam de 4 reais. Outra vantagem é que, por semestre, a UFAL divulga um edital de assistência estudantil que pode oferecer as refeições gratuitamente a quem

precisa, é só ficar atento aos editais em <http://www.ufal.edu.br/utilidades/concursos-e-editais>.

O Restaurante Universitário do Campus A.C. Simões atende cerca de 1.400 comensais diariamente. Existem duas modalidades de acesso ao restaurante: gratuita e paga.

Cardápio no seu celular:

O menu do R.U., unidade A.C Simões, é disponibilizado diariamente no Instagram oficial da UFAL. Instagram: @ufaloficial.

O R.U. oferece diariamente dois horários de refeições de 11:30 as 14:00 horas e de 17:30 às 19:00 horas. Seu cardápio conta diariamente com duas opções de carne e uma opção vegetariana. Há ainda as opções de lanches rápidos que são oferecidas nos próprios restaurantes e em outros estabelecimentos distribuídos pela UFAL como barracas e lanchonetes e também em frente ao HU. Por último, mas tão importante quanto, existe uma feira de produtos orgânicos de produtores regionais que ocorre às quartas-feiras na Praça da paz, em frente ao CEDU.

7 - Comida de casa:

Por fim, caso você tenha dotes culinários e tempo para preparar o almoço em casa, a sala do nosso CASH oferece geladeira para guardar a comida e microondas para esquentar seu almoço.

É só lembrar de identificar seu potinho com seu nome e deixar na geladeira assim que chegar na faculdade, que ninguém vai mexer. E se sujar o microondas, limpe. Lembre que outros colegas também farão uso.

Assistência Estudantil na UFAL

Residência Universitária Alagoana (RUA)

A Universidade Federal de Alagoas disponibiliza, no A.C. Simões, moradia para alunos de outros estados ou do interior de Alagoas, em situação de vulnerabilidade social.

A concessão é dada pela Pró-Reitoria Estudantil; A seleção é feita via edital; Os contemplados têm acesso ao gratuito ao R.U.; Atualmente a RUA tem capacidade para atender até 127 estudantes. A capacidade máxima é de 1.400 alunos.

Concessão de Bolsas

Existem programas de auxílios e bolsas para alunos em situação de vulnerabilidade social. A concessão é dada pela Pró-Reitoria Estudantil; A seleção é feita via edital que habitualmente é disponibilizado através do site da UFAL na guia de editais, bem como no sistema SIGAA. Acesse <https://ufal.br/> e saiba mais.

Ajuda de Custo para Apresentação de Trabalhos

Acesso Gratuito:

Estudantes em situação de vulnerabilidade social podem fazer suas refeições gratuitamente. Fique atento ao lançamento do edital de seleção. Mais informações, procurar a PROEST.

Acesso Pago:

O estudante paga um preço acessível pela refeição.

É necessário apresentar:

- Comprovante de matrícula autenticado pelo DRCA;
- Documento oficial com foto.

Os estudantes podem solicitar auxílio para apresentar trabalhos acadêmicos fora do estado. Para isso, deve-se comparecer à secretaria da Proest, até 15 dias antes do início do evento e levar:

- Memorando assinado pelo/a coordenador/a do curso ou diretor/a da Unidade Acadêmica solicitando a ajuda de custo para o estudante;
- Carta de Aceite do trabalho pela organização do evento; Resumo do trabalho que será apresentado.

Avaliação do Rendimento Escolar

A FAMED trabalha com um estilo de avaliação individualizado que mescla alguns métodos de aprendizagem. Entre o 1º e o 3º período os alunos têm aulas de 3 eixos: Bases Morfofisiológicas, Ética e Saúde Coletiva. Em cada um desses eixos existem outras disciplinas e professores responsáveis por cada uma destas. É necessário destacar o eixo de Bases Morfofisiológicas, mais conhecido por BMF em que existe um método de avaliação a parte.

O início da vida acadêmica, sem dúvidas, é um grande desafio para os alunos ingressantes. A adaptação ao ritmo da universidade pode gerar uma série de angústias e insatisfações que não são fáceis de lidar já no primeiro período (P1). A fim de facilitar um pouco a sua entrada na Faculdade de Medicina da UFAL (FAMED), vamos descrever como se estrutura o P1 e daremos algumas dicas de sobrevivência!

DISCIPLINAS OBRIGATÓRIAS

1. ÉTICA E RELAÇÕES PSICOSSOCIAIS 1

A disciplina propõe que você entre em contato com suas crenças e valores, raciocinando sobre aspectos éticos que estão presente nas relações cotidianas - seja com colegas, professores, pacientes ou profissionais de equipe - e, a partir disso, iniciar um debate sobre os pensamentos obtidos. Tudo isso voltado para a área da saúde.

