



INTRODUÇÃO

O PASSO A PASSO DETALHADO PARA
CONQUISTAR A APROVAÇÃO EM QUALQUER
PROVA DE RESIDÊNCIA QUE VOCÊ DESEJAR.

Duração da preparação: A preparação para concursos de residência médica costuma durar de 10 a 12 meses, embora alguns comecem antes, no 5º ano, enquanto outros levam mais tempo para serem aprovados. É crucial entender que o ritmo de estudo varia ao longo do período de preparação.

Transição ao longo do ano: O processo de preparação para um concurso de residência é uma maratona, não uma corrida rápida. É essencial ajustar o ritmo de estudo de acordo com cada fase do ano. Começar com intensidade máxima e perder energia ao longo do caminho não é eficaz. É melhor começar em um ritmo mais controlado e aumentar a intensidade gradualmente para manter a energia até o final do ano.

Consistência e direção nos estudos: Não adianta começar com uma intensidade alta se isso resultar em falta de energia no meio do caminho. Iniciar gradualmente, mesmo que você não tenha o hábito de estudar por longos períodos, é mais eficaz. A ideia é construir resistência ao estudo ao longo do tempo, aumentando gradualmente o tempo dedicado aos estudos.

Adaptação ao hábito de estudo: Para quem não está acostumado a estudar regularmente, é importante começar devagar. No início, estudar algumas horas por dia pode ser suficiente, pois criar o hábito de estudar por longos períodos leva tempo. A progressão deve ser gradativa para atingir o ritmo ideal de estudo durante a preparação.

Estágios da Preparação: A jornada de estudo para concursos de residência geralmente começa com uma fase teórica, absorvendo conteúdos novos através de aulas e materiais didáticos. Posteriormente, avança para um estágio mais prático, aplicando conhecimentos através da resolução de questões e exercícios.

Desafios da Aprendizagem: Muitos estudantes cometem o erro de se concentrar exclusivamente em aprender conteúdos novos, negligenciando ou subestimando a importância das revisões regulares. Esse foco excessivo na novidade acaba por comprometer a consolidação e retenção do conhecimento.

Importância das Revisões: As revisões periódicas e espaçadas são cruciais para a consolidação do aprendizado. Muitas vezes, estudantes subestimam a relevância desse processo, que é fundamental para a retenção de informações ao longo do tempo.

Progressão dos Estudos: À medida que o tempo avança, é crucial aumentar a frequência e a profundidade das revisões. Conforme a data da prova se aproxima, a estratégia de estudo deve se voltar para os temas mais prováveis de serem cobrados.

Estudo Teórico e Prático: A distinção entre estudo teórico e prático é enfatizada. O estudo teórico, passivo, é importante no início, mas o estudo ativo, que envolve resolver questões, criar flashcards e resumos, é fundamental para a consolidação e retenção do conhecimento.

Métodos de Estudo Ativo: A aplicação prática do conhecimento é destacada como fundamental. Resolver questões, criar flashcards, resumos e mapas mentais são mencionados como estratégias-chave para um estudo mais ativo, consolidando e reforçando o aprendizado de maneira eficaz.



Quantidade vs. Complexidade dos

Temas: Na preparação para a residência médica, a ênfase recai na quantidade de temas a serem estudados mais do que na complexidade dos mesmos. Muitas vezes, as provas abordam temas considerados fáceis, mas a quantidade torna desafiador lembrar-se de todos no dia da prova.

Necessidade de Revisões Periódicas:

É essencial ir além do cronograma fornecido pelo cursinho e realizar revisões regulares ao longo do ano. Essas revisões contínuas aumentam as chances de reter o conhecimento para o dia do exame.

Estratégia de Estudo ao Longo do Ano: No primeiro trimestre, é momento de adquirir uma base de conhecimento, focando na teoria. A partir do segundo trimestre, gradualmente, deve-se incluir a prática, como a realização de provas e simulados, para avaliar o progresso.



Divisão da Semana: Sugere-se dividir a semana em duas partes: uma para aprender novos conteúdos teóricos e outra para revisar temas anteriores, automatizando esse processo desde o início do estudo.

Mapeamento e Realização de Provas: Recomenda-se realizar provas antigas, começando pelo segundo trimestre, em ordem cronológica. Ao mapear e analisar os erros e temas cobrados, é possível refazê-las mais rapidamente no futuro, otimizando o aprendizado.

A Importância da Estratégia Pessoal: Embora possa ser desafiador e até desconfortável no início, desenvolver uma estratégia de estudo adaptada às próprias necessidades é crucial para lidar com a quantidade extensa de temas que precisam ser revisados e dominados para o dia da prova.

Evolução da Preparação ao Longo do Ano: Nos primeiros trimestres, foco na base de conhecimento teórico e revisões regulares. A partir da metade do ano, redução na carga de plantão (se aplicável) para dedicar mais energia ao estudo.



