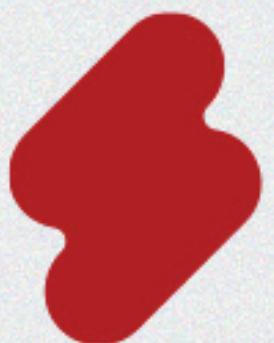




PLANO DE ESTUDO

para a faculdade de medicina

 sanar
flix

PLANO DE ESTUDOS COMPLETO PARA A FACULDADE DE MEDICINA

GUIA DEFINITIVO: COMO CONSTRUIR SEU PLANO
DE ESTUDAR NA FACULDADE EM 4 PASSOS



SUMÁRIO

SOBRE O CURSO DE MEDICINA	3
INTRODUÇÃO	5
ANÁLISE PANORÂMICA DOS CONTEÚDO DE CADA CICLO	6
ANÁLISE DAS DIFERENTES ABORDAGENS METODOLÓGICAS DE ESTUDO	8
4 PASSOS BÁSICOS PARA CONSTRUIR O SEU PLANO DE ESTUDOS	10
Passo 1: construa a sua tabela com base em seus horários de estudo;	11
Passo 2: esquematize a sua metodologia com base em seu semestre	14
Passo 3: construa o seu ciclo de estudos	16
COMO AS MATERIAS SÃO DISTRIBUÍDAS NO CICLO	18
Passo 4: programe as suas revisões	20
PROGRAMANDO AS SUAS REVISÕES	21
1 ^a Revisão: 24hrs	21
2 ^a Revisão: Uma semana depois (7 dias)	21
3 ^a Revisão: Um mês depois (30 dias)	21
Outras revisões: a cada 30 dias	23
CONCLUSÃO	25
PRÓXIMO PASSO IDEAL	26

SOBRE O CURSO DE MEDICINA

O curso de Medicina se mantém entre os mais disputados em todas as regiões do país, tanto na rede pública de ensino quanto na rede privada. A grande procura é explicada principalmente pelo desempenho positivo desta carreira no mercado de trabalho. E olha só, dentre milhares: você chegou aqui!

De acordo com a regulamentação do Ministério da Educação (MEC), a graduação em Medicina, hoje, conta com uma carga horária mínima de 7.200 horas, distribuídas em 6 anos. Algumas faculdades podem chegar até a 8-9 mil horas, dentro do mesmo período.

E por que é muito importante considerar a duração deste curso? As aulas geralmente acontecem em período integral, ou seja, algumas de manhã, outras à tarde ou à noite. E, na grande maioria das vezes, fica difícil conciliarmos o trabalho, os estudos, nossas atividades físicas e o lazer. A faculdade de Medicina exige dedicação total e você, enquanto futuro médico, se não estiver em sala de aula, provavelmente estará estudando para provas ou fazendo algum trabalho.

A metodologia de ensino aplicada pode ser de dois tipos: ou o método será tradicional ou o PBL (do inglês, *Problem Based Learning*, ou Aprendizado Baseado em Problemas), ambos com suas respectivas metodologias.

Apesar da forma dicotômica de aprendizagem, os dois possuem uma coisa em comum: as mesmas matérias serão abordadas ao longo do ciclo, mesmo que em períodos diferentes. Cabe a **VOCÊ**, adequar a metodologia de sua faculdade e se organizar para absorver o máximo que puder, da maneira mais tranquila possível. E **NÓS** temos a ferramenta ideal para te auxiliar com isso!

INTRODUÇÃO

Neste e-book nós iremos te mostrar o passo-a-passo para transformar sua experiência durante a faculdade de Medicina em um momento de maior aproveitamento nos estudos, de uma forma que você consiga administrar todas as suas tarefas através de uma metodologia simples e eficiente.

Antes de começar a explicar eu gostaria de te parabenizar: chegar até aqui realmente não é fácil, e você já é um vencedor!

Escolher medicina é saber que iremos nos abdicar de muitas atividades ao longo da trajetória, mas também é compreender que para tudo isso acontecer não precisamos deixar de lado o mundo lá fora: nossos amigos, nossa atividade física e nosso lazer. Em primeiro lugar: preze pela sua saúde mental.

Mas, se você ainda está preocupado se irá conseguir conciliar uma grande carga horária com todas as suas atividades extracurriculares, esse planner é realmente para você!