O uso de mapas conceituais e a apresentação de seminários também será uma ferramenta utilizada como forma de avaliação, mas sempre nessa base de análise de um tema e conversa entre a turma.

Então, se nós pudermos resumir Ética e Relações Psicossociais 1 em duas palavras, elas seriam reflexão e discussão.

2. SAÚDE E SOCIEDADE 1

Saúde e Sociedade 1 é uma disciplina composta por quatro áreas do conhecimento: Aproximação à prática Médica (APM), Bioestatística, Ciências Sociais e Metodologia. Se comparada à Ética e Relações Psicossociais, por exemplo, possui mais conteúdos teóricos, abrangendo assuntos que vão desde a formulação de gráficos até Atenção Primária à Saúde no Brasil. A seguir, descreveremos um pouco sobre os componentes da disciplina:

- **Aproximação à Prática Médica:** Introduce à realidade de um médico na Estratégia Saúde da Família, aos cenários específicos como zona rural e periferia, além de situações que o profissional pode enfrentar, como o luto. Apesar de haver uma visita à Unidade de Saúde, as aulas são muito baseadas na conversa entre docente e estudantes.
- **Bioestatística:** A grande maioria das aulas de Bioestatística é utilizada para formar gráficos e tabelas que serão utilizados na avaliação oral ao fim do semestre. Você vai usar muito o Excel, mas nada que seja de outro mundo.
- **Ciências Sociais:** Essa área tem dois momentos bem distintos. No primeiro módulo, a carga teórica será intensa, na qual ocorrerão apresentações em sala de aula sobre textos previamente disponibilizados pela(o) docente. Processo saúde-doença, determinantes sociais e princípios básicos do SUS são alguns dos assuntos abordados. Uma dica para essas apresentações é a criatividade. Tente fazer algo diferente do

convencional como peças curtas, músicas, vídeos, cartazes... O material necessário para isso será fornecido pela(o) docente.

No segundo módulo, são iniciadas as visitas. Você terá a oportunidade de ir à comunidade e depois à Unidade Docente Assistencial (UDA). Conhecer os beneficiários do SUS e conversar com eles é uma das melhores experiências do P1! As informações obtidas nessas etapas e a associação delas com o conteúdo ministrado no primeiro módulo serão utilizadas para o seminário que irá compor a nota do módulo 2.

- **Metodologia:** Tem o objetivo de dar uma noção sobre produção científica e suas normas técnicas. As fases de elaboração de um projeto, as diferenças entre pesquisa quantitativa e qualitativa e a estruturação de trabalhos acadêmicos dão o tom de como é essa área do conhecimento.

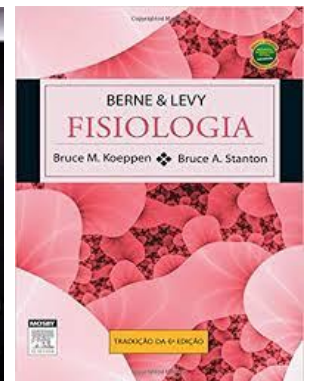
As avaliações dependem da metodologia que cada professor pretende empregar, então é um pouco difícil determinar um modelo. Porém a prova integrada, composta de 20 questões fechadas, ao final do módulo 1 é certa, bem como o seminário oral (que engloba todas as áreas que compõe a disciplina) ao término do módulo 2. Para ser aprovado em Saúde e Sociedade 1, você precisa atingir uma média acima de 7. Caso não consiga (o que não é nenhum demérito), as provas de reavaliação são os próximos estágios a serem enfrentados.

3. BASES MORFOFISIOLÓGICAS 1

O eixo de Bases Morfofisiológicas é dividido em 6 áreas: Bioquímica, Fisiologia, Biologia Celular e Molecular (BCM), Embriologia, Anatomia e Histologia. Essas disciplinas são ministradas no Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (ICBS), o prédio em frente à FAMED, e compõem a base do conhecimento biomédico necessário para as matérias clínicas nos períodos posteriores.

