



# Como estudar para as provas de Residência Médica?



**REVISAMED**  
Revisional em Medicina

**CURSO PARA  
RESIDÊNCIA  
MÉDICA**

**“A intenção de aprender só é produtiva se associada a boas estratégias de aprendizagem”**

(Allan Baddeley)



# Para passar na prova de Residência Médica é preciso estudar do jeito certo! O Revisamed, curso para as provas de Residência Médica, ajuda você a organizar os seus estudos dentro das melhores estratégias de aprendizagem.

Um dos grandes diferenciais do curso online Revisamed – preparatório para as provas de residência – é o de utilizar estas estratégias que garantem uma aprendizagem qualificada.

Com métodos adequados, você terá condições de utilizar o conhecimento adquirido para passar nas provas da residência médica escolhida e também para ser um profissional destacado no mercado. Além de saber escolher a residência, você precisa se dedicar. Leia mais em [Como escolher a Residência Médica](#).

Nesta entrevista, Júlio Abreu, o coordenador médico educacional do Revisamed, mostra alguns dos pontos fundamentais para que você organize seus estudos e aprenda dentro das melhores estratégias de aprendizagem.

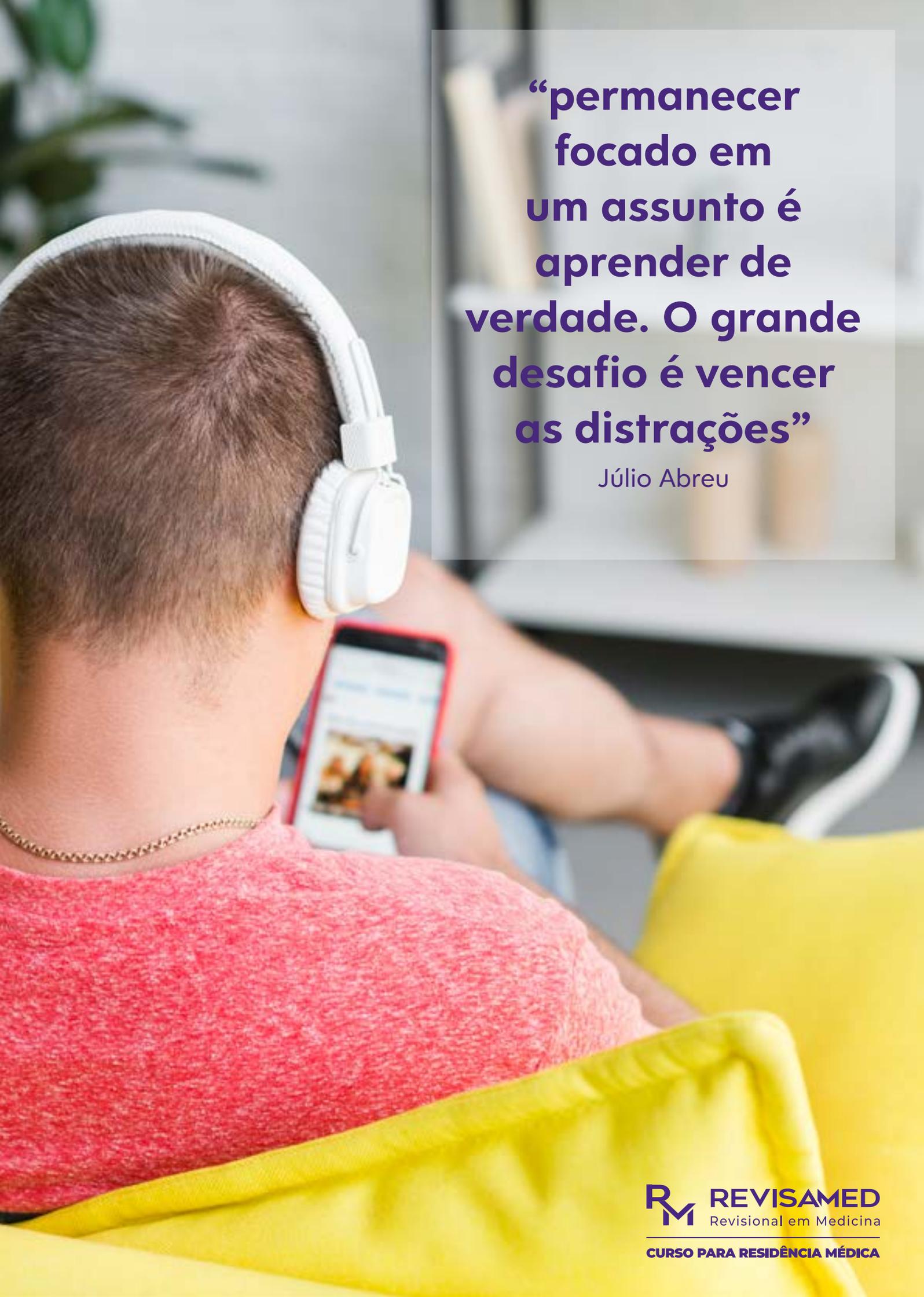
Pensamento focado e distrações, processo de memorização, da organização do pensamento, tempo ideal de estudo, as pausas que devem ser feitas e a importância do sono são temas que você vai conhecer, agora, e que podem fazer a diferença na sua preparação para as provas de residência médica.