ANÁLISE PANORÂMICA DOS CONTEÚDO DE CADA CICLO

Neste e-book nós iremos te passar exatamente o mesmo passo-a-passo utilizado pela grande maioria dos alunos que após construírem um plano de estudos personalizado, conseguiram adequar todas as atividades de sua rotina e tiveram um melhor aproveitamento do curso.

Sabemos que a Medicina possui uma infinidade de possibilidades para seguir e junto com isso, um leque enorme de matérias. E todo esse emaranhado de conteúdo é abordado, mesmo que de formas distintas por cada faculdade, de uma maneira que você construa seu raciocínio clínico de forma gradativa e exponencial.

E conhecendo cada peça dessa divisão, é possível nos preparamos para cada etapa dessa grande fase:

1

CICLO BÁSICO: do 1º ao 4º semestre, é o momento de nos aprofundarmos no funcionamento do corpo humano através da Anatomia, Histologia, Fisiologia e a Biologia Molecular e Celular dos grandes sistemas. Além dos fundamentos micro e macroscópicos, iremos estudar também os fundamentos da Propedêutica Médica com a Semiologia além da Medicina Preventiva e a Ética e Bioética, às vezes, bastante negligenciado pelas estudantes, mas de extrema recorrência em provas de residência.

2

CICLO CLÍNICO-CIRÚRGICO: do 5º ao 8º semestre, após compreender a fisiopatogenia de grandes comorbidades, atrelado a conceitos anatômicos, histológicos e moleculares, chegou a hora de compreender os critérios diagnósticos, possíveis etiologias e tratamento de uma imensa gama de pato-

3

logias dentro da clínica médica começando assim, a solidificar a base do nosso raciocínio clínico. Além disso, após todo o principal fundamento da Anatomia Descritiva e Topográfica, é o momento de entrarmos no mundo da Técnica Operatória e Cirúrgica.

INTERNATO: chegou a hora de percorrermos ao longo destas 4 áreas da Medicina: a Clínica Médica, Cirurgia, Pediatria e a Ginecologia e Obstetrícia. Usando todo o conhecimento adquirido ao longo de 4 anos, os dois últimos anos da faculdade são divisores de águas entre o aluno essencialmente teórico, para o aluno que exercerá a prática médica de fato.

Muita coisa? Ficou perdido? Não sabe se vai gostar ou se está gostando de algum tema? Fique tranquilo.

Não se sinta pressionado a escolher o que mais se identifica logo de início, mas, saiba que a depender de qual área for seguir, você deve se ater mais a temas específicos que serão abordados tanto nas provas de residência como em sua futura rotina profissional.

Então se permita conhecer de tudo um pouco e, se você se sentir atraído por determinado tema, estude e se aprofunde mais, porém não descarte as outras áreas. Como te dissemos, a medicina é um mundo de possibilidades, porém, antes de tudo, vocês se formarão médicos generalistas.

ANÁLISE DAS DIFERENTES ABORDAGENS METODOLÓGICAS DE ESTUDO

Sabemos que cada pessoa possui uma forma diferenciada de estudar. E como, após você se programar completamente, escolher qual método irá utilizar? Primeiro você precisa conhecer qual estilo se adequa melhor ao seu perfil.

E para isso eu quero te mostrar uma visão geral de diferentes modalidades de estudo:

Grandes especialistas dividem o aprendizado de três formas: o visual, o auditivo e o cinestésico.

1

VISUAL: Como o próprio nome indica, necessita de imagens para um melhor aproveitamento do conteúdo. Ter em mãos: fluxogramas, gráficos, mapas mentais e desenhos facilita tudo para ela.

2

AUDITIVO: Já os auditivos fixam melhor o conteúdo através do áudio. Ter a oportunidade de ouvir podcasts e videoaulas é a melhor forma de aprender.

3

CINESTÉSICO: Por fim, o cinestésico é o tipo de aluno que utiliza basicamente do tato para aprender. Gesticular e tocar estimulam o seu aprendizado.

A grande maioria dos alunos tira proveito da combinação dos três estilos, mas o ideal é focar em apenas um deles de uma forma que você estimule habilidades específicas. E qual a melhor forma de fazer isso? Uma dica é: TESTANDO!

Experimente além de livros-texto, estudar por mapas mentais, resumos, fluxogramas, flashcards e videoaulas. Se conheça, vivencie novos estilos e aperfeiçoe com o seu jeito.

Não sabe por onde começar e ficou perdido com tantas formas de aprender? Ao final nós iremos te ajudar com o que você precisar fazer para adquirir um material abrangente, de qualidade e que otimize seu tempo para uma melhor experiência de estudo.

