

5 dicas simples para conquistar a tão sonhada vaga na Residência Médica



MEDDICAS

Copyright © 2019 by Change_Makers.exe

Todos os direitos desta edição são reservados à Blog MedDicas.

Rua Peixoto Gomide 388 – Jardim Paulista

São Paulo, SP – CEP 01409-000

Telefone: (11) 9 4712-9746

Site: www.med-dicas.firebaseio.com

E-mail: meddicas.blog@gmail.com

Todos nós sabemos o quão difícil é a preparação para ser aprovado em uma residência médica. Você não está sozinho(a)! **#forçaguerreiros #forçaguerreiras**

São horas e horas de dedicação aos estudos, que nem sempre garantem a vaga. O ser humano de maneira geral, ainda se confunde muito na relação qualidade x quantidade.

Não é raro estudantes de medicina e médicos do Brasil todo virarem noites a fio estudando para conquistarem uma vaga na residência médica. Isso pode até ajudá-los a se preparem para os diversos plantões que irão trabalhar ao longo da carreira, mas, definitivamente não será o fator decisivo para conseguirem a vaga.

Existem truques simples, mas, com grande impacto na produtividade destes alunos, que a partir de agora terão todas as suas horas de sono contabilizadas devidamente, ao mesmo tempo em que aumentarão o desempenho e aproveitamento das horas estudadas.

Sem mais delongas. É com grande prazer que o Blog MedDicas apresenta **5 dicas simples para conquistar a tão sonhada vaga na Residência Médica**. Desejamos uma boa leitura e **#partiu** aprovação!



Sumário

Banho gelado pela manhã	4
Entenda como você aprende melhor	6
Gerencia sua agenda como nunca	9
Use e abuse de técnicas e ferramentas	11
Faça exercícios e ensine o que aprendeu	13
Conclusão	15

Banho gelado pela manhã



Calma! Não é papo de coaching para coachings e também não vamos entrar nos benefícios físicos do contato com a água gelada. Além de obviamente despertar do sono, o banho gelado logo pela manhã (independente do clima) tem um papel importantíssimo na construção do mindset rumo à aprovação.

Te explico.

Principalmente em cidades que não faz tanto calor, é normal ligarmos o chuveiro e ficar esperando a neblina se formar no banheiro antes de termos o primeiro contato com a água. O motivo? Conforto.

Contudo, é exatamente este motivo que nos distancia do nosso objetivo. Ao longo do dia, provavelmente você irá passar por diversas situações que te convidarão - às vezes quase com tom de intimação - a dar uma olhadinha no feed do Instagram, ao invés de estar lendo sobre os modelos anatômicos, por exemplo.

Ainda não pegou? Vamos lá.

Quando você faz este exercício de tomar banho na água gelada, você está mandando uma mensagem para o seu cérebro.

Essa mensagem basicamente diz:

"Ei, você. Passando aqui só para lembrar que eu estou no controle. Então não importa o quão desconfortável minha atitude pareça, vou fazê-la mesmo assim."

Sim, nosso cérebro nos sabotar o tempo todo e prioriza o que é confortável. No momento que você rompe esta barreira e mostra que independente das circunstâncias, você irá fazer o que deve ser feito e não o mais fácil, aos poucos essas decisões se tornarão menos difíceis e os resultados (como a aprovação na Residência Médica) virão.

Se ficou curioso sobre o poder do banho gelado, neste **vídeo** você confere mais benefícios que essa prática pode trazer.

Sério, faz isso e depois comenta na última foto do nosso perfil no Instagram **@meddicasoficial** o que achou. Vamos amar saber :)

Entenda como você aprende melhor



Todos as pessoas do mundo aprendem exatamente da mesma forma, não é? Então... não.

Tenho certeza que não é algo abordado em alguma disciplina ao longo do curso de medicina e está tudo bem, isso não é ensinado nem nas escolas - embora deveria -, mas, cada indivíduo é único em seus hábitos, visão de mundo, preferências e claro, na sua maneira de aprender.

Infelizmente não é assim que nos ensinaram, nem ensinam até hoje. Nosso modelo educacional é totalmente industrial e arcaico.

Vamos ver se você se familiariza.

Um sinal marca o horário para entrar e para sair, onde todos estão uniformizados e são colocados em fila.

É proibido conversar, visando não perder a concentração na atividade (de aprender), logo, a produtividade. É exigido o pedido de licença para pausar as atividades, até para ir ao banheiro.

Mais um sinal é tocado, então, os alunos que são separados em grupos semelhantes, podem ir ao pátio fazer exercícios, comer e tomar Sol.