Vamos ver os detalhes de cada matéria e os livros que sugerimos para cada uma delas:

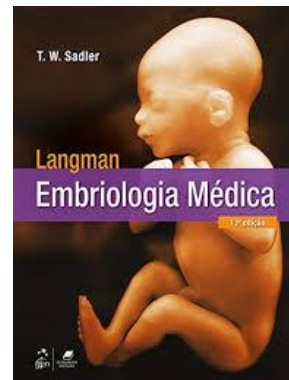
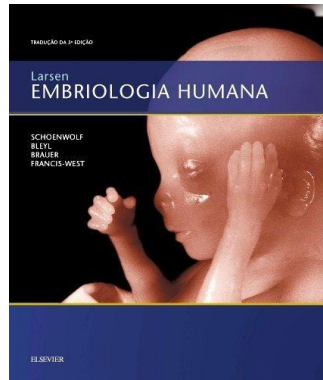
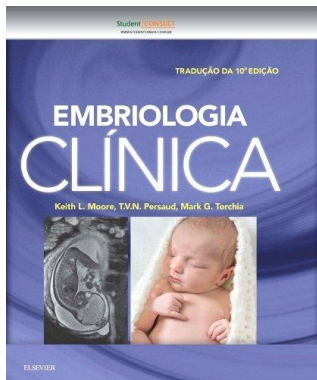
- **Fisiologia:** Estuda as funções e processos que ocorrem nos seres vivos. Apesar da definição abrangente, no primeiro período o foco se dá em alguns mecanismos básicos das células, como a sinalização celular e a transmissão de impulsos elétricos. Posteriormente, no segundo módulo, é visto o funcionamento dos sistemas digestório e urinário e como cada função destes sistemas é realizada.



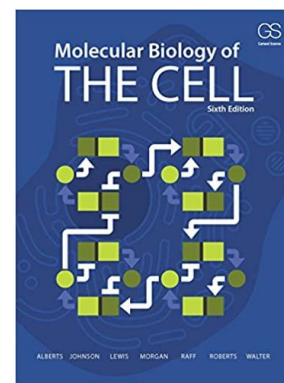
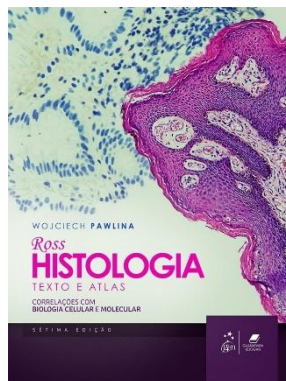
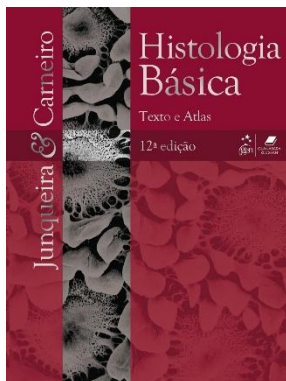
- **Bioquímica:** Compreende o estudo das moléculas e reações químicas que compõem os seres vivos. Para isso, inicialmente se estudam as principais classes de moléculas inorgânicas e orgânicas que compõem o corpo humano, como proteínas, carboidratos e lipídios. Já no segundo módulo existe um foco no metabolismo energético, com as reações relacionadas à conversão de nutrientes em energia e vice versa.

- **Embriologia:** Estuda o desenvolvimento do embrião, desde a produção dos gametas até os meses posteriores, entendendo como se formam as diferentes estruturas

do corpo humano, como a face ou órgãos, além dos tecidos que os compõem.

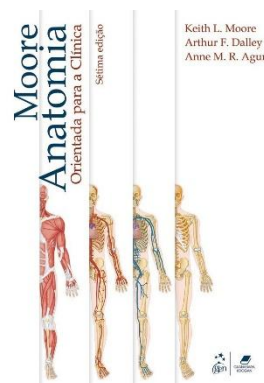
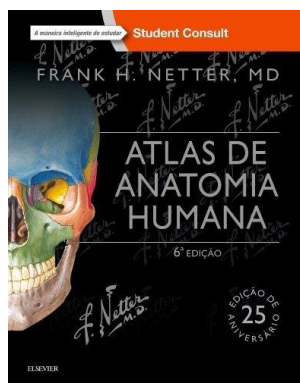
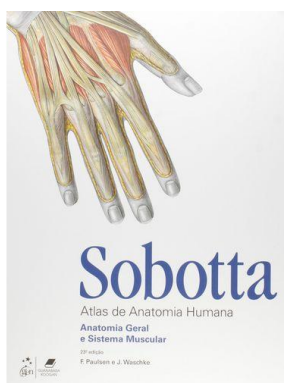


- **Biologia Celular e Molecular (BCM):** Tem como foco conhecer a célula num nível individual, inicialmente estudando suas estruturas como a membrana plasmática e citoesqueleto, posteriormente analisando as organelas como a mitocôndria e retículo endoplasmático, além das funções que cada um desempenha.