4 PASSOS BÁSICOS PARA CONSTRUIR O SEU PLANO DE ESTUDOS

Para construir o seu Plano de Estudos, a primeira coisa que você precisa fazer é o download da planilha que iremos utilizar:

CLIQUE AQUI

A seguir, você precisa seguir 4 passos abaixo e fazer exatamente o que nós propomos no detalhamento de cada um deles na próxima página:



IMPORTANTE: Levando em consideração que não estamos analisando uma grade curricular específica, eu preciso que você fique muita atento para que, ao final desse eBook, você tenha **UM PLANO DE ESTUDOS PARA MEDICINA** montado e esquematizado **DO SEU JEITO**.

Conseguir isso vai depender totalmente do seu comprometimento e dedicação durante essa leitura, certo?!

PASSO 1

CONSTRUA A SUA TABELA COM BASE EM SEUS HORÁRIOS DE ESTUDO;

Essa tabela vai te ajudar, além de organizara sua vida e estudos, diminuir seu stress e ansiedade, já que você terá todos os seus horários pré-definidos e calculados. Aqui você terá liberdade para organizar seus horários de estudo de acordo com a sua rotina.

O primeiro passo é preencher todas as suas atividades paralelas ao estudo que não podem ser negligenciadas (utilize a legenda proposta), por exemplo: trabalho, academia, lazer etc.

Em seguida, marque em **VERDE** os horários que você terá disponíveis para dedicar aos estudos (é só copiar e colar a legenda logo abaixo).

Essa é uma parte crucial para o seu planejamento de sucesso. Procure estudar diariamente e não deixe de colocar em sua rotina aquelas atividades que te fazem bem e relaxam.

Marque cada horário fazendo um compromisso consigo mesmo de cumprí-lo religiosamente. Sabemos que perdemos tempo com deslocamento, comendo etc. O princípio é: não tente acumular, mesmo sabendo que é comum devido a tantos conteúdos. Lembre-se: aula dada é aula estudada. Se organizando, tudo é possível, você vai sentir isso!

Ao final, contabilize as horas que dedicará aos estudos cada dia e preencha-as na parte inferior da tabela.

PS.: Se você tiver pouco tempo para estudar, o ideal é que distribua esse tempo durante os dias da semana e não acumule em um só dia. Por exemplo: se você pretende estudar sete horas por semana, o ideal é que você distribua essas sete horas ao longo dos dias, algo como uma hora por dia é melhor do que sete horas de uma só vez.

Um exemplo hipotético de uma tabela preenchida fica mais ou menos assim:

PASSO 2

ESQUEMATIZE A SUA METODOLOGIA COM BASE EM SEU SEMESTRE

Essa tabela contém os tópicos do seu ciclo/semestre. Através dela você terá total controle do que já estudou e do que precisa estudar ainda, do que já revisou e do que ainda falta revisar e ainda ver se já atingiu a meta de questões para aquele tópico ou não.

Nessa tabela você irá detalhar todos os tópicos das matérias de seu semestre (**TODOS MESMO, DE UMA A UM, E, SE POSSÍVEL, NA ORDEM QUE SERÁ ABORDADO AO LONGO DO SEU SEMESTRE**).

Você pode seguir o exemplo das matérias que já disponibilizei na tabela. Como referência utilizei uma carga horária do 2º semestre de uma determinada faculdade X. Caso o seu semestre tenha conteúdos diferentes, você deve apagar os que eu acrescentei lá ou acrescentar o que falta.

Sugiro fortemente que você siga a ordem dos tópicos dessa tabela para que o seu estudo fique mais organizado e você acompanhe ao longo das semanas. Todas as vezes que iniciar uma disciplina, comece do primeiro tópico até chegar no último.

É **MUITO IMPORTANTE** que depois de cada sessão de estudo ou revisão você volte a essa tabela e marque em quais tópicos conseguiu avançar, marcando “concluído” nos tópicos já estudados por completo e “pendente” nos que começou a estudar e ainda não concluiu.

Na tabela que nós disponibilizamos como exemplo ficou mais ou menos assim:

PASSO 3

CONSTRUA O SEU CICLO DE ESTUDOS

Os ciclos de estudos têm demonstrado melhores resultados quando se trata de produtividade do que quando se trata de estudar uma disciplina por dia.

