

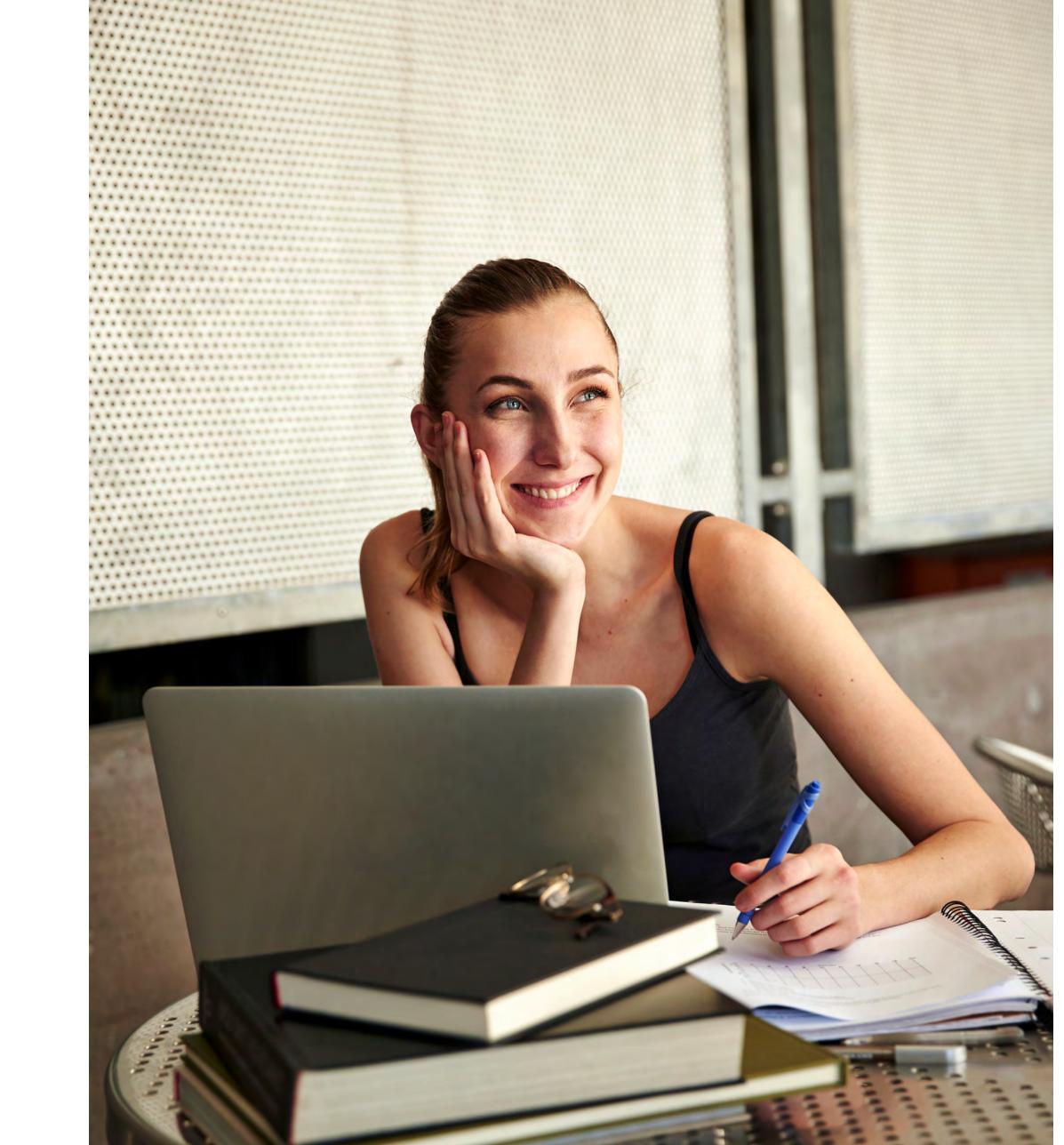
APROVAÇÃO EM MEDICINA 2022: O GUIA PARA CONQUISTAR SUA VAGA!





