



**MANUAL PARA O CALOURO
DE MEDICINA: O QUE VOCÊ
PRECISA SABER DEPOIS DE
PASSAR NO VESTIBULAR?**



O blog da
Estácio

- 3** INTRODUÇÃO
- 4** COMO FUNCIONA O CURSO DE MEDICINA?
- 7** O QUE ESPERAR DO PERÍODO DE GRADUAÇÃO?
- 10** QUAIS AS PRINCIPAIS DICAS PARA UM CALOURO DE MEDICINA?
- 15** QUE ERROS DEVEM SER EVITADOS?
- 17** CONCLUSÃO



INTRODUÇÃO

Foram muitas horas de estudo, vários conteúdos vistos, diversos empecilhos pelo caminho, mas você conseguiu: finalmente **viu o seu nome na lista de aprovados no vestibular de Medicina**.

Mas, e agora? Muitas vezes, ficamos tão focados em um objetivo, que nos esquecemos de pensar em quais são os planos para a vida depois de atingi-lo. Esse pode ser o seu caso, nesse momento, sem saber o que esperar do curso de Medicina.

Se você é calouro e se identificou com essa dúvida, veio ao lugar certo. Para ajudar você a se sentir mais confiante em relação aos próximos anos, montamos este **manual para ingressantes em Medicina**, cheio de dicas que vão facilitar a sua vida na universidade.

Acompanhe o conteúdo e veja tudo o que você precisa saber depois de passar no vestibular!



A young man with glasses and a stethoscope around his neck, wearing blue medical scrubs, is smiling and looking towards the right. He is sitting at a desk in a classroom or lecture hall. In the background, other students are visible, some also wearing scrubs. The entire image has a blue tint.

COMO FUNCIONA O CURSO DE MEDICINA?

O curso de Medicina tem uma programação com conteúdos voltados para fazer com que os alunos tenham conhecimento nas mais diversas questões relacionadas à saúde, nesse caso, do corpo humano.

Isso envolve aprender sobre os vários sistemas que temos para fazer com que o nosso organismo funcione adequadamente, conhecer diferentes patologias e os seus fatores, entender o significado de alguns termos técnicos, descobrir as diversas etapas para fazer um diagnóstico, entre outros aspectos.

Além disso, o aluno de Medicina aprende as peculiaridades e diferenças entre os corpos na infância, adolescência, fase adulta e terceira idade. Isso é importante porque o diagnóstico, o tratamento e até mesmo a prevenção de determinadas doenças devem ser feitos de forma diferente de acordo com a faixa etária.



Todos esses conteúdos são divididos em 3 fases dentro do curso de Medicina: **ensino básico, clínico e internato**. Cada uma delas dura, aproximadamente, 2 anos. Por isso, a graduação tem **duração média de 6 anos**.

Nos dois primeiros anos será o momento de aprender a base teórica para dar sequência ao curso. Nessa fase, é comum se deparar com disciplinas como Anatomia, Genética, Citologia, Histologia, Bioquímica, Imunologia, Parasitologia, entre muitas outras.

Já a fase clínica é quando os alunos começam a ter contato com exames laboratoriais e de imagem, podendo acompanhá-los em algumas instituições de saúde. A partir desse ciclo, os estudantes têm o conhecimento teórico que permite analisar dados clínicos e relacionar resultados de exames com possíveis diagnósticos.

Enquanto que os **últimos 2 anos da graduação compreendem ao internato**. Essa é a etapa em que os alunos realmente começam a sentir na pele o que é ser um profissional de Medicina. Eles passam a ter mais contato com os pacientes por meio de atendimentos, aulas mais avançadas nos laboratórios, fazer dissecações, desenvolver conhecimento cirúrgico por meio de determinadas disciplinas, entre outras atividades.

Durante o internato, os alunos estudam uma especialidade médica a cada 12 semanas. O ideal é que, no fim desse período, os estudantes estejam aptos para se registrarem no Conselho Regional de Medicina (CRM) e possam atuar como clínicos gerais.

