

## **LIVE 02**

### **Planejamento de Estudos Para Residência de CTBMF**

**1º Passo:** Selecione quais residências você consegue sair. (Live 01)

**2º Passo:** Saiba quantos assuntos você precisa estudar. (Live 01)

**ACESSE NOSSA  
PRIMEIRA LIVE AQUI**

**3º Passo:** Tenha em mãos o detalhamento de todos os assuntos. (Live 01)

**4º Passo: Saiba como estudar.**

**5º Passo: Prepare-se mentalmente.**

**6º Passo:** Tenha em mãos as ferramentas e o time certo ao seu lado. (Live 03)

**ATIVE O LEMBRETE  
PARA A NOSSA 3ª LIVE**

## LIVE 02

### 4º Passo *Saiba como estudar*

Estudar de forma eficiente é uma habilidade fundamental para alcançar bons resultados em provas desafiadoras, como as das residência de CTBMF. A eficiência nos estudos não significa apenas passar mais tempo com os livros, mas aproveitar ao máximo o tempo dedicado, utilizando estratégias comprovadas cientificamente para aumentar o aprendizado e a retenção de informações. Neste texto, abordaremos dois pilares essenciais para otimizar seu estudo: a criação de um ambiente propício e o uso de técnicas de estudo ativo.

#### 1. Ambiência: O Poder do Ambiente na Qualidade do Estudo

O ambiente em que você estuda tem um impacto significativo no seu desempenho.

Pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios para a concentração, a produtividade e o aprendizado. Aqui estão algumas práticas baseadas na literatura científica para criar um espaço ideal:

##### 1.1. Reduza Distrações

Um ambiente livre de distrações aumenta a capacidade de concentração. Estudos indicam que ambientes silenciosos ou com um leve som branco são ideais para atividades que exigem foco intenso. Para isso:

- Escolha um local tranquilo e bem iluminado.
- Desative notificações do celular e use aplicativos que bloqueiam o acesso a redes sociais durante o estudo, como Forest ou FocusMe.
- Avise familiares ou colegas sobre os horários dedicados ao estudo, criando uma rotina respeitada por todos.

##### 1.2. Organização do Espaço

Manter o local de estudo organizado não é apenas uma questão estética. Pesquisas apontam que ambientes organizados reduzem o estresse e ajudam na clareza mental.

Para isso:

## **LIVE 02**

- Mantenha apenas o material necessário sobre a mesa.
- Utilize pastas, divisores ou aplicativos digitais para organizar suas anotações e arquivos.
- Deixe um copo d'água e qualquer material básico por perto, evitando interrupções desnecessárias.

### **1.3. Iluminação e Conforto**

- Iluminação: Prefira luz natural sempre que possível ou uma luz branca direta que não cause sombras no material.
- Conforto: Escolha uma cadeira ergonômica e mantenha uma postura adequada.

Estudar deitado ou em uma posição inadequada pode comprometer sua concentração e causar dores físicas.

### **1.4. Estabeleça Rotinas**

Um ambiente bem definido também inclui hábitos. Ter horários fixos e um local específico para estudar sinaliza ao cérebro que é hora de focar. A regularidade ajuda a criar um estado mental ideal para a aprendizagem.

## **2. Hábitos que Complementam o Estudo Eficiente**

### **2.1. Faça Pausas Regulares (Técnica Pomodoro)**

O cérebro não consegue manter foco intenso por longos períodos. A técnica Pomodoro sugere estudar por 25 minutos seguidos de uma pausa de 5 minutos. Após quatro ciclos, faça uma pausa maior, de 15 a 30 minutos.

### **2.2. Priorize o Sono**

O sono é essencial para a consolidação da memória. Estudos mostram que dormir entre 7 e 9 horas por noite melhora o desempenho acadêmico.

## LIVE 02

### 2.3. Exercícios Físicos

Atividades físicas aumentam o fluxo sanguíneo para o cérebro, melhorando a cognição e reduzindo o estresse. Um simples alongamento ou caminhada já faz diferença.

