



Maratona
MEDsimple

AULA 01

O jeito **ERRADO** de estudar

MEDsimple



@medsimple_



@medsimple



/medsimple

Fala doc, tudo bem?

Quem somos nós? Bora lá se apresentar então heheheh

A MEDsimple é uma plataforma de educação médica focada em metodologias ativas de estudo. Durante a Maratona MEDsimple nós te explicaremos vários conceitos-chaves para você conseguir estudar da maneira mais eficiente possível durante a faculdade, usando métodos embasados cientificamente. Nessa primeira aula, nós te ensinamos tudo o que você precisa saber sobre como NÃO ESTUDAR, para que você não saia fazendo tudo errado, cometendo os mesmos erros que já foram cometidos por inúmeros outros estudantes de medicina.



Fabrissio Portelinha
Médico pela UFSC

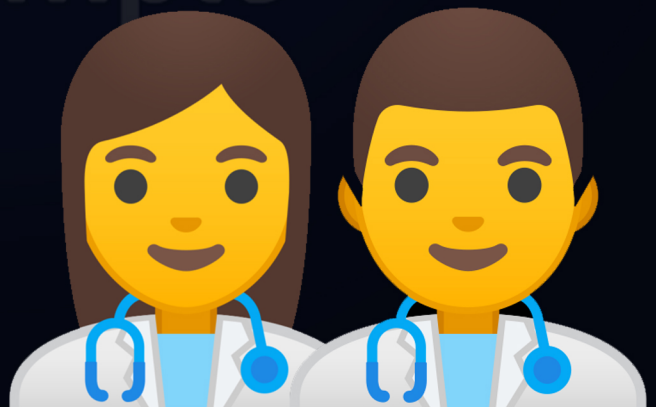
Assim como você, teve que fazer muitas questões pra conseguir passar no vestibular e já enfrentou vários perrengues até encontrar a maneira mais eficiente de estudar durante a faculdade de medicina. Agora, ele compartilha esses conhecimentos com a galera pra conseguirmos melhorar um pouquinho da educação médica do país – e até fora dele!

Objetivos

Primeiro, antes de falarmos sobre os métodos errados de estudar, temos que deixar claro quais são os objetivos principais de um estudante de medicina durante a graduação. Lembrando sempre que esses objetivos são pessoais, mas alguns deles acreditamos serem comuns entre todos os estudantes de medicina, seguem eles:

- Ganhar tempo;
- Fixar conteúdos a longo prazo;
- Chegar/estar no internato bem preparado;
- Ser aprovado na residência;
- Tornar-se um bom médico;

MEDsimple



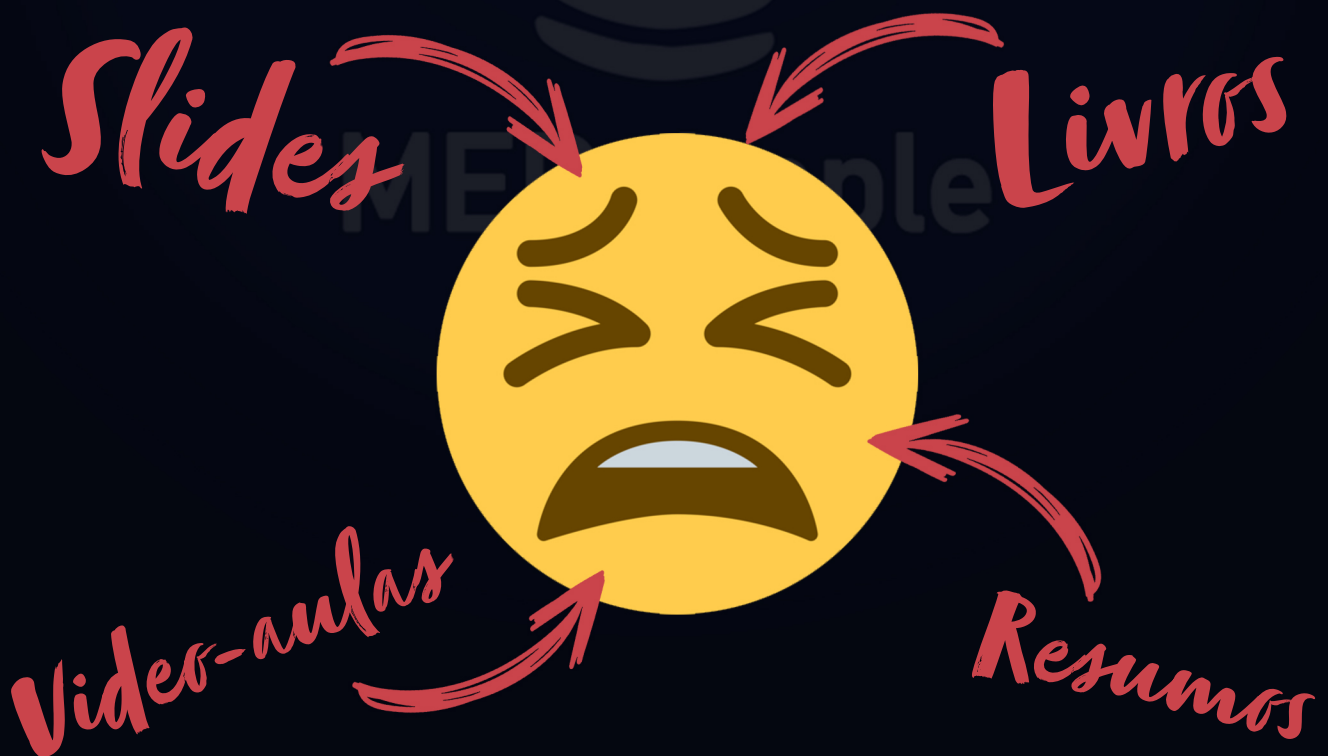
Metodologia Passiva:

O jeito tradicional (e errado) de estudar

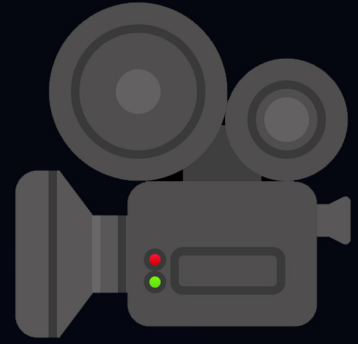


A metodologia passiva de estudo consiste em deixar o aluno como um mero receptor de informação. Ela é ineficiente por vários motivos, mas o principal deles é que o seu cérebro é evolutivamente programado para aprender coisas tentando, ou seja: praticando ativamente. Por exemplo: imagine que você vai tentar ensinar uma criança a falar de modo que ela não possa pronunciar as palavras, ela pode apenas te escutar. Você acha que ela vai aprender a falar assim?

Não seja um mero receptor!



Video-aulas



Já existem milhões de vídeo-aulas de inúmeras plataformas e professores diferentes espalhadas pela internet e isso não resolve o problema dos estudantes de medicina.

JÁ PAROU PARA PENSAR O POR QUÊ?

Justamente porque as vídeo-aulas não são a resposta. Elas são uma maneira de você entrar em contato com o assunto, mas se não houver prática e estudo ativo, você não vai fixar o assunto a longo prazo e vai acabar esquecendo absolutamente tudo que assistiu, desperdiçando muito do seu precioso tempo. Então entenda: não adianta só assistir vídeo-aulas e não praticar ativamente o que estudou!



Slides

A grande verdade sobre os slides é que eles são uma ótima maneira para quem está ensinando, mas uma péssima metodologia para quem está aprendendo. E por quê? Porque o professor consegue colocar absolutamente tudo que ele quer dentro de um slides (não é à toa que eles ficam infinitos), mas os estudantes não são robôs com capacidade de memorização e concentração ilimitadas. É muito difícil permanecer concentrado por mais do que 20 minutos em uma aula monótona e cheia de slides, sem falar que a quantidade de informações que você deixa passar nesse tipo de metodologia é absurda.

Slides são informações colocadas uma maneira que estimula o seu raciocínio em apenas um sentido:

Doença → Sintomas



Isso gera um efeito que chamamos de “falso aprendizado” justamente pelo fato de serem repletos de informações que você provavelmente não vai conseguir lembrar a longo prazo – mesmo se olhar esses slides mais de uma vez.