Ajustando a Rotina de Estudos: Manter as aulas teóricas do cursinho, mas buscar tempo extra na semana para incluir outras atividades na preparação, como revisões mais intensas, realização de provas completas e simulados.

Filtrando Conteúdos: A partir da metade do ano, filtrar os estudos de acordo com a prevalência e incidência dos temas nas bancas específicas. Essa estratégia permite direcionar os estudos para os temas mais relevantes para a prova.

Entendimento do Modelo das Bancas: É crucial entender como os temas são cobrados pelas bancas de cada concurso. Observar os padrões e a forma como determinados conteúdos são frequentemente abordados, o que ajuda a focar nos tópicos mais relevantes.

Intensificação do Estudo na Reta Final: A aproximação da prova demanda um foco mais intenso nos temas prevalentes das bancas. É nesse momento que a preparação se direciona quase exclusivamente para os assuntos que têm maior probabilidade de serem cobrados.

Por que não começar isso antes? Iniciar essa estratégia de filtro desde o início do ano seria prematuro, pois sem uma base sólida de conhecimento, seria difícil realizar revisões direcionadas e treinos eficazes. A partir da metade do ano, com mais base consolidada, é viável direcionar os estudos para áreas mais específicas.

Evolução Progressiva nos Estudos: A preparação é um processo conectado, onde cada fase é dependente da anterior. Primeiro, é essencial ganhar uma base de conhecimento sólida, depois adicionar provas completas e simulados, em seguida, filtrar os estudos de acordo com as bancas e, finalmente, focar intensamente nos temas prevalentes na reta final.

A Importância da Base de Conhecimento:

Destaca-se que não adianta direcionar os estudos se não houver uma boa base teórica prévia. É crucial seguir uma progressão lógica na preparação, passando do estudo teórico para o prático.

Quantidade de Questões: A quantidade de questões feitas ao longo do ano deve aumentar progressivamente.

Exemplo pessoal: começou com 400 a 500 questões por semana no primeiro trimestre, aumentando para 900 a 1000 questões por semana na metade do ano e, na reta final, chegou a 2000 questões por semana. Não é uma regra fixa, mas sim uma progressão que pode variar conforme a disponibilidade e a carga de trabalho de cada um.

Reta Final de Preparação: Os últimos 60 dias antes da prova são cruciais. Nesse período, é imprescindível focar nos temas mais prevalentes e nos que são mais incidentes nas bancas, de acordo com estatísticas passadas. Evitar dispersões com teoria desnecessária e manter o foco nos pontos-chave é crucial nesse momento.





Foco na Reta Final: É crucial dedicar a energia máxima aos estudos nos últimos 60 dias antes da prova. Revisar conteúdos importantes, polir detalhes e direcionar o estudo para temas mais recorrentes nas bancas.

Necessidade de Cumprir Etapas: Muitos erram ao não completar as fases anteriores da preparação. Se o cursinho não estiver em dia ou se as revisões não foram feitas, falta base de conhecimento para a revisão final.

Economia de Tempo no Final: Conseguir manter o cursinho e as revisões em dia ao longo do ano libera tempo precioso na reta final para revisar temas cruciais. Isso dá vantagem sobre aqueles que estão vendo o conteúdo pela primeira vez.

Estratégia de Estudo Ativo: Métodos ativos de estudo exigem esforço mental para acessar informações, como resolver questões ou usar flashcards. Esses métodos retêm melhor o conhecimento a longo prazo. Sugere-se priorizar métodos ativos, especialmente nas revisões.

Diferença de Abordagens: Estudar de maneira ativa diferencia a assimilação passiva de informações. Utilizar métodos que exigem esforço para lembrar dos conteúdos ajuda a fixar o conhecimento por mais tempo na memória.

Técnicas de Revisão Eficientes: Sugere-se a criação de resumos com palavras-chave para facilitar a retenção de conteúdo. Esses gatilhos mentais são fundamentais para trazer o conhecimento à memória de curto prazo.





Estudo Ativo vs. Passivo: Destaca a importância dos métodos ativos de estudo, que demandam esforço mental para recuperar informações. Estes métodos são mais eficazes para a retenção a longo prazo, contrastando com métodos passivos.

Síntese das Etapas de Estudo: Resume os passos para uma preparação eficiente ao longo do ano, desde a transição gradual para métodos de estudo mais ativos até a intensificação na reta final, com foco em revisões e conteúdos importantes.

**Parabéns por ter concluído esta
aula! Sua dedicação é
verdadeiramente inspiradora.**

Mas não acabou por aqui!
Acabamos de abrir as inscrições para a Mentoria 10 em 12
Residência Médica 2024. Durante esta aula, você teve a
oportunidade de conhecer um pouco do método **que me
permitiu ser aprovado 10 vezes em oftalmologia. Para
saber mais sobre o que fiz para conquistar esse
resultado, clique no botão abaixo:**

CONHECER A MENTORIA