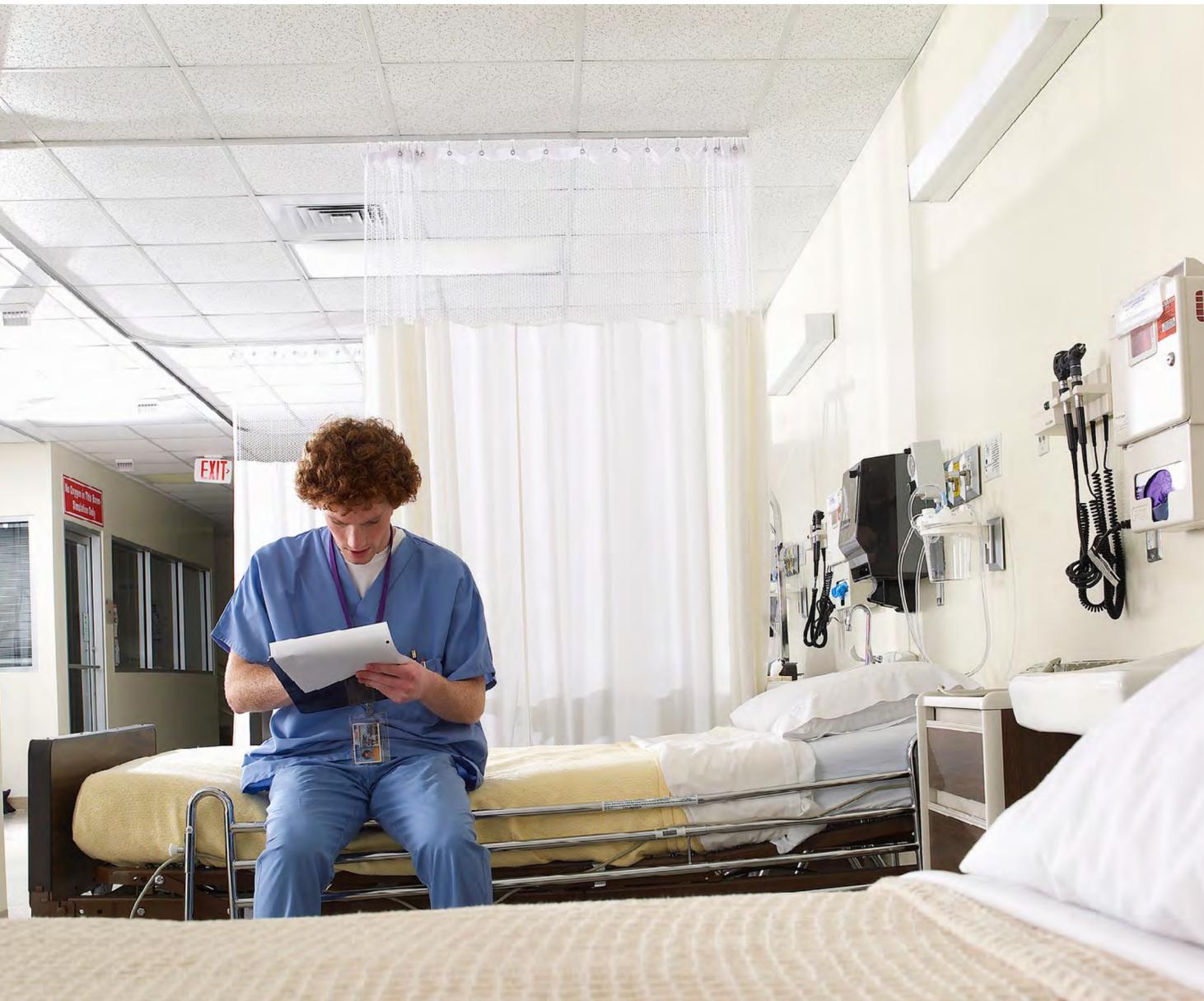
Já para aqueles que têm interesse em atuar em uma área, é necessário fazer a residência médica, que é uma forma de **especialização para os estudantes de Medicina**. Em média, cada especialidade tem duração de 2 anos.



A man in a dark suit and light blue shirt is standing and presenting to a group of medical students in a lecture hall. The students, wearing white lab coats, are seated in rows of chairs, facing the presenter. The room has large windows in the background, and a computer monitor is visible on a desk. The entire image has a blue tint.

O QUE ESPERAR DO PERÍODO DE GRADUAÇÃO?

Sabendo da estrutura do curso de Medicina, é hora de saber o que você pode esperar do período de graduação. A seguir, veja algumas experiências que você, ao trilhar o seu caminho como um(a) futuro(a) médico(a), certamente terá na universidade!



SER CONSTANTEMENTE DESAFIADO

Não pense que a jornada de desafios terminou no vestibular. Ao decidir ser um profissional em Medicina, é preciso saber que **a resiliência é uma das virtudes que mais precisam ser desenvolvidas pelos alunos**. Isso porque saber lidar com situações difíceis, trabalhar sob pressão e ver que nem sempre é possível salvar uma vida é realmente desafiador — portanto, requer uma boa preparação psicológica.

