

MASTERCLASS 2.0

como passar na

residência médica[®]

que você realmente quer

O GUIA DE ESTUDOS DO MEIO DO ANO



Fala, galera!

Se você chegou aqui hoje, é muito provável que você tenha acompanhado a nossa **Masterclass 2.0**, um evento online e gratuito cujo único objetivo é fazer você voar nos estudos para sua residência médica. Queremos ver você com **mais de 80% de desempenho** nas provas.

Mas, claro, isso não acontece da noite pro dia. Para você chegar no fim do ano com esses resultados, tem de haver todo um processo. Ao mesmo tempo, não dá pra chegar só lá no fim do ano e descobrir que você **estava estudando errado**, não é mesmo?

Foi pensando nisso que montamos esse **Guia de Estudos**. A ideia é usá-lo como base para diagnosticar sua estratégia de estudo até agora, pensando que estamos já na metade do ano.

Aqui, vamos oferecer um **checklist de autodiagnóstico**, e depois vamos discutir **item a item** o que deve ser feito. O objetivo é que você consiga ajustar alguns pontos deficitários do seu estudo através da identificação desses erros!

Cada um desses pontos e muitos outros nós discutimos mais a fundo dentro do nosso curso, a **Mentoria**. Se por acaso o que falamos ao longo da Masterclass e neste Guia fizer sentido para você, te convido a participar da nossa live de lançamento da turma 03 da Mentoria, que vai rolar **neste domingo, dia 23/05, às 20h**.

QUERO ASSISTIR À LIVE DE LANÇAMENTO!

**QUERO ME INSCREVER NA LISTA DE ESPERA
DA MENTORIA!**



Então, vamos lá,

Antes de começarmos a conversar, precisamos te perguntar: você já decidiu que esse é o ano de preparação para sua residência? Essa é sua **prioridade** de 2021?

Porque se você ainda não tem isso bem claro, **você está no lugar errado!!**

Você precisa decidir isso agora. Veja bem, ainda dá tempo de correr atrás do prejuízo, mas se for pra continuar sem levar isso como prioridade... Acredite, não vai dar certo!

Montamos um **checklist** com os pontos fundamentais da sua preparação nessa “metade do ano”.

Não preencheu um dos itens? **Não se desespere!** Esta é a oportunidade que você precisa para correr atrás do prejuízo e garantir sua aprovação ainda este ano. Mais abaixo conversaremos sobre esses tópicos!

CHECKLIST

CHECKLIST		Sim	Não
1	Definiu a residência como prioridade #1 do seu ano		
2	Se planejou financeiramente para residência, ou sabe como irá se sustentar (custos mensais, fonte de renda, nº de plantões que precisará dar)		
3	Escolheu a especialidade que irá prestar		
4	Escolheu as instituições que irá prestar (no máximo 5 - idealmente 3) → se mais de 5, marcar não		
5	Traçou seu plano de estudos pessoal (cronograma próprio, decidindo racionalmente sobre seguir ou não a recomendação do cursinho)		
6	Abandonou os mitos e bloqueios (todos os 15), alinhou o mindset		
7	Está quantificando as horas líquidas produtivas semanalmente (mantêm um ritmo de pelo menos 15-20 HLPs)		
8	Organizou seu ambiente de estudos da melhor maneira		
9	Aprendeu a conciliar internato / trabalho com preparação para residência		
10	Aprendeu a conciliar atividades extras (atividade física, saídas com amigos...) com a preparação para residência		
11	Aprendeu a aplicar o estudo ativo, seguindo os sete passos		
12	Está realizando pelo menos uma prova na íntegra ou simulado a cada 2 semanas.		
13	Prioriza as grandes áreas de PED, PREV e GO		
14	Começou a organizar as revisões a partir de questões		

15	Está atingido 80% na resolução de questões após as aulas e nas provas antigas ou simulados		
16	Checou o edital das instituições que você pretende prestar prova para reconhecer características de prova (segunda fase, prova de multimídia, questões discursivas e similares)		
17	Já iniciou a preparação concomitante para as provas práticas (2-3 horas semanais)		

É muito frequente que nesta altura do campeonato muitos, como você, se sintam perdidos, desesperados, com a sensação de que não é mais possível ser aprovado neste ano. Felizmente isto não é uma verdade, mas exigirá de você muita resiliência, determinação e até alguns sacrifícios.