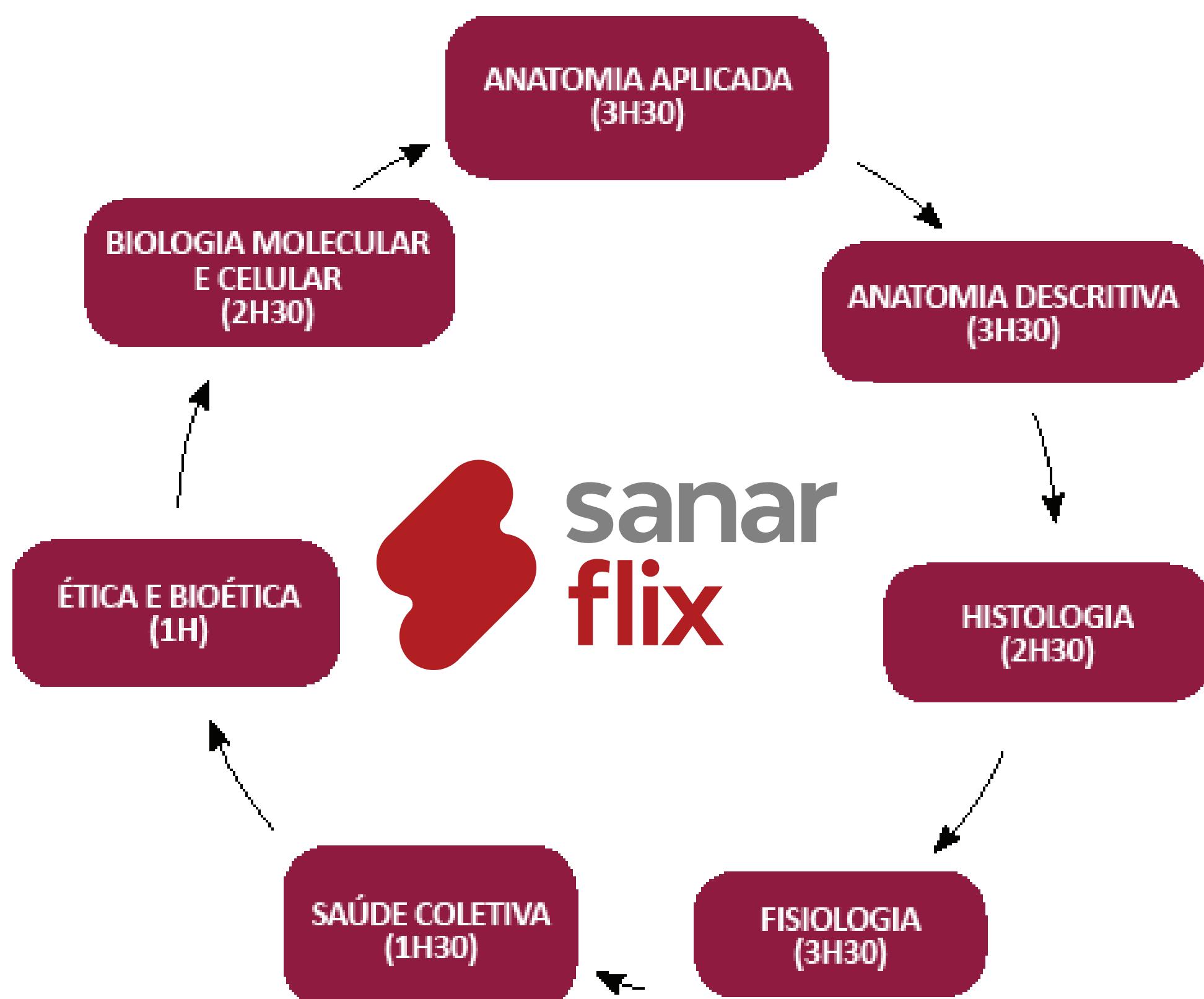
Um ciclo de estudos é diferente de uma tabela de estudos, isso porque na tabela você definiria o que iria estudar em cada horário, em cada dia.

Por exemplo, “segunda à tarde: estudar anatomia do esôfago; segunda à noite: estudar histologia do estômago.

Agora imagine se na segunda de tarde você tiver que levar sua mãe no médico. Isso significa que você pulará anatomia do esôfago e estudará apenas histologia do estômago nesse dia, prejudicando assim o planejamento a longo prazo. Porém, no ciclo isso não acontece.