- 3 INTRODUÇÃO
- 4 QUAIS SÃO OS PRIMEIROS PASSOS PARA CONQUISTAR A MINHA VAGA EM MEDICINA?
- 8 QUAL É A MELHOR FORMA DE ESTUDAR PARA O VESTIBULAR E PASSAR EM MEDICINA?
- 12 QUAIS SÃO AS MELHORES DICAS PARA PASSAR EM MEDICINA EM 2022?
- 17 CONCLUSÃO







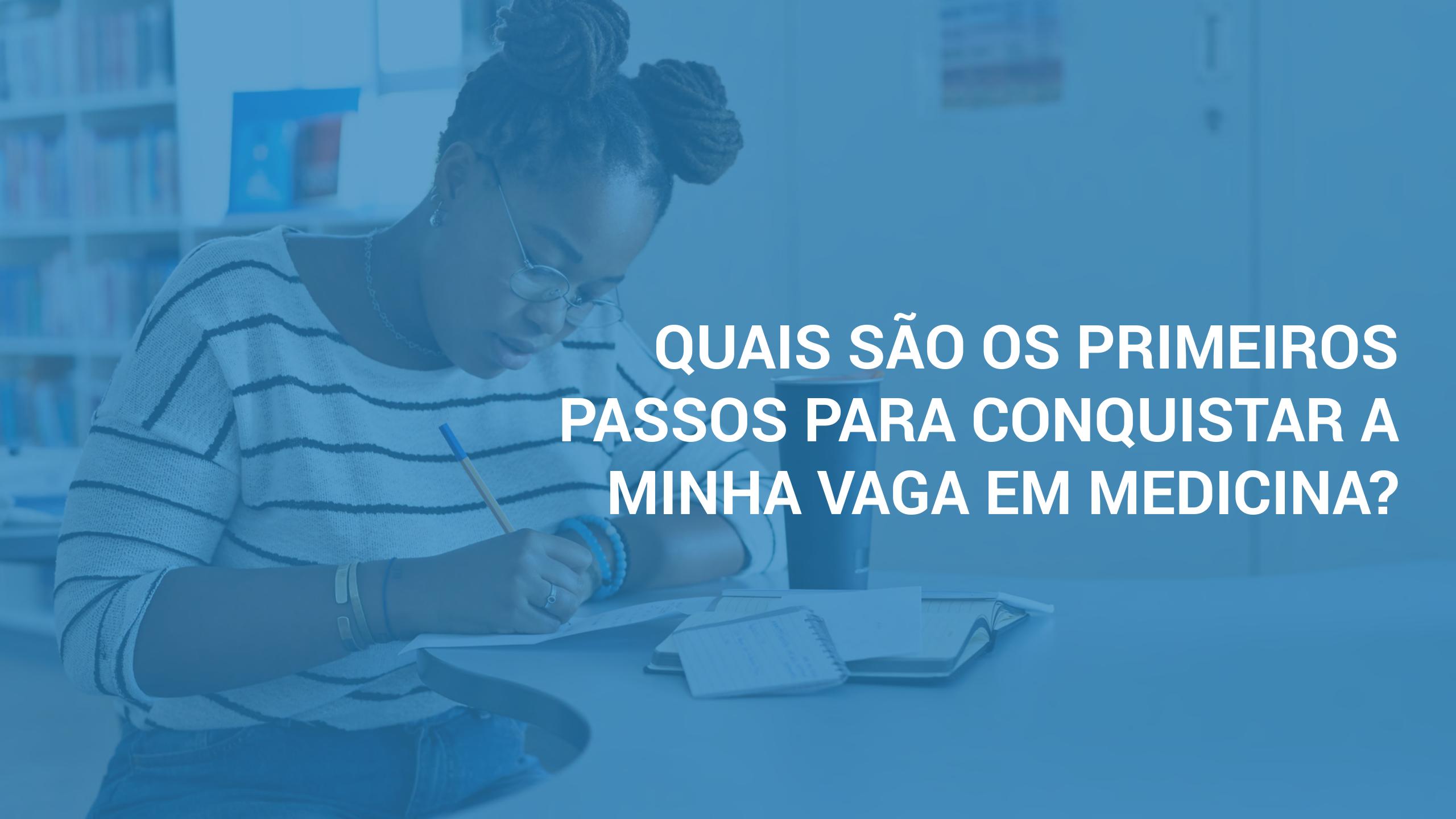
INTRODUÇÃO

O sonho de seguir a **carreira de Medicina** é comum para muitos jovens, inclusive para pessoas que já se formaram e atuam em outras áreas. A profissão do médico é mesmo encantadora, apesar de muito exigente.