Se destrincharmos cada um dos itens do checklist, você vai se surpreender com a quantidade de coisas que consegue otimizar na sua preparação, pelo simples fato de se **planejar**.

Por exemplo, você se planejou para fazer a residência ano que vem?

Essa é uma verdade dura para muitos, mas necessária

Você consegue tirar os próximos 2, 3 ou até 6 anos dedicados a fazer uma especialização recebendo uma bolsa de R\$ 2.964,09 (líquidos)? Dependendo da sua especialidade, há a possibilidade de você não conseguir ter uma renda extra pela exaustiva carga de trabalho, ou pelas oportunidades limitadas de serviços externos. Caso isso aconteça, e se for necessário você tem alguém pra te ajudar?

Por que é tão fundamental essa **organização financeira**? Em um primeiro momento, pode parecer que isso é algo a se preocupar só após a aprovação, mas isso não é verdade. Preocupações financeiras podem te desanimar ao longo do percurso. Mais do que isso, a **falta de organização pode te fazer trabalhar exaustivamente** neste ano e acabar não conseguindo a sua aprovação.

E por fim, não queremos que você lute por seus sonhos e acabe desistindo da residência porque não se planejou.

Esse mesmo desânimo que vem com a parte financeira também pode surgir se você ainda não conseguiu definir a sua especialidade ou instituição.

A **definição da especialidade** permite definir a instituição (etapa fundamental no direcionamento dos estudos). Mas escolher a especialidade vai além dos sonhos da graduação. É importante considerar:

- Os prós e contras da especialidade
- Conhecer a rotina e o dia-a-dia daquele profissional
- Saber qual mercado te espera
- Quanto você almeja ganhar de pretensão salarial
- Qual carga horária média nessa especialidade
- Quais as possíveis áreas de atuação
- E se isso tudo é compatível com o estilo de vida que você quer ter

Importante ressaltar que você não **precisa ter definido a subespecialidade**. A residência serve justamente para você entrar em contato com essas outras oportunidades de atuação. Mas você precisa ter a especialidade bem definida.

Nesse mesmo sentido muitos perguntam se pode ter **mais de uma** especialidade como primeira escolha. E a resposta é... DEPENDE. Já vimos muitos de nossos mentorados se **boicotando**, deixando claro que preferem a especialidade A, mas se mostrando indecisos nitidamente porque têm **medo de não serem aprovados**. Alguns querem muito fazer residência a qualquer custo, e usam isso como determinante para se enganarem e acreditarem que serão felizes fazendo o plano B.

Pense que, se você entrar na especialidade que não almeja de verdade, você pode seguir na especialização e ser um profissional frustrado. Ou então resolver terminar a residência, mas ter que fazer outra especialização depois porque não se sente bem com o que escolheu. Ou até mesmo desistir nas primeiras semanas e jogar o ano de preparação fora.

Agora, se para você tá realmente em dúvida entre duas especialidades e essa escolha é indiferente pra você... Nesse caso, claro que você pode prestar para as duas especialidades. **Mas guarde isso para você!** Quando estiver diante da banca, você vai jurar de pé junto que nunca pensou em outra opção que não a sua especialidade. Estamos entendidos? Indecisão não é algo muito bem quisto pelas bancas de residência.

Falamos de especialidade, mas você já decidiu **onde vai prestar?** Já sabe **como funciona o serviço**, qual carga horária, se é **mais acadêmico ou mais prático**, se tem ou não **procedimentos?** Se você sai pronto para trabalhar ou vai ter que fazer uma sub ou um **fellow?** E esses locais estão alinhados com as suas expectativas de residência e de como vai sair preparado no futuro? É na sua cidade ou vai precisar se mudar?

Essa, sim, é uma decisão ainda mais determinante.

Veja bem, você até pode deixar para escolher a especialidade no momento da inscrição na prova. O máximo que vai te acontecer é não ter essa decisão como um gás para seguir firme ao longo do ano, ou não saber qual a nota de corte aproximada que você deve atingir.

Mas não dá para prosseguir na preparação **sem ter escolhido as instituições.**

Deixamos muito claro que todo o seu estudo deve ser embasado em FOCO e DIRECIONAMENTO para a banca que você almeja. Então não faz sentido não ter escolhido ainda.