Sempre que você chegar à última disciplina, você voltará a primeira, funcionando exatamente como um ciclo. Dessa forma, não importa o dia, o que importa é qual será a próxima matéria a ser estudada.

CICLO DE ESTUDOS



Além disso, é imprescindível que você tenha uma dimensão do seu próprio nivelamento com determinada matéria. Por isso, no controle do ciclo de estudos, você deverá inserir os temas de cada matéria e definir o seu nível de dificuldade em fácil, médio ou difícil.

Na aba “comentários” sinta-se livre para adicionar qualquer análise referente a aquele tema como por exemplo:

Matéria: Fisiologia > Comentário: Me dedicar mais em Fisiologia Renal. Preciso construir essa base para começar a entender as Glomerulonefrites. > Nível de Dificuldade: Médio > Onde parei no ciclo: escreva “aqui” apenas na matéria que você parou no ciclo; o restante fica livre.

CONTROLE DO CICLO DE ESTUDOS

N	Matéria	Comentário	Dificuldade	Onde	Horas	Total de Tempo do Ciclo
1	HISTOLOGIA	Me dedicar mais em	Médio	AQUI	02:30	
2	FISIOLOGIA		Difícil	AQUI	03:30	
3	ANATOMIA DESCRIPTIVA		Difícil	AQUI	03:30	
4	ANATOMIA APLICADA		Fácil	AQUI	03:30	
5	ÉTICA E BIOÉTICA		Médio	AQUI	01:00	
6	MEDICINA PREVENTIVA		Fácil	AQUI	01:30	
7	BIOLOGIA MOLECULAR E		Médio	AQUI	02:30	
8	---					
9						
10						

COMO AS MATÉRIAS SÃO DISTRIBUÍDAS NO CICLO

Depois de esquematizar o seu semestre, você terá todas as disciplinas com temas e subtópicos que precisará estudar.

Conhecendo-as cabe agora quantas horas dedicar a cada uma. Isso depende de muitas variáveis como peso da matéria, carga horária da faculdade, o grau de facilidade para absorção do conteúdo para cada disciplina etc.

Como nós não podemos medir o seu grau de facilidade para compreender um determinado conteúdo, usamos como parâmetro primordial a carga horária média destinada a cada disciplina com base em um semestre da mesma faculdade X abordado neste e-Book.

Código	Nome da Disciplina	Classe	Crédito	Horário	Sala
M-MDS117	BIOMORFOFUNCIONAL II - MÓDULO - FUNDAMENTOS MACROSCÓPICOS II	A1	0	QUI 14:00 - 15:30	A Combinar
M-MDS118	BIOMORFOFUNCIONAL II - MÓDULO - FUNDAMENTOS MACROSCÓPICOS II	A1	0	QUI 16:00 - 17:30	A Combinar
				TER 13:00 - 14:20	A Combinar
				TER 14:20 - 15:40	A Combinar
				TER 16:10 - 17:30	A Combinar
M-MDS119	BIOMORFOFUNCIONAL II - MÓDULO - TUTORIA II	T04	0	SEG 07:30 - 09:30	A Combinar
				SEX 07:30 - 09:30	A Combinar
MDS143	ÉTICA E BIOÉTICA	GRUPO_I	0	TER 07:30 - 09:30	A Combinar
MDS145	SAÚDE COLETIVA II	GRUPO A1	0	SEG 09:30 - 11:30	A Combinar

Fazendo uma proporcionalidade do tempo com a cobrança das disciplinas ao longo do semestre: se uma matéria demanda maior carga horária e outra uma menor, a que tem maior deve ter o dobro do tempo da que tem menor.

Logo, se o tempo definido para BIOLOGIA MOLECULAR E CELULAR for de 1 hora – já que é uma matéria que costuma ter menor carga horária – ANATOMIA DESCRIPTIVA, que possui maior cobrança, nesta faculdade em questão, serão 2 horas, e assim sucessivamente.

Uma sugestão da quantidade de horas definida para cada disciplina está na PLANILHA CICLO DE ESTUDOS. Mas isso não quer dizer que você não possa acrescentar mais tempo a uma ou diminuir o tempo de outra.

PASSO 4

PROGRAME AS SUAS REVISÕES

Inicialmente, discorreremos sobre um princípio básico: AULA DADA É AULA ESTUDADA!

Além disso, sempre antes de iniciar um novo conteúdo, você sempre revisará o que estudou no dia anterior.

Sinta-se à vontade para adaptar seu ciclo, de sua faculdade, às suas necessidades diárias.

