

■ COMO ESTUDAR CADA MATÉRIA - DICAS PRÁTICAS

■ Guia estratégico para otimizar seus estudos

■ LÍNGUA PORTUGUESA

Como estudar:

- ■ Leia 1 texto por dia e faça interpretação
- ■ Anote palavras desconhecidas e busque significados
- ■ Faça exercícios de gramática diariamente (mínimo 10 questões)
- ■ Releia as regras do Novo Acordo Ortográfico

Materiais recomendados:

- Apostilas de concursos públicos
- Questões de concursos anteriores (Cespe, FCC, Fundatec)
- Gramática: Cereja & Magalhães ou William Cereja

Dica de ouro:

- Faça resumos das principais regras em fichas/flashcards
-

■ ENDODONTIA

Como estudar:

- ■ Desenhe a anatomia interna dos dentes

- ■ Estude os passos do tratamento endodôntico em sequência
- ■ Memorize as substâncias químicas e suas funções
- ■ Entenda a microbiologia do canal radicular

Materiais recomendados:

- **Livro:** Endodontia - Leonardo & Leal
- **Atlas:** Atlas de Anatomia Dental
- Vídeos no YouTube sobre técnicas endodônticas

Dica de ouro:

- Crie um fluxograma do tratamento endodôntico (da abertura à obturação)

Tópicos mais cobrados:

- ■ Preparo químico-mecânico do canal
- ■ Medicação intracanal
- ■ Técnicas de obturação
- ■ Patologia pulpar

■ PERIODONTIA

Como estudar:

- ■ Entenda a progressão da doença periodontal
- ■ Memorize os tipos de tratamento (raspagem, cirurgia)
- ■ Estude os parâmetros de diagnóstico (sondagem, sangramento)
- ■ Conheça os principais microorganismos

Materiais recomendados:

- **Livro:** Periodontia Clínica - Lindhe
- **Livro:** Tratado de Periodontia Clínica - Carranza

Dica de ouro:

- Faça um quadro comparativo: gengivite vs periodontite

Tópicos mais cobrados:

- ■ Diagnóstico periodontal
 - ■ Raspagem e alisamento radicular
 - ■ Cirurgias periodontais
 - ■ Índices periodontais
-

■ DENTÍSTICA

Como estudar:

- ■ Conheça os materiais restauradores (indicações e contraindicações)
- ■ Estude os preparos cavitários de Black
- ■ Entenda adesão dentária
- ■ Aprenda sobre estética dental

Materiais recomendados:

- **Livro:** Dentística - Baratieri
- **Livro:** Dentística Restauradora - Conceitos e Aplicações

Dica de ouro:

- Crie tabelas comparativas dos materiais (resina, amálgama, ionômero)

Tópicos mais cobrados:

- ■ Classificação de Black
- ■ Materiais restauradores
- ■ Adesivos dentinários

- ■ Clareamento dental

■■ CIRURGIA ORAL MENOR

Como estudar:

- ■ Revise anatomia da face e cavidade oral
- ■ Estude técnicas de exodontia (simples e complexa)
- ■ Memorize complicações e como prevenir
- ■ Aprenda sobre anestesia local

Materiais recomendados:

- **Livro:** Cirurgia Oral e Maxilofacial - Peterson
- **Livro:** Princípios de Cirurgia Bucomaxilofacial - Hupp

Dica de ouro:

- Faça lista de instrumentais cirúrgicos e suas funções

Tópicos mais cobrados:

- ■ Técnicas de exodontia
- ■ Anestesia local (técnicas e anestésicos)
- ■ Complicações (alveolite, hemorragia)
- ■ Acidentes e complicações cirúrgicas

■ ODONTOPEDIATRIA

Como estudar:

- ■ Estude cronologia da erupção dentária
- ■ Aprenda técnicas de manejo comportamental

- ■ Conheça tratamentos específicos para crianças
- ■ Entenda traumatismos em dentes decíduos

Materiais recomendados:

- **Livro:** Odontopediatria - Guedes Pinto
- **Livro:** Odontopediatria Clínica - McDonald

Dica de ouro:

■ Memorize a cronologia de erupção dos dentes decíduos e permanentes

Tópicos mais cobrados:

- ■ Cronologia de erupção
- ■ Cárie de mamadeira
- ■ Traumatismos dentários
- ■ Manejo comportamental

■ ORTODONTIA

Como estudar:

- ■ Entenda classificação de Angle
- ■ Estude crescimento e desenvolvimento craniofacial
- ■ Conheça tipos de aparelhos
- ■ Aprenda sobre diagnóstico ortodôntico

Materiais recomendados:

- **Livro:** Ortodontia Contemporânea - Proffit
- Artigos sobre má-oclusão

Dica de ouro:

■ Desenhe as Classes de Angle (I, II e III)

Tópicos mais cobrados:

- ■ Classificação de Angle
- ■ Diagnóstico de má-oclusão
- ■ Tipos de aparelhos
- ■ Crescimento craniofacial

■ URGÊNCIAS ODONTOLÓGICAS

Como estudar:

- ■ Memorize protocolos de atendimento
- ■ Estude medicações de urgência
- ■ Aprenda sobre traumatismos dentários
- ■ Conheça manejo da dor aguda

Dica de ouro:

■ Crie fluxogramas de atendimento para cada tipo de urgência

Tópicos mais cobrados:

- ■ Abscesso periapical agudo
- ■ Alveolite
- ■ Traumatismos dentários
- ■ Hemorragia pós-exodontia

■■ BIOSSEGURANÇA

Como estudar:

- ■ Memorize todos os EPIs necessários
- ■ Estude métodos de esterilização
- ■ Conheça protocolos de descarte
- ■ Aprenda sobre controle de infecção cruzada

Materiais recomendados:

- **Livro:** Controle de Infecção e Biossegurança - Santos
- Manuais da ANVISA sobre biossegurança
- NR 32 (Segurança em Serviços de Saúde)

Dica de ouro:

■ Faça uma lista completa de EPIs e EPCs usados em odontologia

Tópicos mais cobrados:

- ■■■■ EPIs e EPCs (MUITO COBRADO!)
- ■■■■ Métodos de esterilização
- ■■ Descarte de resíduos
- ■■ Controle de infecção

■ SAÚDE COLETIVA

Como estudar:

- ■ Estude os princípios do SUS
- ■ Conheça programas de saúde bucal
- ■ Aprenda sobre epidemiologia bucal
- ■ Entenda fluoretação das águas

Materiais recomendados:

- **Lei 8.080/1990** (Lei Orgânica da Saúde)

- **Lei 8.142/1990** (Participação da comunidade)
- Política Nacional de Saúde Bucal (Brasil Sorridente)

Dica de ouro:

■ Memorize os princípios e diretrizes do SUS

Tópicos mais cobrados:

- ■■■ Princípios do SUS (MUITO COBRADO!)
- ■■ Programas de saúde bucal
- ■■ Fluoretação das águas
- ■ Epidemiologia bucal

■■ LEGISLAÇÃO E ÉTICA

Como estudar:

- ■ Leia o Código de Ética Odontológica (CFO)
- ■ Estude a Lei 5.081/1966
- ■ Conheça direitos e deveres do CD
- ■ Aprenda sobre infrações éticas

Materiais recomendados:

- **Resolução CFO 118/2012** (Código de Ética)
- **Lei 5.081/1966** (Exercício da Odontologia)
- Site do CFO (Conselho Federal de Odontologia)

Dica de ouro:

■ Faça resumo dos principais artigos do Código de Ética

Tópicos mais cobrados:

- ■■ Código de Ética Odontológica
 - ■■ Infrações e penalidades
 - ■ Lei do exercício profissional
 - ■ Sigilo profissional
-

■ TÉCNICAS DE ESTUDO EFICIENTES

1. TÉCNICA POMODORO

■ 25 min de estudo focado + 5 min de pausa
Repita 4 vezes, depois pausa longa (15-30 min)

2. REVISÃO ESPAÇADA

■ Revise o conteúdo:
- Dia 1: Após estudar
- Dia 3: 2 dias depois
- Dia 7: 1 semana depois
- Dia 30: 1 mês depois

3. TESTE PRÁTICO (RECALL)

■ Após estudar, feche o material e tente escrever tudo que lembra

4. ENSINE PARA ALGUÉM

■ Explique o conteúdo para outra pessoa (ou para você mesmo em voz alta)

5. MAPAS MENTAIS

■■ Crie mapas mentais para visualizar conexões entre temas

6. FLASHCARDS

■ Use apps como Anki ou cartões físicos para memorização

■ DISTRIBUIÇÃO IDEAL DE TEMPO

■ Estudo de conteúdo novo:	50%
■ Exercícios e questões:	30%
■ Revisão:	20%

■ CHECKLIST DIÁRIO DE ESTUDOS

- Estudei o conteúdo programado
 - Fiz exercícios/questões
 - Revisei conteúdo anterior
 - Fiz anotações/resumos
 - Mantive foco (sem distrações)
 - Marquei dúvidas para pesquisar
-

■ CUIDADOS COM A SAÚDE DURANTE OS ESTUDOS

Alimentação:

- ■ Coma frutas, verduras, proteínas
- ■ Beba água (2L/dia)
- ■ Evite excesso de cafeína

Sono:

- ■ Durma 7-8 horas por noite
- ■ Mantenha horário regular
- ■ Evite telas antes de dormir

Exercícios:

- ■ Pratique atividade física (30 min/dia)
- ■ Faça alongamentos
- ■ Caminhe nos intervalos

Mental:

- ■ Faça pausas regulares
- ■ Ouça música relaxante
- ■ Pratique respiração profunda
- ■ Mantenha contato social

■ LEMBRE-SE:

"Não é o que você estuda, mas **COMO** você estuda que faz a diferença!"

- Qualidade > Quantidade
- Consistência > Intensidade
- Revisão > Leitura única
- Prática > Teoria pura

■ Bons estudos! Você é capaz de alcançar seus objetivos! ■

Documento gerado automaticamente de: dicas_como_estudar_cada_materia.md

Workspace: estudos_estella