No curso de Medicina, o aluno já começa a se deparar com essa realidade. Com aulas em que se tem contato com cadáveres, órgãos dissecados, sangue, entre vários outros componentes que podem causar desconforto em determinadas pessoas, é possível notar a **necessidade de ter serenidade em diversas situações**.

Além disso, a própria graduação pode ser estressante para muitas pessoas. Como o estudante tem cerca de 6 anos para aprender o máximo possível para se tornar um profissional competente, longas jornadas de estudos serão necessárias, e isso é um desafio até para quem já está acostumado com uma rotina acadêmica.

O QUE ESPERAR DO PERÍODO DE GRADUAÇÃO?

COLOCAR A MÃO NA MASSA

O aluno de Medicina tem **muito contato com disciplinas práticas**. Aulas em laboratórios são frequentes, nas quais é necessário realizar experimentos, simulações, ter contato com peças do corpo, entre outras atividades.

Além disso, ao longo da graduação, os estudantes de Medicina fazem atendimento aos pacientes e visitam o ambiente hospitalar. É possível, inclusive, **envolver-se com programas de estágio ou de iniciação científica** durante o curso, tendo contato com mais experiências práticas.

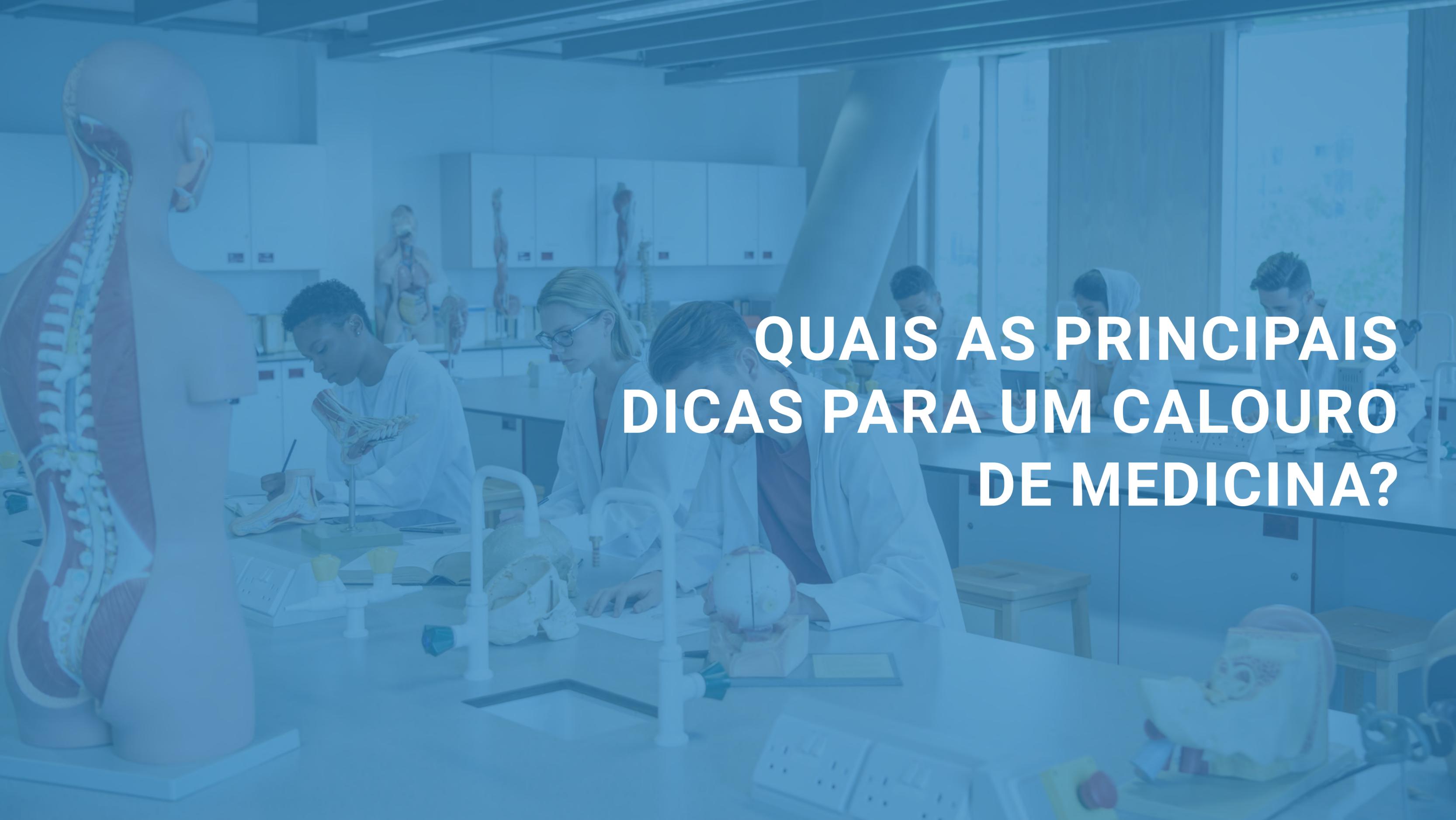
Ou seja, é necessário arregaçar as mangas para colocar a mão na massa. Dedicar-se bastante às aulas práticas ajuda a reforçar o conteúdo teórico e aumenta a experiência de uma pessoa. Tudo isso é muito **necessário para se sentir mais preparado para exercer a sua profissão futuramente**.