Como sabemos que o caminho para conquistar um diploma tão valioso não é fácil, preparamos este material para reunir as melhores dicas sobre os primeiros passos para construir uma história de sucesso.

Sabe de qual etapa estamos falando? Isso mesmo! Da **aprovação no vestibular**, garantindo assim sua vaga em um bom curso de Medicina.

Acompanhe todos os tópicos a seguir e dê uma força extra na sua preparação!





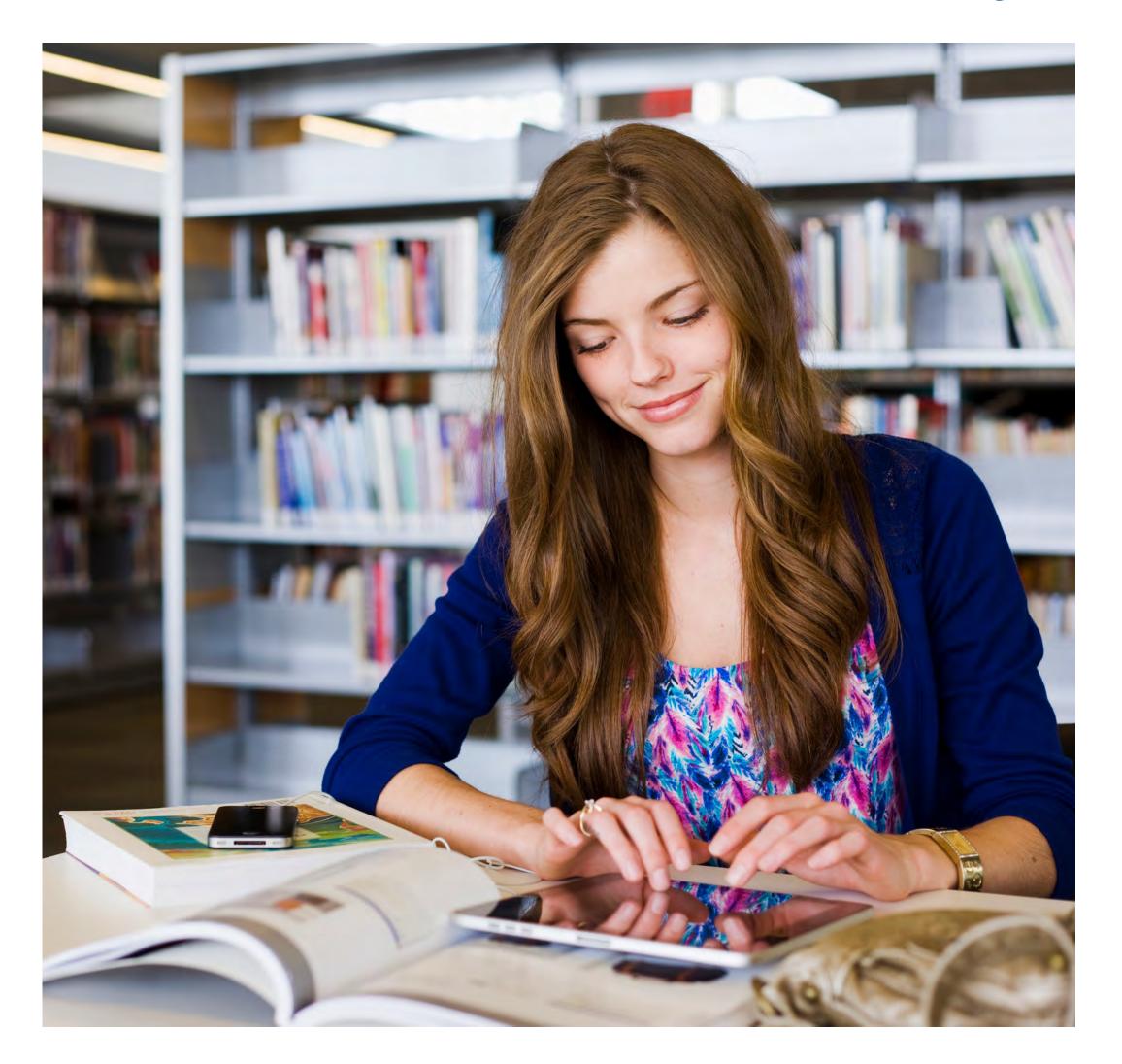
Para colocar o sonho da Medicina em prática, é preciso se dedicar à primeira etapa desse processo, que é entrar na faculdade. Por ser um dos cursos mais concorridos, passar no vestibular é uma missão que exige muita dedicação dos candidatos para alcançar notas bastante altas.