- **Histologia:** Área focada no estudo dos diferentes tecidos humanos, ou seja, a estrutura microscópica. Para isso também há uma combinação de aulas teóricas e práticas. Ao longo das aulas se estudam vários tecidos e suas classificações morfofuncionais, como, por exemplo, os diferentes tipos de tecido epitelial ou tecido gastrointestinal. Nessa matéria o uso das sessões de monitoria se faz especialmente útil.
- **Anatomia:** Tem como objetivo conhecer a estrutura do corpo humano de forma macroscópica, estudando órgãos e sistemas através de aulas teóricas expositivas com aulas práticas, com o auxílio de cadáveres. No primeiro módulo estuda-se os ossos, suas articulações e os músculos. No segundo módulo o conteúdo acompanha a maioria das outras disciplinas ao estudar os sistemas digestório e urinário. É possível absorver todo o conteúdo disponível, principalmente se aliando aos diferentes recursos disponíveis, como as aulas teóricas, aulas práticas, atlas de anatomia, livros-texto e as monitorias práticas, que são sessões de estudo

conduzidas por um monitor com acesso às peças práticas do sistema a ser estudado.



Como se pode ver, muitas dessas matérias tratam de temas semelhantes dentro de sua área de estudo, principalmente no segundo módulo em que os focos são os sistemas digestório e urinário. Essa integração se estende além da grade curricular e compreende também o modo de avaliação, que se dá de forma unificada para o eixo de bases morfofisiológicas, por meio das provas focais, integradas e a tutoria.

PROVAS FOCAIS

São provas individuais para cada matéria, em que se calcula a média do resultado de cada uma delas para compor a nota focal, que equivale a 30% da nota do módulo. Cada prova é elaborada a critério do professor, podendo ser substituída ou complementada por trabalhos e estudos dirigidos.

PROVA INTEGRADA

É uma prova única (por módulo), composta por 50 questões de verdadeiro ou falso de todas as disciplinas e algumas poucas questões discursivas para cada uma delas. Equivale a 40% da nota do módulo, sendo uma média entre os acertos da parte objetiva com a parte discursiva. Os últimos 30% da nota do módulo é definida pela tutoria, apresentada mais à frente.

TUTORIA

Aqui separamos uma sessão especial para a tutoria, já que é motivo de muitas dúvidas. Por isso, pedimos sua paciência e que leia com atenção.

A faculdade de medicina aplica um modelo de ensino híbrido, que mistura o ensino expositivo tradicional com o método de Aprendizado Baseado em Problemas (ABP ou PBL baseado na sua sigla em inglês). Enquanto o método tradicional é aquele no qual já estamos acostumados, o PBL é uma abordagem nova para muitos alunos. Por isso, pode causar desconforto pelo desconhecimento do modelo, que é aplicado por meio da tutoria. Mas afinal o que é o PBL e o que é a tutoria?

Amado por uns e odiado por outros, esse método tem como proposta principal fazer dos alunos os condutores do aprendizado, transformando o professor em um guia, o que assegura um bom funcionamento da metodologia,

alinhando o aprendizado do método com aquilo que é visto nas aulas tradicionais. O modelo se dá da seguinte forma:

- Os alunos são divididos em grupos de 8 a 12 pessoas (até o final do quarto período);
- Esse grupo se reúne na segunda-feira e na sexta-feira de toda semana;
- Na segunda-feira, recebe-se um caso clínico do tutor, contendo doenças e situações semelhantes ao dia-a-dia da prática médica;
- Os alunos devem discutir entre si o caso, articulando os conhecimentos prévios que eles tenham sobre o assunto, para levantar hipóteses que esclareçam o que está se passando com o paciente do caso.

Após esse momento, o grupo define os objetivos de aprendizado para a semana, com base nos conteúdos das bases morfofisiológicas 1 e as hipóteses levantadas. Esses objetivos servem como questões a serem respondidas para guiar um estudo auto-dirigido, conduzido ao longo da semana por cada estudante de forma individual. A função do tutor nesse momento é assegurar que a discussão e, principalmente, os objetivos estejam dentro do que é esperado para o caso, sendo a participação dele(a) a menor possível e, quando necessária, guiando por meio de perguntas, para que os alunos cheguem ao que é esperado, e não que lhes seja fornecido pelo tutor diretamente.

No estudo auto-dirigido, o aluno deve buscar diferentes fontes de conhecimento científico, como livros, artigos científicos recentes, diretrizes de órgãos competentes, dentre outras fontes. Essa etapa tem como característica o desenvolvimento da

Como funciona a tutoria?