DEDICAR MUITAS HORAS PARA ESTUDO

Isso provavelmente você já esperava. O empenho é algo fundamental para uma pessoa que deseja se tornar um profissional em Medicina, seja antes, durante ou após a graduação. Por isso, prepare-se para ter várias aulas em um dia (algumas que duram até 4 horas), em **período integral**, dedicar diversas horas extraclasse para estudar e participar das atividades sugeridas.





**QUAIS AS PRINCIPAIS
DICAS PARA UM CALOURO
DE MEDICINA?**

Com todas essas informações de o que você pode se deparar em sua graduação, aposto que já bateu aquela ansiedade para viver todas essas experiências, não é verdade? Quer saber uma maneira de aproveitá-las ainda mais? Então confira algumas dicas importantes para um calouro de Medicina!

FAÇA AMIZADES

Ter **bons amigos faz toda a diferença** na vida de uma pessoa, ainda mais no ambiente acadêmico. Fazer amizades é uma maneira de dividir bons e maus momentos, ter com quem contar, ajudar e ser ajudado, entre várias outras vantagens.

Muitas vezes, a graduação pode trazer o sentimento de solidão, principalmente por passar uma boa parte do seu dia dentro da universidade. Por isso, nada melhor que ter companhia para compartilhar as experiências.

ESTUDE TODOS OS DIAS

Acredite, uma das situações que você não vai querer passar é a de ter matéria acumulada, principalmente em datas próximas a uma prova ou à entrega de uma atividade. Uma das estratégias que você precisa tomar para evitar esse grande problema é **se organizar para estudar todos os dias**.

Para isso, encontre o melhor momento para revisar ou se aprofundar na matéria vista em sala de aula, de preferência, após chegar da universidade ou no dia seguinte – quanto mais rápido você começar a estudar, maiores as chances de absorver melhor o conteúdo. Além disso, programe-se para começar com antecedência os trabalhos, relatórios e atividades que serão solicitados pelos professores.



NÃO LEVE DÚVIDAS PARA CASA

Essa dica é fundamental para todos os alunos que querem ter um bom desempenho: **sempre tire as suas dúvidas**. Isso porque quando você não entende completamente um conteúdo, não consegue dar sequência na disciplina.

Essa sensação de “ficar travado” em um tema pode tanto desanimar você quanto favorecer o acúmulo de matérias, o que vai comprometer a sua organização e, algumas vezes, o seu bem-estar e saúde mental. Afinal, esforçar-se para entender um conteúdo e não obter êxito pode afetar a sua autoestima.

Por isso, para evitar experiências negativas na universidade, procure os seus professores, monitores ou algum colega que possa ajudar você a tirar as suas dúvidas e dar continuidade à matéria.

Além disso, sempre que sentir facilidade em alguma disciplina, **ofereça-se para ajudar quem está com dificuldades**. Essa é uma boa maneira de criar laços dentro do ambiente acadêmico e reforçar o seu entendimento do assunto — quando falamos algo em voz alta, por exemplo, ao explicar a matéria para alguém, conseguimos compreender ainda mais o tema.

APROVEITE SEUS PROFESSORES

Aproveitar o tempo da graduação é um dos melhores conselhos que você vai receber. Enquanto se está dentro do ambiente universitário, é possível ter uma maior sensação de proteção, que nem sempre é garantida ao ingressar no mercado de trabalho e começar a sua prática profissional.