Livros



Livros podem sim ser inseridos no cronograma de estudo do acadêmico de medicina, mas tome muito cuidado: não adianta sair lendo livros e capítulos sobre todas as doenças e decorando os rodapés. Você só deve estudar pelo livro após ter uma noção básica sobre o assunto. Procure considerar o livro como uma “bengala” que auxilia a entender aqueles conteúdos que você não conseguiu fixar direito após uma bateria de questões. Não há como ler capítulos e mais capítulos de todas as doenças existentes da medicina: 6 anos não são suficientes pra isso.

Osler, médico sábio, dizia que “ver pacientes sem ler livros é como navegar sem mapa, mas ler livros sem ver pacientes é a mesma coisa que não navegar”. A MEDsimple, com toda humildade, vai acrescentar uma frase ao lado dessas sábias palavras do nosso grande mestre: tome muito cuidado para não se afogar nesse mar de livros!



Resumos



Muito cuidado com o tempo que você vai gastar fazendo resumos durante a faculdade. Lembre-se de que o tempo é um dos bens mais preciosos que temos. Você pode criar docs atrás de docs e acumular GIGAS e mais GIGAS no seu computador de pastas infinitas contendo resumos e, mesmo assim, nós te contamos o que provavelmente vai acontecer: você não vai mais abrir essas pastas e esses arquivos. Resumos são maneiras que podem gerar uma falsa impressão de estudo eficiente, mas não se engane: eles consomem muito tempo. Além disso, consumir um resumo alheio é uma forma de estudar bastante arriscada, pois afinal: você está apenas lendo informações já “digeridas” e sintetizadas por outra pessoa.



CADA UM TEM O SEU JEITO DE ESTUDAR?



Essa frase é verdadeira até certo ponto. Na verdade, a maneira mais eficiente de estudar é uma “medida” entre vários fatores diferentes, sendo que existem dois principais na faculdade de medicina: fixação a longo prazo e tempo dispendido.

Por exemplo: digamos que eu ame fazer resumos coloridos e eu sinto que isso funciona pra mim. Ok, tudo bem, isso até pode ser eficiente para você, mas agora me responde: quanto tempo você demora para fazer esses resumos? Perceba que o tempo dispendido é um dos fatores chaves para que você tenha um estudo eficiente de verdade, pois se você gastar muito tempo fazendo um resumo, não terá tempo para estudar outras disciplinas da faculdade e o resultado disso será uma bola de neve de esquecimento, falta de preparação e

desorganização



As consequências do estudo passivo...

FALTA DE TEMPO

Você precisa de tempo livre para conseguir fazer tudo que a faculdade de medicina oferece. Caso contrário você não vai ter tempo para realizar outras atividades de lazer que gosta, e dessa forma vai acabar perdendo a sua saúde mental.

ESTUDAR DE ÚLTIMA HORA

Sem estudar de maneira eficiente, é inevitável que esse ciclo vai se repetir: desorganização e estudo de última hora. Um dos principais sintomas disso é acordar de manhã cedo para revisar antes da prova.

LOOPING INFINITO DE “ESTUDAR-ESQUECER”

Esse conceito pode ser um dos seus maiores pesadelos durante a faculdade de medicina, pois ele consiste em você gastar horas e horas estudando um tema para, posteriormente, esquecer tudo aquilo que foi estudado. E não seja ingênuo: isso realmente acontece. Se você não estudar de maneira eficiente, focando nas metodologias corretas durante a faculdade, corre o risco de esquecer boa parte daquilo que estuda. Nosso cérebro não é evolutivamente programado para lembrar de informações que não usamos, pois isso gasta energia e “espaço”.



A virada de chave



Você provavelmente já ouviu essa frase:

**“UM POVO QUE NÃO CONHECE SUA HISTÓRIA
ESTÁ FADADO A REPETI-LA.”**

EDMUND BURKE

Ela é a mais pura verdade! Seja para a vida ou para a faculdade de medicina: você deve aprender a corrigir os seus erros observando os seus erros do passado e também os erros alheios. E vamos pensar juntos: qual foi a metodologia que te fez passar no vestibular? Estudo por questões, certo? Então não fuja disso. Durante a faculdade de medicina você **TEM QUE ESTUDAR POR QUESTÕES**. Se você não fizer isso, certamente essa história aqui vai se repetir:

**Ensino
Médio**

Faculdade

Cursinho



Vestibular

Residência