A tutoria na FAMED trabalha a aprendizagem baseada em evidências. Ela estará presente na grade curricular do 1 até o 4 período e constitui uma parte da nota do eixo em específico de cada período. Nela, aluno e professor trabalham de maneira horizontal correlacionando a teoria aprendida tanto em sala de aula, quanto nas experiências de vida, com a clínica a partir de uma discussão de casos clínicos. Toda semana há um tema para ser discutido e haverá dois encontros semanais, um dia para a abertura do caso e o outro para o fechamento desse caso clínico.

Na abertura, o tutor irá entregar um caso clínico. Será necessário escolher entre os integrantes do grupo quem será o coordenador e quem será o secretário. O coordenador, como a própria palavra diz, irá coordenar o desenvolver da tutoria. É ele quem permite a vez dos integrantes falarem, é ele quem pode interromper quando achar necessário para dar oportunidade a outra pessoa falar, também é aquele que conduz a tutoria como um todo até o seu fechamento. Já o secretário é aquele responsável por digitar/escrever tudo aquilo que foi sendo discutido na tutoria, bem como escrever as perguntas norteadoras para a construção de objetivos baseado na discussão do grupo.

Além disso, na abertura, haverá um momento para leitura do caso e destaque para palavras/termos desconhecidos. É interessante montar um caderninho desde o início com essas palavras. No final, você verá o quanto aprendeu e poderá colocar em prática o uso desses termos desconhecidos que acabam se repetindo ao longo dos anos e nos ajudam a recordar melhor aquilo que foi aprendido.

Na discussão do caso, vamos destacando aquilo que nos chamou atenção trazendo hipóteses, tentando entender o que está, de fato, acontecendo com aquele paciente. Não é necessário saber de todo o assunto nesse momento da abertura de caso, mas é interessante ter uma noção e trazer seus conhecimentos.

Caso o grupo tenha alguma dificuldade, o tutor irá conduzir com perguntas direcionadas para se alcançar os objetivos. Lembrando que é interessante sempre abordar tudo aquilo que está sendo visto naquele momento na faculdade, desde os assuntos de BMF até os assuntos de saúde e sociedade, ou seja, vale tudo!! No final da abertura do caso, serão feitos objetivos norteadores pelo grupo e escritas pelo secretário. Esses serão os pontos a serem estudados em casa, direcionando sua pesquisa para a resolução do caso.

habilidade do aluno de buscar suas próprias informações e processar esses dados em conhecimento relevante ao seu objetivo de aprendizado.

Na sexta-feira, o grupo se reúne novamente para discutir os objetivos de acordo com o que se aprendeu ao longo da semana e relacionar o caso com as bases morfofisiológicas, além de checar se as hipóteses levantadas na abertura do caso foram confirmadas ou refutadas. Nesse momento a troca de conhecimentos entre os alunos é fundamental para solidificar o aprendizado do tema abordado.

Tanto durante a abertura quanto durante o fechamento, o tutor tem também a função de avaliar cada aluno, percebendo sua participação e seu domínio do conteúdo, para então atribuir a avaliação que vai compor os 30% da nota do módulo responsável pela tutoria. Existem outros dois membros do grupo (aluno-secretário e aluno-coordenador) que executarão papéis muito importantes durante a sessão, mas, na nossa opinião, você entenderá melhor com a prática e isso será bem explicado pelos tutores.

No fechamento, é o momento de o grupo trazer as respostas para as perguntas norteadoras que foram feitas. O secretário será o responsável pela leitura dos objetivos e também o responsável por lembrar se algum objetivo ainda não foi cumprido. Já o coordenador mantém a mesma função da abertura, direcionar a discussão do caso clínico. No final, a tutoria nos traz um aprendizado de raciocínio quanto às evidências de um caso clínico, quanto à interação e organização em grupo bem como o respeito pela vez do colega falar, mesmo que você saiba de tudo. Assim, é interessante permitir que todos consigam interagir em equilíbrio.

É no fechamento que os tutores pedem para se fazer ou trazer o mapa mental, que nada mais é do que um brain-storming de palavras chave daquilo que foi discutido e resolvido no caso clínico. Alguns professores pedem para que os alunos façam individualmente (e utilizamos o programa "cmaptools", podendo fazer o download pela internet mesmo). Há alguns critérios avaliativos por aluno e em grupo em cada momento da tutoria, todos eles podem ser vistos no site da tutoria. Ele disponibiliza uma série de informações aos alunos e tutores, tais como explicações a respeito dos critérios de avaliação, módulos, cronogramas, telefones úteis e vários outros tópicos.