Estudar de forma eficiente não é apenas uma questão de disciplina, mas de estratégia.

Criar um ambiente propício e adotar técnicas de estudo ativo são passos fundamentais para maximizar o aproveitamento do seu tempo e alcançar os resultados desejados.

Com um espaço organizado, práticas científicas como a prática recuperativa e a repetição espaçada, além de hábitos saudáveis, você estará preparado para enfrentar qualquer desafio acadêmico com mais confiança e eficiência.

Nós do Revisabuco sustentamos nossa metodologia sobre três pilares principais.



**\*PARA TER ACESSO AS PROVAS ANTIGAS, GABARITOS E EDITAIS DE TODAS AS RESIDÊNCIAS CLIQUE AQUI.**

## LIVE 02

### *3 Técnicas de estudo que podem potencializar os seus resultados.*

Estudar de forma ativa é a chave para transformar horas de estudo em aprendizado efetivo. Diferente do estudo passivo, onde a leitura repetitiva e o uso de marca-textos predominam, o estudo ativo envolve engajamento mental e aplicação prática do conteúdo, melhorando a retenção e a compreensão. Exploraremos três técnicas consagradas: o Método Feynman, a Técnica Pomodoro e os Flashcards. Cada uma delas é sustentada por evidências científicas que demonstram seus impactos positivos no desempenho acadêmico.

#### 1. O Método Feynman: Ensine para Aprender

##### O que é o Método Feynman?

Desenvolvido pelo físico e prêmio Nobel Richard Feynman, essa técnica consiste em aprender algo a ponto de ser capaz de explicá-lo de forma simples, como se você estivesse ensinando para uma criança de 8 anos. O foco está na clareza e na identificação de lacunas no conhecimento.

##### Como aplicar o Método Feynman:

1. Escolha um tópico que você deseja estudar.
2. Explique o conteúdo em voz alta ou escreva como se estivesse ensinando a alguém sem conhecimento prévio. Use uma linguagem simples.
3. Identifique as lacunas no seu entendimento. Sempre que não conseguir explicar algo, volte ao material de estudo para revisar e preencher essas falhas.
4. Refine sua explicação até que ela seja clara e objetiva, utilizando analogias e exemplos.

Estudos em psicologia cognitiva mostram que ensinar é uma forma poderosa de consolidar o aprendizado. Esse efeito, conhecido como efeito protégé, foi investigado por Fiorella e Mayer (2013), que concluíram que o ato de ensinar melhora a organização mental e a retenção das informações. A técnica obriga o cérebro a reorganizar o conteúdo em uma estrutura lógica, promovendo maior entendimento.

## LIVE 02

Um estudo publicado no Journal of Educational Psychology demonstrou que estudantes que usaram o método Feynman para revisar conteúdos antes de provas tiveram um desempenho significativamente melhor em relação aos que usaram métodos passivos, como leitura ou anotações extensas.

### 2. Técnica Pomodoro: Gerenciamento de Tempo para Foco e Produtividade

#### O que é a Técnica Pomodoro?

Criada por Francesco Cirillo na década de 1980, essa técnica usa intervalos de tempo curtos e cronometrados para maximizar a produtividade. O ciclo clássico consiste em 25 minutos de foco total, seguidos por 5 minutos de pausa. Após quatro ciclos, uma pausa maior de 15 a 30 minutos é recomendada.

#### Como aplicar a Técnica Pomodoro:

1. Escolha uma tarefa específica. Por exemplo, estudar um capítulo de um livro ou resolver questões de um tema específico.
2. Configure um timer para 25 minutos. Durante esse período, concentre-se exclusivamente na tarefa, evitando distrações.
3. Faça uma pausa curta de 5 minutos. Use esse tempo para relaxar, caminhar ou beber água.
4. Após quatro ciclos, faça uma pausa maior de 15 a 30 minutos.