Tendo em vista esse desafio, o ideal é começar a preparação o quanto antes para aumentar suas chances de sucesso. Reunimos outras dicas que devem ajudar nessa fase. Veja!

APROVEITE O AGORA E INICIE OS ESTUDOS

Esperar não é a solução e todo tempo de estudo pode ser aproveitado quando falamos de um processo seletivo que exige alto desempenho. Aliás, muitos estudantes que escolhem a carreira médica **desde muito novos já crescem com esse foco**. Já pensou que esse pode ser o perfil dos seus concorrentes?

Então, não deixe para começar a sua preparação amanhã ou depois. Dedique-se aos estudos a todo momento para construir uma base de conhecimentos sólida, o que certamente vai ajudar na hora de revisar os conteúdos para a prova.







NÃO SE COMPARE, RESPEITE O SEU TEMPO E CONQUISTE O SEU PRÓPRIO CASE DE SUCESSO

Acabamos de falar que os concorrentes do vestibular de Medicina costumam ter um alto potencial, mas a ideia não é que isso seja motivo de comparação ou angústia. Conhecer a realidade é importante, sobretudo para servir de motivação no seu esforço diário.

Quando você faz uma caminhada de 1 km, o empenho tende a ser bem menor do que se for caminhar 10 km, certo? **Grandes conquistas exigem maiores sacrifícios.**

Contudo, foque em dar o seu melhor, dentro das suas possibilidades e respeitando o seu próprio tempo. Cada candidato vive uma condição distinta e não dá para se comparar a todo momento, inclusive porque fazer isso é capaz de deixar algumas pessoas desanimadas. Tenha em mente seu objetivo e faça o possível para alcançá-lo!

ENTENDA QUE O SEU CORPO TAMBÉM PRECISA SE PREPARAR PARA PASSAR NO VESTIBULAR

Ser um estudante ou profissional bem-sucedido não depende apenas de um cérebro excepcional, sabia? É normal falar de inteligência e de capacidades mentais, mas a verdade é que bons resultados dependem de um conjunto de fatores.