Pode ter certeza: **estas estratégias de aprendizagem vão contribuir muito para o seu sucesso nas provas de Residência Médica.**

**Vamos lá? Antes leia esta frase e reflita:**

“A intenção de aprender só é produtiva se associada a boas estratégias de aprendizagem”

(Allan Baddeley)

A person with short brown hair is seen from the back, wearing white over-ear headphones and a red t-shirt. They are holding a smartphone in their right hand, which displays a social media post with a photo of food. The person is sitting in a bright yellow chair. The background is a blurred indoor setting with a desk and a plant.

**“permanecer  
focado em  
um assunto é  
aprender de  
verdade. O grande  
desafio é vencer  
as distrações”**

Júlio Abreu

# Pensamento focado: o jeito correto de estudar

“permanecer focado em um assunto é aprender de verdade. O grande desafio é vencer as distrações”

Júlio Abreu

## 1. O que é pensamento focado e qual a sua importância durante o período de estudo para a residência médica?

**Dr. Júlio Abreu** – Para aprender é preciso que você esteja em pensamento focado. Permanecer focado em um assunto é aprender de verdade. Porém, o grande desafio é vencer as distrações. Podemos classificar as distrações como internas e externas.

## 2. Quais as diferenças entre estas distrações?

**JA** – As distrações internas são os nossos pensamentos que desviam a nossa atenção. Já as distrações externas são as de fora e têm como maior exemplo o telefone celular. E que poder de desviar a nossa atenção ele tem! A boa notícia é que existem técnicas que nos ajudam a afastar essas distrações e voltar ao pensamento focado no estudo.

## 3. O senhor pode falar mais um pouco sobre as distrações?

**JA** – Quando a gente fala que o nosso pensamento nos distrai e ao mesmo tempo, estamos tentando ficar focados, parece que é um paradoxo. Mas nós nunca paramos de pensar. A mente de todos funciona de maneira continuada. A grande questão é que, na maioria das vezes, você está pensando em coisas que não estão acontecendo.

## 4. E qual o segredo de se manter focado no estudo para as provas de residência médica?

**JA** – O grande segredo do foco é você pensar no que está acontecendo. Esta é a técnica usada na meditação. A meditação ajuda muito a pessoa a ter atenção plena, o chamado “mindfulness”, termo que já é muito conhecido e tem sido traduzido para o português como “atenção plena”. Ficar focado é isto: é você pensar no presente.

## 5. E o que fazer para “fugir” do pensamento que nos distrai?

**JA** – Alguns estudantes sempre perguntam como fazer quando tem um pensamento recorrente. Uma maneira é pegar uma folha de papel e deixar ao lado da sua mesa de estudo. Quando você for tomado por um pensamento externo, você anota e volta para o pensamento focado no estudo.