Outro sinal, hora de voltar para a sala de aula, semelhante à uma linha de produção, onde os estudantes recebem o mesmo conteúdo, na mesma quantidade e tem seu teste de qualidade no final do percurso com uma prova.

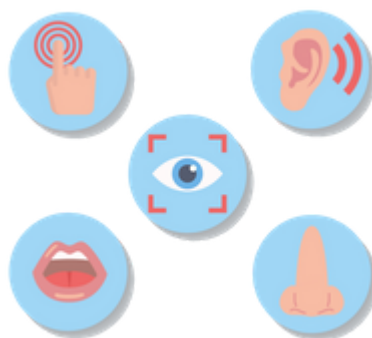
Tudo isto surgiu no modelo Prussiano, lá em 1970, se quiser saber mais, sugiro ler este [artigo](#).

Enfim, o fato é que nós não aprendemos todos da mesma forma, na mesma velocidade e utilizando as mesmas ferramentas.


Alguns preferem ver o conteúdo na frente de seus olhos, seja assistindo aulas presenciais e online ou lendo livros. Outros, adoram ouvir podcasts sobre sua área de atuação, enquanto outro grupo tem a necessidade de fazer com as próprias mãos para fixar o conteúdo.

Obviamente que com você, estudante de medicina, não é diferente. Isso na verdade tem um nome um pouco complicado, porém importante para o nosso desenvolvimento como aprendizes!

SRP - Sistema Representacional Preferencial



Esse nome pouco simples é o modo que cada um de nós utilizamos para pensar, organizar experiências e conseqüentemente, aprender. A partir disto, temos a classificação do indivíduo em três opções:



VISUAL

Normalmente são pessoas que costumam falar muito alto e muito rápido, se movimentam muito, são pessoas que estão mais ligadas no que estão vendo, costumam descrever pessoas pela aparência, pela maneira que anda. Também usam o vocabulário mais voltado para aspectos, características, qualidades que são definidas pelo canal visual.

Por exemplo: quando se pede para descrever algo, provavelmente estas pessoas irão citar que este algo é alto, baixo, pequeno, largo ou pode ser colorida, brilhante, isto é, características visuais.

Melhor meio de aprendizado: Aulas online/presencial, e-books e livros.




AUDITIVO

São pessoas mais ligadas aos sons. Costumam ouvir com atenção, não ficam preocupadas em primeiro plano nos aspectos visuais, mas, naquilo que vem da tua voz, por exemplo. Então, para estas pessoas o que conta é a qualidade da sua voz, a sonoridade da fala, o seu tom de voz.

Estas também tendem a ser pessoas mais quietas, quando falam, falam um pouco mais baixo, pensam muito bem nas palavras que vão dizer, são organizadas mentalmente e são sensíveis a certos tipos de vocabulário.

Melhor meio de aprendizado: audiobooks e podcasts.



SINESTÉSICO

Até essa altura, já perceberam que estamos falando dos sentidos do corpo humano, logo, os indivíduos sinestésicos são aqueles que agem com todos os outros sentidos. Desse modo, falamos de pessoas mais emocionais e emotivas, pessoas que quando falam, carregam mais sentimentos e não conseguem ficar paradas, pois o corpo deve participar da experiência.

Melhor meio de aprendizado: Exercícios e atividades práticas.

Agora é contigo. Se analise, se observe e identifique qual é o seu perfil. Depois é só adotar o melhor meio de aprendizado e partir para cima com os estudos!

BÔNUS: Esse **TED** sobre como aprender qualquer coisa online.

Gerencie sua agenda como nunca



Essa é uma das dicas mais óbvias, mas, que as pessoas mais negligenciam.

Se lembra quando falamos que nosso cérebro nos sabota? Logo, saiba que planejamento não vai ser o bastante, mas, a disciplina para segui-lo. São várias as variáveis que influenciam em ser aprovado ou não na Residência Médica desejada.

- Domínio do conteúdo;
- Inteligência emocional na hora do teste;
- Familiaridade com o concurso.

Enfim, são diversas as preocupações, então devemos planejar local, horário e tempo de duração dos nossos estudos. Isto é, onde, quando e como vamos estudar.

Todos esses passos são necessários, pois, uma vez colocado para fora da nossa mente o que temos que fazer, eliminamos as preocupações e abrimos espaço para o que de fato importa e irá nos ajudar na aprovação: conhecimento.

Tudo anotado, vamos começar!

Algumas pessoas preferem utilizar aplicativos de agenda no smartphone, outras pessoas o bom e velho planner - que inclusive voltou com tudo neste ano - de papel.