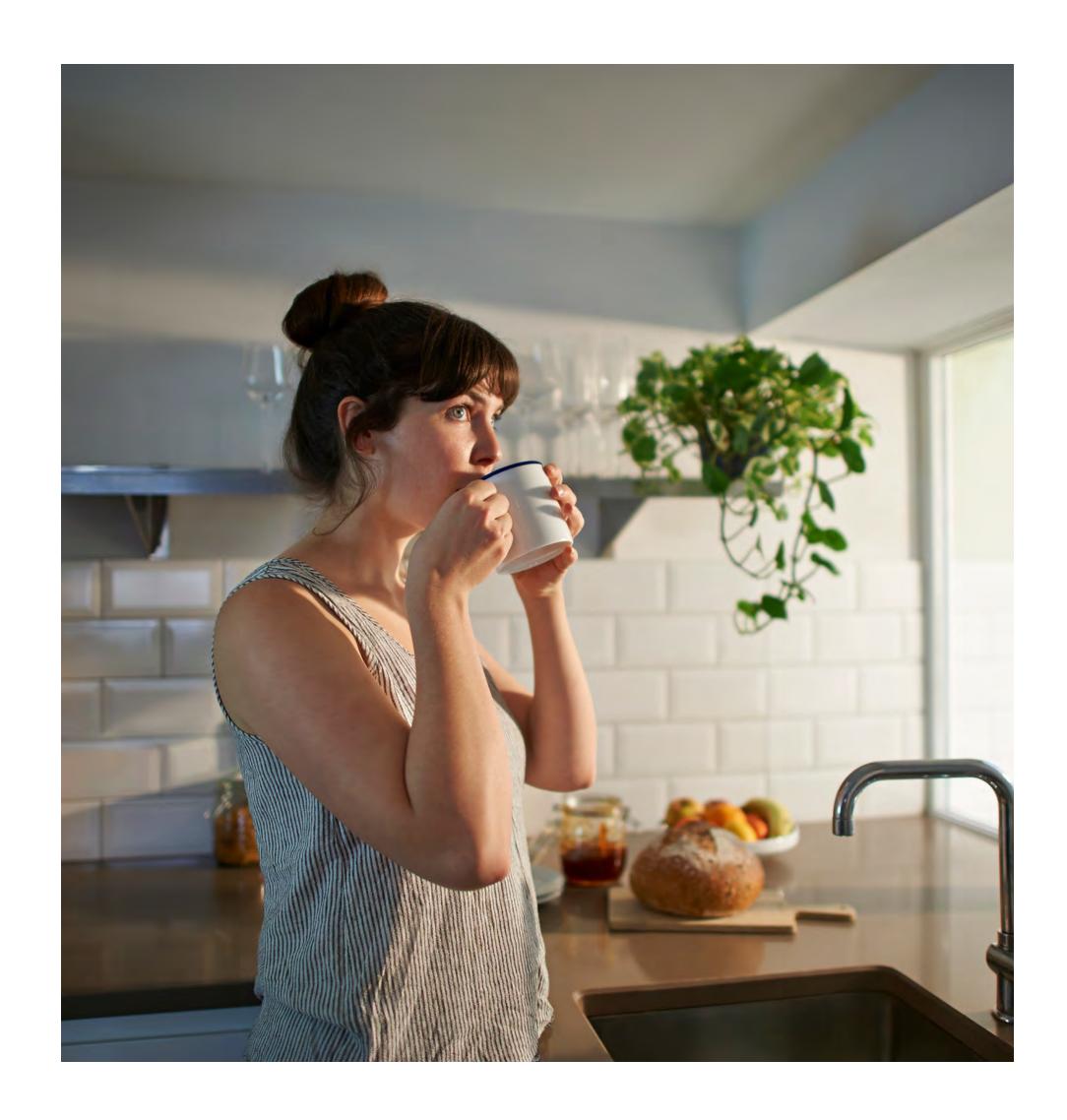
Entre eles temos duas coisas essenciais: **a saúde e o bem-estar**. Sem isso não adianta ser a pessoa mais inteligente do mundo ou ter as melhores oportunidades.

Portanto, além de treinar sua mente, não deixe de cuidar do seu corpo. Manter hábitos saudáveis é como fornecer a energia necessária para continuar a aprender e absorver todos os conteúdos. Nesse caso, nossas principais dicas podem ser resumidas em:



QUAIS SÃO OS PRIMEIROS PASSOS PARA CONQUISTAR A MINHA VAGA EM MEDICINA?