Por esse motivo, **faça o possível para absorver o máximo de conteúdo das aulas**. Isso vai ajudar a poupar tempo na hora de estudar em casa e vai facilitar o seu aprendizado. Procure também conversar com os seus professores após as aulas, seja para tirar dúvidas, seja para perguntar sobre a carreira.

Saiba que os professores também podem compor uma rede de suporte para os seus estudos e estão dispostos a isso. Além de compartilharem boas experiências e darem bons conselhos, eles podem ser pessoas ideais para o seu networking.





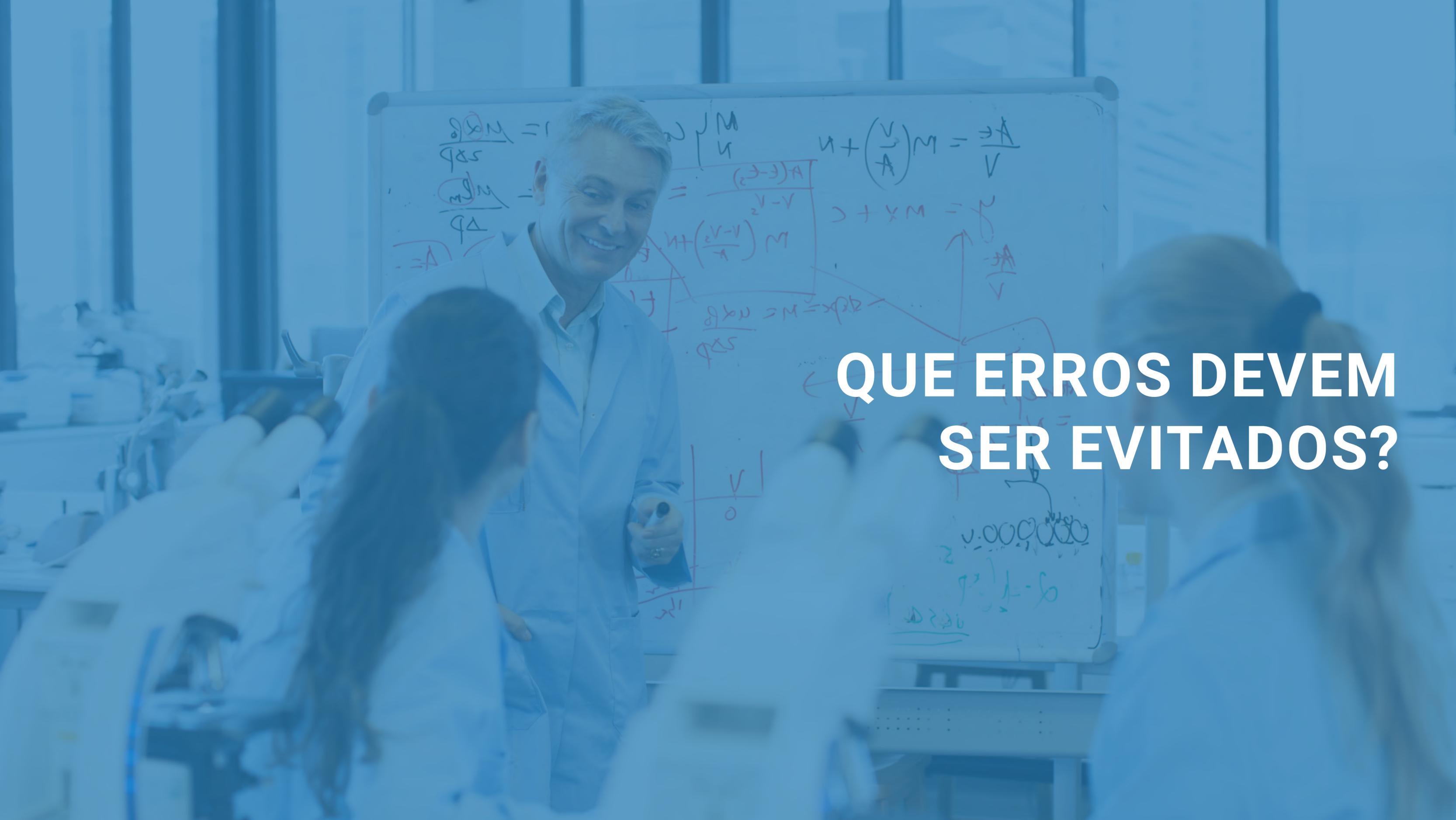
ORGANIZE SUA ROTINA

Como você percebeu, é necessário dedicar algumas horas do seu dia para estudar fora de sala, além de que você vai passar um longo tempo na universidade, pois as aulas são em período integral. Sendo assim, organizar a sua rotina será indispensável.