A top-down view of a desk with a light wood grain. On the left is a silver laptop with a black keyboard. To the right is a blue globe on a black stand. In the bottom right, a hand holds a white pen over a blue grid notebook. A white smartphone lies on the desk to the right of the notebook. A semi-transparent white box with purple text is centered on the desk.

**“A memória é uma aplicação que, ao contrário das aplicações financeiras, quanto mais se resgata, mas se armazena”**

## 6. Esta pausa para anotar não compromete o pensamento focado?

**JA** – Não porque você anota e se livra do pensamento recorrente. Esta pequena pausa vai fazer você voltar ao pensamento focado. Em resumo, a atenção plena é estar no momento presente. E é isto que o estudante vai precisar muito na hora em que estiver fazendo uma prova de residência médica. Ele precisa estar presente só naquele momento.

## 7. E as distrações externas?

**JA** – A distração externa é o que vem de fora, como uma conversa na sala ao lado. No entanto, hoje, a principal distração externa é o telefone celular. Nossa dependência ao aparelho chega a ser comparada à dependência de drogas. Nós estamos o tempo todo sendo estimulados a olhar o celular.

## 8. E mesmo importante deixar o celular de lado?

**JA** – Quando falamos que é preciso ficar em pensamento focado, meia hora sem olhar o celular, e que o ideal é que nas primeiras pausas do estudo você também não veja o celular, podemos achar que é teórico demais, por ser muito difícil. Porém, isto é muito importante. Já existe uma base grande de evidências mostrando que se você usa o telefone celular durante a pausa, você gasta muito mais tempo para voltar ao pensamento focado. Até navegar na internet causa muito menos transtorno quando você não está usando o telefone celular.

## 9. E como contornar esta “dependência” ao celular durante o estudo para a residência médica?

**JA** – A dica é não usar o telefone na primeira e nem na segunda pausa dos estudos. Na terceira, você pode dar uma olhada, porém, sempre buscar ver apenas aquilo que você considera mais importante, como suas mensagens ou o seu Instagram. Sempre estipule também um tempo para não se perder e voltar ao pensamento focado mais rapidamente.

“A memória é uma aplicação que, ao contrário das aplicações financeiras, quanto mais se resgata, mas se armazena”

## 10. Como estudar para residência médica?

**JA** – O nosso aprendizado se dá através da utilização das memórias. Utilizados memórias de trabalho, de curto e de longo prazos

## 11. Em relação a memória. É verdade que existem diferentes tipos de memória e qual a relação delas com o aprendizado?

**JA** – O nosso aprendizado se dá através da utilização das memórias. De uma maneira geral funciona assim: no primeiro contato com um assunto usamos a memória de trabalho. Depois, a memória de curto prazo e, finalmente, a memória de longo prazo. A partir daí você tem material disponível para resgate, ou seja, a informação que você vai precisar para fazer as provas de residência médica.

## 12. Qual o papel de cada uma das memórias, começando pela memória de trabalho?

**JA** – Para ficar mais fácil a compreensão do papel de cada memória, entenda que a memória de trabalho é a de entrada, que precisa de pensamento focado, mas possui pouco espaço de armazenamento. Ela é importante porque, usando estratégias adequadas de aprendizagem, é ela que vai levar o material para a memória de curto prazo.

## 13. E a memória de curto prazo...

**JA** – A memória de curto prazo já tem um espaço maior de armazenamento. Esta memória, geralmente, o estudante usa para fazer provas durante o curso de graduação. Vou exemplificar: você tem uma prova de Cardiologia na quarta-feira. No domingo antes, você começa a estudar e vai até terça-feira pela manhã, se a prova for à tarde. Qual a estratégia você usa para estudar? Repetição massiva. Você vai repetindo o conteúdo seguidas vezes. Na sequência, na quinta-feira, por exemplo, você tem uma prova de Pneumologia. Então, o que você faz? Começa a estudar na terça a noite e, assim, desloca todo o conteúdo de Cardiologia da memória de curto prazo. Tudo que havia estudado... No final da semana, certamente você já não saberá praticamente nada do que estudou em Cardiologia e muito pouco da Pneumologia.