A Técnica Pomodoro combate a fadiga mental e promove a atenção sustentada.

Estudos realizados por Desender et al. (2017) indicam que o cérebro humano é mais produtivo quando trabalha em blocos de tempo concentrados, seguidos de pausas.

Além disso, a segmentação do tempo reduz a procrastinação, já que o foco é colocado em pequenas tarefas ao invés de objetivos amplos e intimidador.

Pesquisas publicadas no Journal of Cognitive Enhancement revelaram que a Técnica Pomodoro melhora a eficiência em tarefas que exigem concentração contínua, como estudo e escrita. Os participantes relataram menor cansaço mental e maior sensação de produtividade.

## LIVE 02

Estudos de Alvarez e Cavanagh (2004) também mostram que pausas curtas e regulares ajudam a resetar o foco, aumentando a performance geral durante atividades cognitivas prolongadas.

### 3. Flashcards: Prática Recuperativa em Ação

#### O que são Flashcards?

Flashcards são cartões com perguntas de um lado e respostas no verso. Eles são utilizados para ativar a prática recuperativa (active recall), que é uma das técnicas mais eficazes para melhorar a memória e a retenção.

#### Como utilizar Flashcards:

1. Crie cartões personalizados. Escreva uma pergunta ou palavra-chave de um lado e a resposta no verso. Ferramentas digitais como Anki e Quizlet facilitam esse processo.
2. Teste-se regularmente. Use os cartões para tentar lembrar das respostas antes de consultá-las.
3. Aplique repetição espaçada. Revise os cartões com base na curva do esquecimento, aumentando os intervalos entre as revisões de conteúdos que você domina e focando naqueles que você ainda não sabe bem.

A prática recuperativa, aplicada nos Flashcards, força o cérebro a lembrar de informações sem consultar o material, o que fortalece as conexões neurais. Além disso, a repetição espaçada otimiza a consolidação do aprendizado, como demonstrado por estudos de Roediger e Butler (2011).

Uma pesquisa publicada no Psychological Science confirmou que a prática recuperativa melhora a memória de longo prazo em até 50% em comparação com métodos passivos, como releitura.

Outra meta-análise realizada por Rawson e Dunlosky (2012) destacou que Flashcards usados com repetição espaçada são particularmente eficazes para matérias que exigem memorização detalhada, como anatomia e terminologias técnicas.

O Método Feynman, a Técnica Pomodoro e os Flashcards são ferramentas comprovadas cientificamente que podem transformar sua rotina de estudos. Cada uma delas aborda diferentes aspectos do aprendizado: o Método Feynman promove a compreensão profunda, a Técnica

## LIVE 02

Pomodoro melhora a gestão do tempo e o foco, e os Flashcards fortalecem a memória de longo prazo. Incorporar essas técnicas à sua rotina permitirá que você estude de forma mais eficiente, absorvendo o conteúdo de maneira ativa e produtiva.

### *12 Passos para otimizar o estudo, principalmente se você tiver déficit de atenção.*

1. Ambiente de Estudo Organizado: Crie um espaço de estudo livre de distrações, com todos os materiais necessários ao alcance. Dispense o uso do celular nesse momento.
2. Metas Claras e Pequenas: Dívida grandes tarefas em partes menores e defina metas específicas e atingíveis para cada sessão de estudo, isso tanto diariamente quanto semanalmente, assim você atingirá sua metas de estudo de forma mais fácil.
3. Método Pomodoro: Utilize técnicas de gerenciamento de tempo, como o método Pomodoro, que alterna períodos de estudo focado com breves intervalos.
4. Listas de Tarefas: Mantenha listas de tarefas diárias para acompanhar o progresso e marcar o que já foi feito, de preferência faça uma planilha para monitorar as atividades.
5. Uso de Tecnologias e Aplicativos: Utilize aplicativos de organização e lembretes para ajudar a manter o foco e gerenciar o tempo.
6. Movimento e Intervalos: Faça pausas regulares para se movimentar. Levanta, bebe uma água, vai ao banheiro e faça alongamentos, pois eles podem ajudar a aumentar a concentração.
7. Variedade de Métodos de Estudo: Use diferentes técnicas de estudo, como mapas mentais, fichas, resumos, e leitura em voz alta para manter o interesse.
8. Recompensas e Incentivos: Dê a si mesmo pequenas recompensas por atingir metas de estudo, como uma pausa para um lanche ou alguns minutos de lazer. E semanalmente tire um turno para fazer coisas que você gosta, sair com a família ou com os amigos, isso fará bem para sua mente.