Lembre-se de selecionar as **três principais provas** que você quer, no máximo cinco (afinal, se você atira pra todos os lados, você não tá priorizando nenhuma, não é verdade?). Tudo isso já precisa estar muito claro na sua mente! É a partir daqui que temos o SONHO e vamos alinhar nosso foco com esse objetivo - é ele que vai te ajudar a ter constância quando baixar o ânimo (e isso vai acontecer, se é que já não aconteceu).

A essa altura, também imaginamos que você já sabe como vai estudar ao longo do ano, se está fazendo cursinho ou não. Também é importante verificar se você já tem o seu plano ou **cronograma de estudos traçado** (seguir ou não seguir o cursinho; quais e quantas matérias devem ser vistas por semana; se há necessidade de “dominar todo o conteúdo” e como pode garantir que dará conta de tudo).

Traçar seu próprio cronograma de estudos é assunto para uma semana inteira, e abordamos isso mais a fundo dentro da **Mentoria**.

Mas do que isso, é importante entender que o **mindset** para caminhada ao longo desse ano não permite vitimismo, pessoal!

É um esforço diário para se manter alinhado com o mindset de vencedor!

Com o foco em resultados e mentalizando o objetivo final - o sonho da residência!

Próximo ponto, **abandone seus mitos e bloqueios**. Pare de achar que só é aprovado quem anota todo o conteúdo, que pessoas de fora da instituição não passam, que cadernos coloridos favorecem a memorização ou que é importante ler toda a apostila para dominar os assuntos e ser aprovado. É muito difícil adotar as estratégias corretas quando você tem dificuldade de desapegar.

Também esperamos que você já consiga se planejar e reservou alguns horários de estudo. Ou seja, não deixou para estudar apenas “no tempo que sobrou”. Mais do que isso, você parou de se iludir com as horas brutas (aquelas horas que você ficou sentado na cadeira) e contabilizou as horas líquidas produtivas. Você está fazendo pelo menos 15-20 HLPs (horas líquidas produtivas) semanais, mas já está mirando no aumento desta métrica para **20-25 HLPs**.

Assim como o cronograma próprio de estudos, o conceito das HLPs é aprofundado dentro da Mentoria, e é imprescindível para você dominar a **metodologia do estudo ativo**.

A **organização do seu ambiente de estudos** também é peça-chave, e fácil de resolver. São pontos importantes: estudar com a porta fechada, em uma mesa e cadeira boas, com boa iluminação, sem bagunça, e **SEM o celular por perto**.

Junto com isso, é fundamental você já ter aprendido a **organizar o seu tempo**, e isso envolve **trabalhar o menos possível para manter as suas obrigações financeiras** (não é ano de tentar virar milionário), ou minimamente juntar um dinheiro que te assegure na residência.

Você também já aprendeu que é importante **otimizar seus estudos nos intervalos** (seja do plantão ou do estágio do internato). Sabe que tempo é precioso, e que apesar de as questões e os flashcards serem a melhor forma de estudo para esse período de interrupções, o mais importante é que você consiga de fato conciliar estas atividades fixas com a sua programação de estudos.

Só depois de alinhar sua jornada fixa, você conseguirá pensar nas atividades que tanto gosta e tentar conciliá-las também (como atividades físicas, meditação, ioga, saída com amigos e familiares). Lembre-se sempre da sua prioridade. Sabemos que este ano pode ser de sacrifícios, mas nosso objetivo é que você não precise passar por isso de novo depois.

Próximo ponto do nosso questionário: quando você vai estudar, já entendeu que não adianta ficar só ouvindo as aulas passivamente ou tentar ler a apostila de cabo a rabo sem assimilar nenhum conceito. Você já **compreendeu o estudo ativo, e adota os 7 passos**, mesmo que de maneira adaptada:

- Assistir à aula
- Leitura de anotações
- Montar o banco de questões
- Resolver algumas questões iniciais
- Leitura da apostila (estudo ativo e direcionado)
- Resolver demais questões
- Revisão mental

Mesmo com conteúdo atrasado (ou começando agora), com uma pilha de conteúdos para estudar, sem dominar o tanto de conteúdos que você queria

dominar... Você já conseguiu perceber a importância de **realização de provas antigas e simulados** e realiza pelo menos 1 a cada 2 semanas.