## 14. A técnica de repetição então não é aconselhável para quem está estudando para residência médica?

**JA** – Esta técnica, da repetição massiva, pode ser muito boa para você fazer provas durante o curso. Mas nos concursos de residência médica você precisa usar a memória de longo prazo. Então, você precisa transferir a memória de curto prazo para a memória de longo prazo. É esta memória que você vai precisar na prova de residência médica.

## 15. E como resgatar tudo o que você estudou ao longo do curso e que está armazenado na memória de longo prazo?

**JA** – De fato não basta apenas levar o conhecimento adquirido para a memória de longo prazo. Este material precisa ser resgatável. Veja bem: você vai fazer uma prova de residência daqui a oito ou dez meses e vai estudar só colocando material na memória de curto prazo? Isto é impossível. É neste ponto que entram as estratégias de aprendizagem do Revisamed. O curso coloca à disposição dos estudantes flashcards, caderno digitais de perguntas e respostas e questões comentadas por especialistas, ambas de cada assunto estudado, slides, videoaulas, podcast, tudo trabalhado metodicamente para que prepare, de fato, o estudante para as provas de residência médica e otimize o seu tempo. E, mais: os materiais do Revisamed são todos organizados com uma lógica que otimiza o tempo do estudante.

## 16. É preciso estudar muito, certo? Mas como ficam os descansos e as pausas? Eles também são importantes?

**JA** – A Neurociência estabelece que uma pessoa consegue ficar com pensamento focado, em um único assunto, em torno de 30 minutos. Depois deste tempo, a cabeça precisa de um descanso, de uma pausa. Inicialmente, esta pausa precisa ser de 5 a 10 minutos entre cada módulo de estudo. Posteriormente, quando vão se prolongando as horas de estudo, devemos aumentar também o tempo das pausas.

# Importância do sono durante os estudos para a residência médica

Muitos estudantes cortam o sono na fase em que se aproximam as provas. **Isto pode ser catastrófico.** Sem sono, sem chances.

## 1. Mas não há um consenso sobre este tempo produtivo de 20 a 30 minutos?

**JA** – De fato há muita discussão em torno do assunto. É possível que você consiga estudar mais de 30 minutos direto, ao invés do estabelecido pela Neurociência. Aliás, este tempo de 30 minutos é chamado de “pomodoro”. O cientista italiano Francesco Cirillo usou um timer em formato de tomate, muito usado nas cozinhas italianas, para marcar este tempo produtivo, daí o nome. Mas voltando à questão, pode ser que seu “pomodoro” seja de 50 minutos. Porém, mais do que isto, duas horas, por exemplo, é quase impossível. O que pode estar havendo é uma ilusão de que você está em pensamento focado. Isto é comprovado com os estudos da Neurociência. Portanto, há um consenso de que o tempo ideal de pensamento focado é de 30 minutos. Em resumo, quanto mais unidades de pensamento focado, pausas maiores você vai fazendo.

“O que vem fácil vai fácil”

( sabedoria popular)

## 2. E depois do almoço, quando dá aquela vontade quase irresistível de dormir? O que fazer?

**JA** – Além de fazer uma pausa maior para almoçar, obviamente, depois do almoço você pode até tirar um cochilo, mas nunca superior a 20 minutos. É importante que você saiba que o ideal é você dormir 8 horas de sono diárias. Se você dormir este tempo, provavelmente não vai sentir a necessidade do cochilo. Mas caso precise, nunca exceda a 20 minutos, porque é um tempo que você não entra em sono profundo e certamente vai acordar melhor para estudar.