## LIVE 02

9. Tempo de Qualidade de Sono: Certifique-se de dormir bem, pois a falta de sono pode exacerbar a perda da atenção e foco na hora dos estudos.
10. Estudos em Grupo: Se funcionar para você, estudar com colegas pode proporcionar motivação e diferentes perspectivas sobre o material.
11. Autocuidado: Pratique atividades de relaxamento e autocuidado, como meditação, yoga, musculação, corrida, dentre outros, para reduzir o estresse.
12. Consulta Profissional: Se necessário, consulte um profissional de saúde mental para estratégias específicas e, possivelmente, tratamento medicamentoso. Essas dicas podem ser adaptadas conforme suas necessidades e preferências pessoais.

## LIVE 02

### **5º Passo** **PREPARE-SE MENTALMENTE**

Preparar-se para provas importantes, como as de residência odontológica, exige muito mais do que conhecimento técnico e dedicação aos estudos. O fator emocional desempenha um papel crucial no desempenho do candidato. Lidar com a pressão, o julgamento externo e a ansiedade são desafios reais que precisam ser enfrentados com resiliência e estratégias práticas. Este texto aborda como fortalecer sua mentalidade durante o processo, lidar com críticas e expectativas alheias, investir totalmente nos estudos e enfrentar a ansiedade pré-prova.

#### **1. Ignore os Invejosos e Críticos: Foque no Seu Propósito**

Durante sua jornada de preparação, você pode encontrar pessoas que, consciente ou inconscientemente, tentam desmotivar você. Comentários como “Você não vai conseguir” ou “Isso é muito difícil” podem ser extremamente desgastantes emocionalmente. No entanto, aprender a lidar com essas vozes externas é essencial para manter o foco.

#### **Como lidar com críticas e negatividade:**

Entenda que as críticas dizem mais sobre o outro do que sobre você. Muitas vezes, comentários negativos refletem as inseguranças ou frustrações de quem os faz.

Crie uma “bolha de proteção”. Limite a exposição a pessoas que não acreditam no seu potencial. Isso inclui evitar conversas sobre seus estudos com quem não apoia seu objetivo.

Use a crítica como combustível. Transforme os comentários negativos em motivação para provar a si mesmo do que é capaz.

Cerque-se de pessoas positivas. Construa um círculo de apoio com colegas que compartilham dos mesmos objetivos, familiares que incentivam você e mentores que acreditam no seu potencial.

Lembre-se de que o sucesso é um processo interno. A opinião dos outros só tem peso quando você permite.

## LIVE 02

### 2. Dê um All In nos Estudos: Aposte Tudo em Você

Uma preparação eficiente exige comprometimento total. A ideia de “dar um All In” significa colocar todo o foco, energia e recursos em um único objetivo: sua aprovação.

Esse nível de dedicação pode parecer arriscado, mas é fundamental para alcançar resultados extraordinários.

#### Como investir 100% nos estudos:

Crie uma rotina inabalável. Estabeleça horários fixos para estudar, fazer pausas e descansar. Planejar sua agenda evita desperdício de tempo e aumenta a produtividade.

Estabeleça prioridades. Durante o período de preparação, diga “não” para atividades que desviem você do seu objetivo principal, como compromissos sociais desnecessários ou hobbies que tomam muito tempo.