Reumo pra quem tem pressa:

Composição da Nota

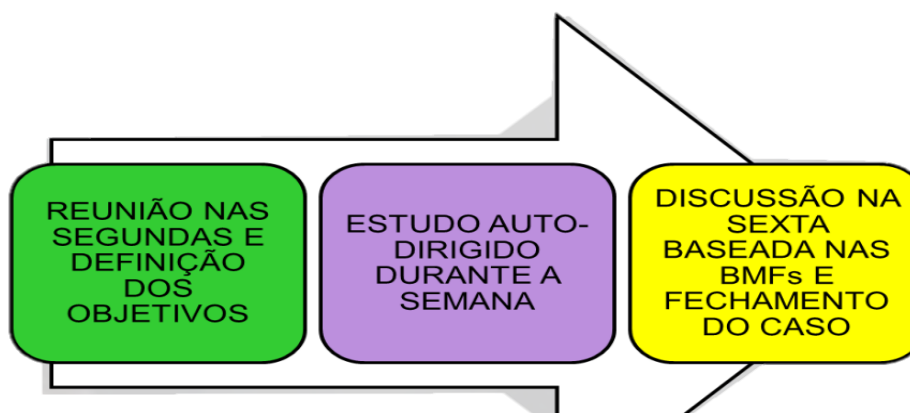


Figura 21: Resumo do funcionamento da tutoria

As média das notas obtidas nas provas focais tem peso 3,0. Assim como a média obtida na tutoria que também tem peso 3,0. Já a média obtida na prova integrada tem peso 4,0. Esse cálculo vale apenas para a BMF e em cada módulo a média exigida para a aprovação é 7,0.

Para ser aprovado no período é preciso que a média entre os dois módulos seja 7. Caso não obtenha essa nota, você deve fazer a reavaliação do módulo que teve nota inferior a 7. A prova de reavaliação consiste em 50 questões de verdadeiro ou falso (sem haver questões discursivas), sobre o assunto do módulo que está sendo reavaliado, e substitui a nota anterior caso seja maior do que ela.

Se com a reavaliação sua média ainda não superar 7, você poderá fazer a prova final, que aborda o conteúdo de todo o semestre. Essa prova determina 40% da sua nota final, com os outros 60% vindos da sua média após a reavaliação. Você precisa ter uma nota final superior a 5,5 para ser aprovado no semestre.

Caso necessite não alcance a média e necessite realizar a prova final a nota necessária para obter aprovação será calculada através da ponderação da média obtida nas AB's e da nota na prova final. A Figura 22 facilita esse cálculo.

Média das ABs	Nota necessária na prova final*
5	6,25
5,1	6,1
5,2	5,95
5,3	5,8
5,4	5,65
5,5	5,5
5,6	5,35
5,7	5,2
5,8	5,05
5,9	4,9
6	4,75
6,1	4,6
6,2	4,45
6,3	4,3
6,4	4,15
6,5	4
6,6	3,85
6,7	3,7
6,8	3,55
6,9	3,4

Figura 22: Tabela para cálculo da nota necessária na prova final para obter aprovação

Disciplina Eletiva

1. HISTÓRIA DA MEDICINA

Se até agora, só falamos de disciplinas obrigatórias, vamos apresentar História da Medicina que é uma eletiva, ou seja, ela é opcional. Como o próprio nome sugere, vem com a ideia de fazer com que você descubra como a Medicina foi se desenvolvendo com o passar do tempo. Nela, você terá assuntos como

“Hipócrates” e “Relação médico-paciente ao longo dos séculos no mundo, no Brasil e em Alagoas”.

As avaliações são bem variadas, sendo realizadas através de provas teóricas, seminários, construção de mapas conceituais entre outras coisas. Uma área do conhecimento muito interessante e vale a pena tirar um tempinho para ela. Mas, claro, aconselhamos que a faça apenas se já sentir que está adaptada (o) ao ritmo da faculdade. Isso porque se torna uma matéria como todas as outras, exigindo dedicação e conhecimento para aproveitar bastante o que ela pode oferecer.

Essa é a grade de atividades do 1º período:

GRADE DE ATIVIDADES 1º PERÍODO - TURMA - A				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Tutoria</i> FAMED sala 11 e 12 07:30 às 09:10	SAÚDE E SOCIEDADE 1 MEDC087 <i>Ciência Social Metodologia Científica</i> FAMED sala 27 C 07:30 às 11:00	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Bioquímica</i> FAMED sala 01C 07:30 às 09:10 ÉTICA E RELAÇÕES PSICOSSOCIAIS 1 MEDC088 <i>Desenvolvimento Pessoal</i> FAMED sala 01 C 09:20 às 11:00	SAÚDE E SOCIEDADE 1 MEDC087 <i>Saúde da Família 01Comunidade</i> FAMED sala 32 B 07:30 às 11:00	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Tutoria</i> FAMED sala 11 e 12 07:30 às 09:10 BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Embriologia</i> ICBS - Campus sala 110 09:20 às 11:00
SAÚDE E SOCIEDADE 1 MEDC087 <i>Bioestatística</i> FAMED sala 01 C 09:20 às 11:00				
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Fisiologia</i> ICBS - Campus sala 109 13:30 às 16:10	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Anatomia</i> ICBS - Prado sala 4 13:30 às 16:10	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Histologia</i> ICBS - Campus sala 206 13:30 às 16:10		
BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Biologia Celular e Molecular</i> ICBS - Campus sala 109 15:20 às 18:50	ÁREA VERDE	ÁREA VERDE	ÁREA VERDE	ÁREA VERDE

GRADE DE ATIVIDADES 1º PERÍODO - TURMA - B				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SAÚDE E SOCIEDADE 1 MEDC087 <i>Bioestatística</i> FAMED sala 01C 07:30 às 09:10	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Bioquímica</i> FAMED sala 01C 07:30 às 09:10	SAÚDE E SOCIEDADE 1 MEDC087 <i>Ciência Social Metodologia Científica</i> FAMED sala 32B 07:30 às 11:00	SAÚDE E SOCIEDADE 1 MEDC087 <i>Saúde da Família Comunidade</i> FAMED sala 32B 07:30 às 11:00	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Embriologia</i> ICBS - Campus sala 110 07:30 às 09:10
BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Tutoria</i> FAMED sala 11 e 12 09:20 às 11:00	ÉTICA E RELAÇÕES PSICOSSOCIAIS 1 MEDC088 <i>Desenvolvimento Pessoal</i> FAMED sala 01C 09:20 às 11:00			BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Tutoria</i> FAMED sala 11 e 12 09:20 às 11:00
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Anatomia</i> ICBS - Prado sala 4 13:30 às 16:10	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Fisiologia</i> ICBS - Campus sala 109 13:30 às 16:10	ÁREA VERDE	ÁREA VERDE	ÁREA VERDE
ÁREA VERDE	BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Biologia Celular e Molecular</i> ICBS - Campus sala 109 16:20 às 18:50		BASES MORFOFISIOLÓGICA 1 MEDC086 <i>Histologia</i> ICBS - Campus sala 106 16:10 às 18:50	

Como dito lá no começo, não vai ser fácil! Sim, temos que ser honestos. O sono vai bater, a matéria vai acumular e, nesse momento, o desespero começa. Mas pensando em dar uma ajudinha no começo da sua vida acadêmica, vamos apresentar algumas dicas que podem facilitar esse início de trajetória. Então, preste atenção nelas para ter um período mais sossegado!

1. Organização

Separa uma agenda e delimita teus horários, o que você pretende fazer no dia, quais as provas e trabalhos da semana... É inevitável. Não tem como ir bem sem planejamento.

A quantidade de trabalhos e provas pode te deixar perdido se não se organizar direitinho e isso pode desencadear algumas dificuldades ao longo do P1. Então, segue a dica que vai te ajudar bastante.

2. Aproveite a Universidade

A FAMED e a UFAL vão te oferecer oportunidades únicas. Logo, aproveita alguns momentinhos da sua semana (principalmente no início do período que tem menos tarefas a fazer) e entenda melhor o curso, o que ele vai te propor nesses 12 períodos, além de conhecer tanto a estrutura da Faculdade de Medicina quanto da Universidade. Isso pode te deixar mais confortável no ambiente acadêmico.

Também é importante conhecer pessoas de outros cursos e conversar com elas, visto que entender a rotina de outros estudantes que não os da FAMED te dá um conhecimento maior sobre a realidade da UFAL e te põe em contato com pensamentos e personalidades diferentes, proporcionando riqueza a sua vida acadêmica.

3. Pense de forma coletiva

Uma turma unida é uma turma que vai se desenvolver muito melhor nesses anos de universidade. Pensar de forma coletiva, procurando ajudar sempre que puder, compartilhando materiais/métodos de estudo que te fazem mais produtivo ou tirando dúvidas que você sente que pode sanar são atitudes muito importantes para manter um relacionamento saudável entre os estudantes e valorizar as pessoas que estão ao seu redor.

