



GUIA ESSENCIAL DE ESTUDO PARA FUTUROS MÉDICOS



Henrique Pires Moreira

Orientador: Hermano Alexandre Lima Rocha

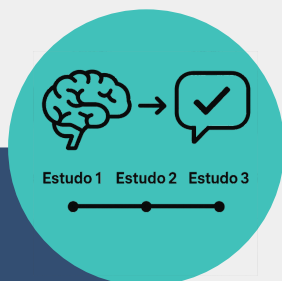


TESTE-SE CONSTANTEMENTE

Recupere informações da memória sem auxílio. Use flashcards ou resolva questões. Fortalece a retenção e identifica lacunas.

ESPACE SUAS REVISÕES

Distribua sessões de estudo ao longo do tempo. Evite "deixar para a última hora". Melhora a memória e a compreensão duradoura.

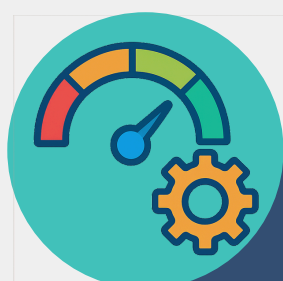


EXPLIQUE PARA SI MESMO

Pergunte "por que" cada conceito é verdadeiro. Conecte ideias novas ao conhecimento prévio. Aprofunda a compreensão.

MISTURE OS TÓPICOS

Alterne entre diferentes tipos de problemas ou matérias. Desenvolve a discriminação e a aplicação eficaz do conhecimento.



MONITORE SEU APRENDIZADO

Avalie seu conhecimento real. Adapte estratégias conforme progresso. Otimiza a autoeficácia e o estudo dirigido.

- DUNLOSKY, J. et al. Improving students' learning with effective learning techniques: promising directions from cognitive and educational psychology. Psychological Science in the Public Interest, v. 14, n. 1, p. 4-58, 2013.
- FRANZ, A. et al. How do medical students learn conceptual knowledge? High-, moderate- and low-utility learning techniques and perceived learning difficulties. BMC Medical Education, v. 22, n. 250, 2022.
- BECK, A. P. Assessment of first-year medical student perceptions in the development of self-directed learning skills in a single medical school course. BMC Medical Education, v. 25, n. 340, 2025.