Primeiramente, defina um horário para dormir. Lembre-se de que se sentir descansado é fundamental para ter um bom desempenho nos estudos. Por essa razão, descubra quantas horas ininterruptas você precisa, por noite, para se sentir disposto pela manhã.

Além disso, **crie um cronograma de estudos, de acordo com os horários que você tem disponíveis para se dedicar aos estudos extraclasse**. Assim, é possível evitar problemas que interfeririam negativamente no seu desempenho acadêmico, como a procrastinação, sobrecarga de tarefas ou matérias atrasadas.

Por fim, lembre-se de reservar um momento no dia para cuidar de si mesmo. Ter tempo para tomar um café da manhã caprichado, fazer exercícios físicos, cuidar da saúde, praticar um hobby ou até mesmo não fazer nada é essencial para manter o bem-estar. Além disso, não deixe a sua vida social de lado. Aproveite o final de semana para se divertir com os amigos e passar alguns momentos com a família.



**QUE ERROS DEVEM
SER EVITADOS?**

Agora que você já sabe o que deve fazer, vamos reforçar alguns erros que devem ser evitados. Ao seguir essas dicas, você vai **garantir mais qualidade de vida e equilíbrio** para o seu dia a dia estudantil. Confira!

DESCUIDAR DA SAÚDE

Com tantos afazeres, descuidar de si mesmo é uma tendência de muitos alunos de Medicina, mas que deve ser evitada. Saiba que a sua saúde é mais importante que ter o melhor desempenho da turma ou se destacar entre os seus colegas. Por isso, busque sempre o equilíbrio.

Para isso, é imprescindível respeitar os seus limites, evitar se sobrecarregar de tarefas, saber que você deu o seu melhor e não se cobrar caso as coisas não ocorram da maneira que você esperava. Lembre-se de que você está se esforçando para se tornar um profissional da saúde, portanto, o seu próprio bem-estar não pode ser negligenciado.

DEIXAR MATÉRIA ACUMULAR

Vamos bater nesse ponto mais uma vez. Ao longo de um semestre, você vai ter contato com muitas disciplinas. Por isso, é fundamental estudar todos os dias, em horários adequados, para evitar o acúmulo de conteúdo. Ao criar esse hábito, você vai perceber como é possível chegar ao fim do período com muito mais tranquilidade, saúde mental e ânimo.

ACREDITAR QUE O VESTIBULAR É A FASE MAIS DIFÍCIL

Nesse momento você já deve ter notado que Medicina é uma profissão de desafios. **Acreditar que o vestibular foi o maior deles é um grande erro.** Afinal, você ainda vai se deparar com diversas provações e situações que vão exigir muito das suas habilidades.

No entanto, isso não é motivo para desanimar. Muito pelo contrário, é uma das razões pelas quais a Medicina é uma carreira de tamanho prestígio e contribuição para a sociedade. Portanto, faça com que os desafios não sejam amedrontadores, mas estímulos para buscar sempre se superar.



CONCLUSÃO

Medicina é uma **carreira para quem se dispõe a enfrentar situações difíceis para um bem maior**: a saúde das pessoas. Se você chegou até a graduação, saiba que está pronto para dar mais um passo em busca do seu sonho de se tornar um(a) médico(a). Caso você ainda esteja prestando vestibular, não deixe de se organizar e colocar muito empenho para finalmente se ver como um calouro na graduação.





A **Estácio** é uma das maiores instituições de ensino superior do Brasil quando se fala em número de alunos matriculados. Há mais de 49 anos, a universidade acredita na transformação da sociedade por meio da educação.

Para isso, oferece um ensino de excelência com foco no aluno, na inovação e na ética. São 86 cursos oferecidos em diversos estados, desde presenciais aos a distância. A equipe de colaboradores conta com mais de 7 mil professores capacitados e preparados para formar líderes do futuro.

Se quiser saber mais, acesse o nosso [site](#), [blog](#) ou redes sociais — estamos no [Facebook](#), [Instagram](#) e [LinkedIn](#).

GOSTOU DESSE MATERIAL E QUER IR MAIS ALÉM?

Então não deixe de seguir o nosso blog para não perder nenhum conteúdo incrível como esse!

[QUERO ACESSAR O BLOG AGORA MESMO!](#)