Após um longo dia de estudos grande parte da nossa memória é consolidada durante um boa noite de sono. Para isso, o cerne pedagógico que demonstra resultados positivos se concentra em uma premissa básica: aula dada, é aula estudada!

Ou seja, separe um tempo, mesmo que tenha tido um dia cansativo e chegue exausto em casa, para rever os temas que estudou ao longo do dia. Essa demanda não precisa levar mais do que 15-20 minutos, e em pouco tempo será notório um crescimento exponencial na assimilação do conteúdo de uma maneira bem mais rápida.

Outra dica muito importante é: **TODAS AS VEZES** em que você se sentar para estudar, a **PRIMEIRA** coisa que você deve fazer é **REVISAR** as matérias que você estudou no dia anterior em seu ciclo de estudos. Essa será a sua primeira revisão, de fato, da matéria.

Por exemplo: se hoje em seu ciclo você estudou Fisiologia, Histologia e Saúde Coletiva, amanhã, antes de dar continuidade ao ciclo, você deverá revisar essas disciplinas estudadas no dia anterior. É bem simples! Use uma média de 10 minutos mais ou menos para revisar cada uma.

Nessa primeira revisão você lerá seu mapa mental, seu resumo, ou fluxograma, a depender do que melhor se adequa, e vai repetir em voz alta o que você escreveu, no intuito de sempre fazer uma revisão que seja a mais ativa possível, não realizando apenas uma leitura passiva, mas tentando, de fato, memorizar aquilo que você inseriu no seu roteiro de estudos.

PROGRAMANDO AS SUAS REVISÕES

Nós criamos esse fluxo automático baseado na curva de esquecimento, que diz que para você recuperar tudo que aprendeu em suas sessões de estudo a frequência de revisões deverá ser a seguinte:

1^a Revisão: 24hrs

Observe que a primeira revisão deverá ser feita nas primeiras 24hrs após a sessão de estudo, período em que ocorre a maior parte do esquecimento. Essa revisão será suficiente para fixar em sua memória toda a informação adquirida na primeira sessão de estudos. Revise no mesmo dia de estudo e logo antes de começar um novo conteúdo dentro desse período de um dia.

2^a Revisão: Uma semana depois (7 dias)

Para cada hora de estudo você precisará de apenas 5 minutos para “reativar” o mesmo conteúdo, elevando a curva para 100% mais uma vez.

3^a Revisão: Um mês depois (30 dias)

Ao final de 30 dias você precisará de 2-4 minutos para obter novamente os 100% da curva de aprendizagem.

Outras revisões: a cada 30 dias

Conforme você for avançando nas revisões, você irá marcando “OK” na tabela como concluído.

Quando a data da revisão estiver próxima, a célula ficará em vermelho claro. Isso significa que você precisa ficar atento àquela data.

CONCLUSÃO

Esse plano de estudos que você tem em mãos é fruto da necessidade de desmistificar o planejamento do curso de medicina como algo extremamente exaustivo e torná-lo algo mais factível e acessível.

Hoje em dia vemos muitos alunos reclamando da extensa carga horária, estudando ao acaso e questionando-se porquê dos resultados positivos não aparecerem. Este PLANO DE ESTUDOS foi pensado milimetricamente para diminuir essa dificuldade e dar a você o controle total de sua rotina adequando todas as suas atividades de forma saudável.

PRÓXIMO PASSO IDEAL

Neste e-Book mostramos exatamente a fórmula para que você seja capaz de montar o seu próprio plano de estudos e realizar um semestre muito mais tranquilo. Mas não acabou por aí... eu te dei todas as ferramentas para que você tenha o controle total de sua aprovação.

Nós sabemos, no entanto, que existe uma lacuna. Não adianta você ter o melhor plano de estudos se não possuir um estudo completo e direcionado com aulas e materiais específicos de cada ciclo.

E é pensando inteiramente em **VOCÊ**, aluno de medicina, que o convidamos para nós conhecer.

O **SANARFLIX** está a sua disposição como uma ferramenta auxiliar em seu processo de aprendizagem, que através de diversas metodologias de estudo e com um arsenal de conteúdos de forma abrangente e didática, é capaz de o acompanhar ao longo de toda a sua trajetória acadêmica.

Se você se interessa em ter acesso a um curso assim que o acompanhe ao longo de toda a faculdade, clique no botão abaixo para saber mais:

CLIQUE AQUI



SANARFLIX.COM.BR/ASSINE