## 3. E o sono à noite. É essencial dormir oito horas diárias?

**JA** – Quando você acorda duas horas mais cedo para estudar você está ganhando este tempo? Com certeza que não. O sono protege o seu aprendizado do dia anterior e te prepara para o bom aproveitamento do estudo no dia seguinte. É importante sabermos que temos dois estágios de sono: o estágio REM (em inglês, movimento rápido dos olhos) e o sono não REM. Este último, por sua vez, é dividido em quatro estágios 1, 2, 3 e 4. São ciclos do sono. Quando dormimos, fazemos ciclos de 90 minutos e, neles, a pessoa vai ter a participação do sono REM e dos estágios do sono não REM. Nestes estágios, a característica interessante é que não são iguais ao longo da noite.



**“O que vem fácil vai fácil”**  
(sabedoria popular)

#### 4. Como são estes estágios de sono?

**JA** – Nas primeiras horas da noite predominam os estágios mais profundos do sono, os estágios 3 e 4. À medida que as horas avançam, eles vão diminuindo e o sono REM vai aumentando. Da mesma forma, os estágios 2 e 3 do sono não REM. À medida que a noite avança eles vão aumentando, principalmente nas últimas duas horas de sono. Em resumo, nas primeiras quatro horas predomina o sono profundo – não REM – nas últimas 4 horas de uma noite de sono de 8 horas, que é o ideal, predomina o sono não REM estágio 2 e o sono REM.

#### 5. E qual é a relação entre os estágios de sono e o aprendizado e o estudo para as provas de residência médica?

**JA** – O sono profundo, não REM nos estágios 3,4, é fundamental para a consolidação da memória. É quando ocorre a passagem da memória de curto prazo para a memória de longo prazo. Aqui, no sono profundo, podemos dizer que é o botão “save”, para gravar a memória do estudo. Depois, ainda no sono profundo, mas no estágio 2, é a fase que prepara o seu cérebro para a aquisição de novos conhecimentos.

#### 6. E se você não tiver esta fase final do sono. O que vai acontecer?

**JA** – A sua aquisição de conhecimento no dia seguinte vai ficar prejudicada. Já o sono REM é o nosso equilibrador, nosso modulador emocional. Se você tem o sono REM adequado vai ter um dia mais tranquilo, equilibrado e menos ansioso e irritado. Se você perde este sono REM, acontece justamente o contrário. E se você está estudando para as provas de residência médica, você precisa de um dia tranquilo e não estar irritado ou ansioso.

#### 7. Isto significa que o sono é fundamental nos estudos, na aprendizagem?

**JA** – O sono é indispensável para o seu estudo. Não corte o sono achando que você está ganhando tempo. Aqui ainda temos uma armadilha: quando chega perto das 5h da manhã, você já está próximo de despertar e já teve as fases profundas do sono. Você já se sente reernegizado. Porém, é nestas duas últimas horas que vem o estágio para a aquisição do conhecimento e a maior parte do sono REM. Se você elimina este período, acordando mais cedo para estudar, seu dia não vai ser produtivo.

#### 8. Significa afirmar que eliminar o período ideal de sono por ocasionar comprometimento dos seus estudos?

**JA** – Muitos estudantes cortam o sono na fase em que se aproximam as provas. Isto pode ser catastrófico, porque você vai ficar sem conseguir reter novos conhecimentos, armazená-los de maneira adequada e com um nível de ansiedade máximo. Então você precisa dormir. Não há sucesso nos estudos sem sono. Sem sono, sem chances.

**E, aí?**

**Gostou da entrevista que o Revisamed preparou para você?**

Se você quer saber mais sobre as estratégias adequadas de aprendizagem e otimização do tempo e como estudar para as provas de Residência Médica siga o professor Júlio Abreu no Instagram [\*\*@profjulloabreu\*\*](#).



**REVISAMED**  
Revisional em Medicina

**CURSO PARA  
RESIDÊNCIA  
MÉDICA**

[www.revisamed.com.br](http://www.revisamed.com.br)