Visualize o sucesso. Mentalize como será sua vida após alcançar a aprovação. Essa prática ajuda a manter a motivação mesmo nos dias mais difíceis.

Abrace o desconforto temporário. Entenda que o esforço intenso é temporário, mas os frutos colhidos podem durar por toda a vida. Afinal, dedicar-se completamente agora permitirá que você desfrute de uma carreira sólida e realizada no futuro.

Como disse o escritor Napoleon Hill: “A base de todo sucesso é o sacrifício de algo no presente para alcançar algo melhor no futuro.”

### 3. Lidando com a Ansiedade Pré-Prova: Controle e Serenidade

A ansiedade antes das provas é algo natural. Porém, se não for controlada, pode prejudicar o desempenho e até fazer você duvidar das suas capacidades. É importante aprender a gerenciar esse sentimento para que ele não interfira no que você construiu durante meses de preparação.

#### Estratégias práticas para lidar com a ansiedade:

Pratique a respiração consciente. Exercícios de respiração, como inspirar profundamente pelo nariz por quatro segundos, segurar o ar por quatro segundos e expirar lentamente pela boca por seis segundos, ajudam a reduzir os níveis de cortisol (o hormônio do estresse).

## LIVE 02

Controle seus pensamentos. Quando pensamentos negativos surgirem, substitua-os por afirmações positivas, como: “Estou preparado”, “Fiz tudo o que podia” e “Confio no meu esforço”.

Simule o ambiente de prova. Fazer simulados ajuda a reduzir o impacto emocional do grande dia, tornando o processo familiar e menos intimidador.

Evite comparações. Cada pessoa tem seu ritmo e jornada. Foque na sua preparação em vez de medir seu progresso com o de outros.

Descanse adequadamente. Dormir bem na véspera da prova é essencial para um desempenho cognitivo ideal. Evite estudar até tarde na noite anterior e dê ao cérebro o tempo necessário para processar as informações.

Estudos mostram que técnicas de respiração e mindfulness reduzem a atividade da amígdala, a área do cérebro responsável por respostas de medo e estresse (Zeidan et al., 2010). Além disso, a prática de simulações pode ativar a memória de longo prazo, melhorando o recall sob pressão (Karpicke & Blunt, 2011).

### 4. Desenvolva uma Mentalidade Resiliente

A jornada de preparação para as provas é longa e desafiadora. Você enfrentará altos e baixos, momentos de dúvidas e até pequenas derrotas. Desenvolver resiliência emocional é o que permitirá a você seguir em frente, mesmo nos dias mais difíceis.

#### Como construir resiliência:

Aceite os erros. Entenda que errar faz parte do processo. Cada erro é uma oportunidade de aprender e ajustar sua estratégia.


Cultive o autocuidado. Pequenas práticas, como uma caminhada ao ar livre, um banho relaxante ou ouvir uma música que você gosta, ajudam a recarregar as energias.

Comemore as pequenas conquistas. Cada meta alcançada, como concluir um cronograma ou melhorar sua pontuação em um simulado, deve ser motivo. Preparar-se para uma prova de alta exigência é uma jornada que exige tanto preparo mental quanto técnico.

## **LIVE 02**

Aprender a ignorar as críticas alheias, apostar tudo nos estudos e desenvolver mecanismos para lidar com a ansiedade são passos essenciais para enfrentar essa fase com resiliência e confiança. Lembre-se: você está investindo em algo que terá impacto duradouro em sua vida. Acredite no seu esforço e mantenha o foco no que realmente importa – o seu sucesso.

**A LIVE MAIS IMPORTANTE É AMANHÃ**



• LIVE 03

revisa buco | MISSÃO REVISABUCO

**AS ARMAS  
ESSENCIAIS PARA  
O SUCESSO  
DA NOSSA MISSÃO.**

19 de Dez/2024 às 20h

**ATIVE O LEMBRETE  
PARA NÃO PERDER A  
LIVE 03**