Seu objetivo com essas provas não é só avaliação de desempenho e acompanhamento longitudinal. Você vai além: quer aprender com as questões, filtrar os temas importantes da sua instituição, antecipar conceitos que podem ser explorados e os cursinhos não dão, reconhecer o estilo da sua prova, e mais do que isso, se preparar para o grande dia: treinar, treinar e treinar!

Já aprendeu que é muito importante **priorizar pediatria, ginecologia & obstetrícia e preventiva**. Sabe que essas são as menores matérias se comparadas às demais e equivalem aos mesmos 20% da prova de acesso direto. Ou seja, menores esforços para maiores resultados. Você quer se tornar faixa preta nessas frentes, alcançando pelo menos 80% nas provas, pois sabe que dessa forma vai ser mais fácil ser aprovado.

E sobre revisões? Taí uma das coisas que mais perguntam pra gente!

É importante se programar com uma **revisão semanal** (1-2 dias no total), mas ela não é “solta”. A revisão ocorre por grandes áreas ou por temas específicos abordados em questões de suas provas.

Aqui, é importante não usar métodos enrijecidos de revisão, porque, além de impraticável, quem define a prioridade dos conteúdos neste método é o próprio cursinho e não a instituição, e você pode acabar dando prioridade demais para temas pouco relevantes na sua prova.

Um guia estatístico da sua instituição, nessas horas, vem bem a calhar. Se você for prestar provas em São Paulo, dentro do nosso curso **Intensivo SP** disponibilizamos guias com os assuntos mais cobrados dentro das principais provas.

Além disso, você deve já ter definido metas para o seu treino. Seus alvos são altos, mesmo sabendo o quanto pode ser difícil alcançar essa nota na metade do ano. **Busca os 80% nas questões pós-aula e nas provas antigas ou simulados.**

Quando não alcança este valor, corre atrás dos pontos de fragilidade para tentar sempre melhorar (dificuldade de compreensão, falta de conhecimento, cobranças atípicas, decorebas, pegadinhas de prova...).

E por fim, porém não menos importante, também é fundamental que você tenha lido os **editais de anos anteriores**. Essa é a melhor forma de você saber quais são as etapas do seu processo seletivo e de se preparar para elas.

Caso você vá realizar prova no final do ano, agora não é hora de se preocupar com currículo ou entrevista, porque nitidamente é mais rentável destinar horas de estudos para a prova teórica do que gastar energia com pontos do currículo. Lembre-se que geralmente existe uma etapa subjetiva e outra objetiva (entrevista), e se analisarmos criticamente a distribuição dos pontos, destinamos muito tempo para conseguir poucos pontos no currículo.

Apesar de não ser hora de se preparar para o currículo ou entrevista, desde já é importante que você saiba se a sua banca terá **prova prática** (ou prova de multimídia). E mais do que isso, que você já **tenha iniciado a sua preparação para essa modalidade**, que corresponde geralmente a 40% da nota final. Além de ajudar a alavancar o seu rendimento na prova teórica, estar preparado desde já para essa etapa do processo seletivo, estudando cerca de 2-3 horas/semanais, com certeza é um divisor de águas na sua preparação

Se você não preencheu um ou mais destes itens, não se desespere, ainda dá tempo!

É possível otimizar seu estudo, melhorar seu rendimento, te tornar mais produtivo (fazer mais em menos tempo), mas é preciso ter estratégia!

Cada um desses itens, no detalhe, são abordados dentro do nosso curso da Mentoria, dentre muitos outros pontos fundamentais no seu planejamento de estudo. Caso você se interesse, lá teremos aulas direcionadas para cada uma das etapas da sua preparação, sempre com o nosso suporte próximo, individualizado e ágil, a postos para te responder na hora que você precisar.

LISTA DE ESPERA DA MENTORIA

Por fim, um conselho: não se deixe levar pelo número de apostilas acumulando. Ninguém consegue dar conta de todo conteúdo, vai ter um melhor desempenho quem conseguir deixar os temas menos relevantes para trás e estudar com afinco aqueles mais pertinentes.

Bora pro único lugar possível, para cima!

medway