4. Cuide da sua saúde física e mental

Sempre bom lembrar! Apesar de ser uma dica simples e muito debatida em vários meios, é fácil deixar a saúde física e mental em segundo plano. O curso de Medicina exige muito do aluno e você sabe disso mesmo não tendo iniciado as aulas. Cuidar da saúde é uma forma de se preservar para o futuro que te aguarda e é importante para que não fique mal durante o P1. Por isso, pratique exercícios quando puder (são oferecidas atividades esportivas de formas gratuita, basta se informar sobre elas) e mantenha sua mente sã. Não é simples, mas tenha consciência de que a prioridade não é o curso. A prioridade é você!

5. Entenda qual o melhor método para você

Livros, resumos, vídeo-aulas... São muitas as formas de estudar. Não existe uma fórmula pronta, até porque o jeito certo é aquele que é melhor para você e isso é descoberto no decorrer do período.

6. Notas ruins não são o fim do mundo

Não tem como fugir. Por maior que seja o esforço, as notas ruins surgem. E o que você faz nessa situação? Aceita com naturalidade e tenta entender o que deu errado. É claro que queremos dar o nosso melhor e sermos contemplados com avaliações que justifiquem esse empenho. Porém, uma hora ou outra, aparecem notas ruins e isso é comum. Se acha que a situação é muito séria e que isso está te prejudicando, as próximas dicas vão te ajudar bastante!

7. Peça ajuda

Se as notas estão muito ruins, a estratégia não está dando certo e você tá com aquele pensamento de “será que tô no curso certo?!” , é hora de parar e pedir ajuda. Use um tempinho para conversar com seus amigos, familiares, estudantes de outros períodos e, se sentir necessidade, profissionais que possam te ajudar. Essa atitude vai despertar uma nova perspectiva para você. Desabafar e ouvir conselhos são peças essenciais nessa jornada que te aguarda. Verá também que outras pessoas estão passando ou já passaram pelos mesmos desafios. Então pedir ajuda é muito importante!

8. Tire momentos para não pensar em Medicina

Não adianta focar apenas no curso e esquecer sua vida. Entenda: O DESCANSO É NECESSÁRIO!

Daí você tem diversas formas para sair do mundo médico e parar de lembrar da prova na segunda, do trabalho na quarta, da tutoria na sexta... Até porque festas não vão faltar para afogar as mágoas. Isso é garantido. Mas se você não curte muito, vai para uma praia, para uma pizzaria, assiste uma série. Lembre que sua saúde física e mental vêm em primeiro lugar. Então, nada de colocar seu bem-estar em jogo, ok?!

9. Respeite seus limites e vá no seu ritmo

Por fim, mas não menos importante, é necessário falar que você deve se conhecer e se respeitar. O curso exige bastante da sua capacidade física e mental. Compreender seus limites é, portanto, fundamental. Enquanto algumas pessoas se adaptarão mais rápido, outras se adaptarão de forma mais lenta e isso é completamente normal. Não se julgue caso isso ocorra com você. Pense em novas estratégias de estudo, procure o que é melhor no seu caso e tente ser a SUA melhor versão. A partir daí, eu tenho certeza que você vai se dar bem.

Nós não podemos imaginar sua trajetória até aqui, mas, entendemos que cada estudante tem uma trajetória única de lutas, dedicação e abdições. Sinta-se orgulhoso de si, você deu o primeiro passo nessa jornada árdua que é a medicina!

Ainda não o conhecemos, todavia, podemos sim exaltar o fato de quão felizes estamos por recebê-lo em nossa Faculdade! Cada novo estudante é um parceiro nas lutas e conquistas.

Pelo pouco que contamos neste Manual você pode perceber que a UFAL e também a FAMED são ambientes ricos em estímulos e em que você pode viver muito mais do que apenas o estudo convencional. Obrigada por escolher nossa Instituição de ensino!

Além disso queremos destacar que, a trajetória de um acadêmico não se resume em atividades acadêmicas. Você não deixa de ser uma pessoa porque é um estudante; não deixe que a faculdade se sobreponha à sua personalidade, seus modos de ser, seu lazer e seu bem estar. As sugestões que aqui citamos são úteis para facilitar sua rotina de estudos, mas também para que você construa interações extra aula, para que cuide de si mesmo!

No entanto o que citamos aqui é apenas uma partícula desse grande universo que é a UFAL e, queremos que você o desbrave por conta própria. Busque novas informações, conheça novos locais e atividades, não se limite ao convívio apenas com pessoas de sua faculdade, experimente!

Assim, deixamos nosso “Bem vindos” e esperamos que se sintam bem acolhidos. No mais, caso precisem, estaremos disponíveis a um abraço, à escuta, ao aconselhamento e também sugestões.

Obrigada por confiar em nós no momento em que precisou de ajuda! Isso não é uma despedida, ainda nos veremos bastante pelos corredores da FAMED.

Até logo!