Existem **vários modelos** gratuitos, disponíveis para download.

Aqui não existe uma regra. Cada um deve adotar a ferramenta que se sinta melhor e que melhor se adeque à rotina de estudos. O objetivo é ter algo visual e de fácil acesso para consultar e em poucos minutos começar a executar.

Como devem ter notado, preferimos o papel, mas, se forem time tecnologia e protetores do planeta (parabéns por isso), temos duas sugestões: **Evernote** e o **Google Calendar**.

Use e abuse de técnicas e ferramentas



Fonte: Google Imagens

Nós já falamos de algumas ferramentas para organização e planejamento de estudo, mas, o foco aqui vai ser no apoio à execução.

É super importante que uma vez estabelecido os horários, você tenha foco total durante esses minutos ou horas, para que o conteúdo seja fixado na memória de longo prazo e consequentemente, você **ARREBENTE** no concurso para a Residência Médica.

Uma técnica que nós do **Blog MedDicas** gostamos e utilizamos muito, se chama Pomodoro.

Se você procurar por “Pomodoro Timer” na App Store ou na Play Store, vai achar diversos apps gratuitos. Mas, antes deve entender o conceito.

Ele surgiu de um cronômetro de cozinha, onde você deve programá-lo com 25 minutos.

Durante estes 25 minutos, você irá focar única e exclusivamente em uma tarefa. Sem distrações, nem interrupções.

Assim que soar o alarme, você terá um intervalo de 5 minutos para descansar, beber uma água, ler alguma notícia ou dar aquela espiada no Instagram.

Depois, mais 25 minutos de pura concentração. Esse “ritual” se repete 4 vezes, onde ao finalizar o último bloco de 25 minutos, você poderá e deverá descansar por um período que varia entre 15 e 30 minutos.

Como definir o que terá que fazer nestes blocos de tempo? Você já fez ao preencher seu planner ;)

Se quiser saber mais sobre a técnica, separei **esse vídeo** aqui. Espero que goste!

Faça exercícios e ensine o que aprendeu



Chegamos à nossa última dica! Se você seguiu todos os passos até agora, tenho certeza que já melhorou muito sua produtividade, retenção do conteúdo e CLARO, suas chances de sair do posto de **estudante de medicina** para **residente de medicina**. Parabéns.

Então pra finalizar com chave de ouro, execute o hack mais importante de todos: **faça exercícios e principalmente, ensine o que aprendeu**. Por que? Já tentou explicar algo que não sabe? É simplesmente impossível.

Se você estudar com a meta de explicar este novo conteúdo adquirido para alguém, naturalmente o conhecimento vai ficar mais claro e mais fluído na sua cabeça. Caso contrário, quem está recebendo a nova informação, não entenderá nada.

"É ensinando que se aprende". Tenho certeza que já ouviu essa frase.

É clichê? É. Mas, por um motivo óbvio.

Se analisarmos a **pirâmide de aprendizagem de William Glasser**, veremos que na média, 95% do nosso aprendizado acontece quando ensinamos, contra 10% quando lemos, por exemplo.

Não que os outros métodos são ineficientes, pelo contrário, são complementares. Já ensinamos no começo do e-book como descobrir se você é uma pessoa visual, auditiva ou sinestésica. Some isso ao processo e obtenha os resultados exponencialmente.

Conclusão



Não existe receita mágica para nenhum sucesso nessa vida. O que podemos fazer é buscarmos as melhores técnicas, metodologias e ferramentas disponíveis para usarmos como aliadas no processo de aprendizagem.

Com muito carinho, selecionamos e agrupamos algumas delas neste e-book com um único propósito: **TE AJUDAR A CONQUISTAR A TÃO SONHADA VAGA NA RESIDÊNCIA MÉDICA.**

Então, se algum destes hacks ajudá-los a dar mais um passinho rumo a este objetivo, já somos um blog [#alegria](#) e [#gratidão](#).

Muito obrigado pela companhia até aqui, esperamos que tenha gostado!

PS: Se achar que esse conteúdo vai ser útil para mais pessoas, por favor, compartilhe o link que utilizou para baixá-lo. Isso só nos inspira cada vez mais a produzir conteúdos de qualidade e que ajudem vocês.

Link compartilhável: *link da página do e-book*



MEDDICAS

DESCOMPLICANDO O CURSO PARA OS ESTUDANTES

Obrigadx e até a próxima!

Somos sociais!



@meddicasoficial

Visite nosso blog



<https://med-dicas.firebaseio.com/>