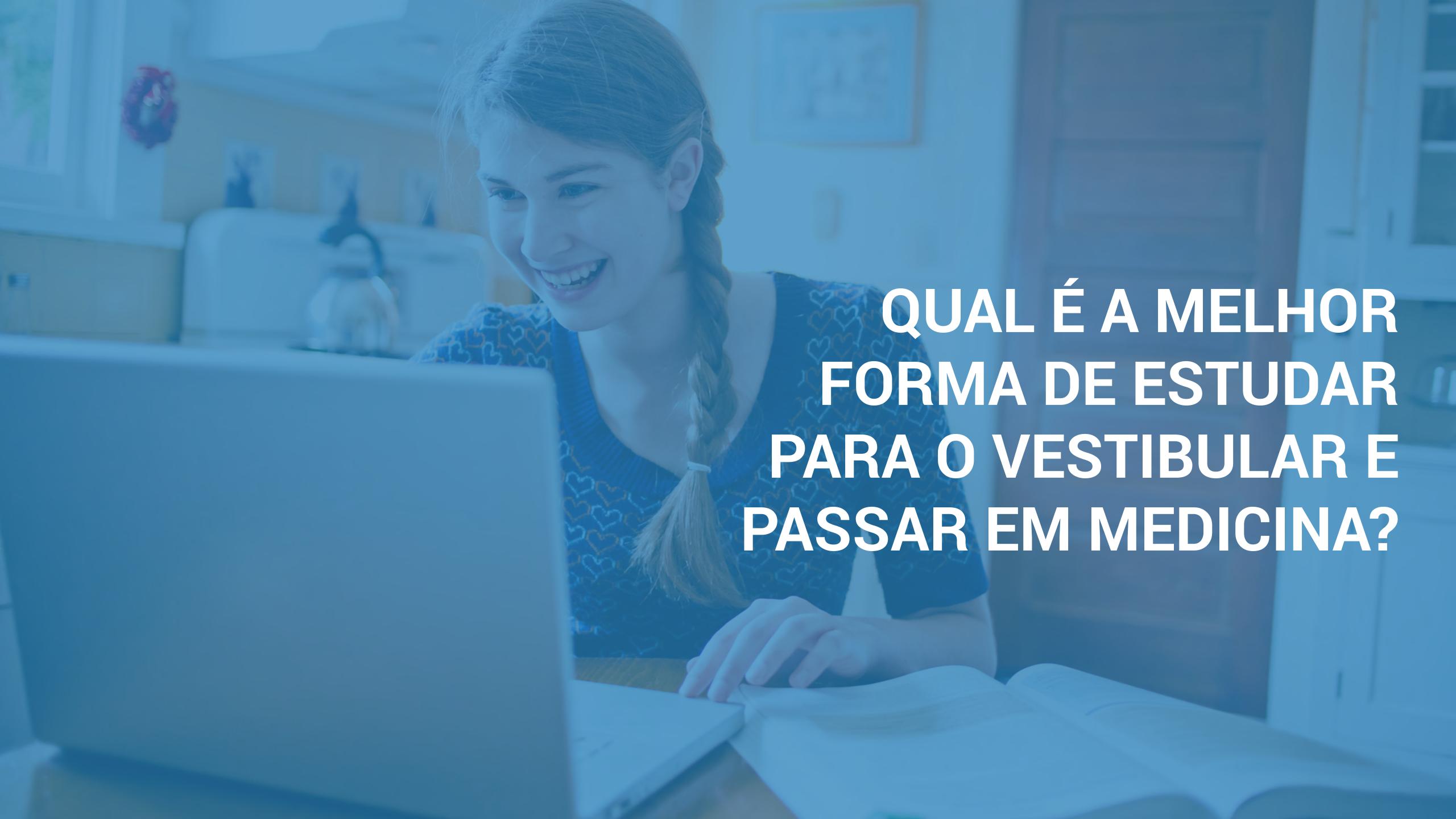




- cuidar da qualidade do seu sono;
- manter uma alimentação nutritiva;
- praticar exercícios físicos regularmente;
- beber água para manter a hidratação;
- inserir intervalos para descanso na rotina de estudos;

- conviver com outras pessoas no dia a dia;
- ter pequenos momentos de prazer;
- investir em autoconhecimento e inteligência emocional;
- evitar excessos.

Tudo isso vai ajudar a manter corpo, mente e todo o organismo em pleno tfuncionamento!



QUAL É A MELHOR FORMA DE ESTUDAR PARA O VESTIBULAR E PASSAR EM MEDICINA?



Se você for conferir relatos de quem já passou no vestibular em Medicina vai perceber que não há uma única fórmula mágica. Cada estudante tem seu jeito e o que mais importa é **ser muito dedicado nessa missão**, independentemente do caminho que você vai traçar para chegar ao tão esperado destino.

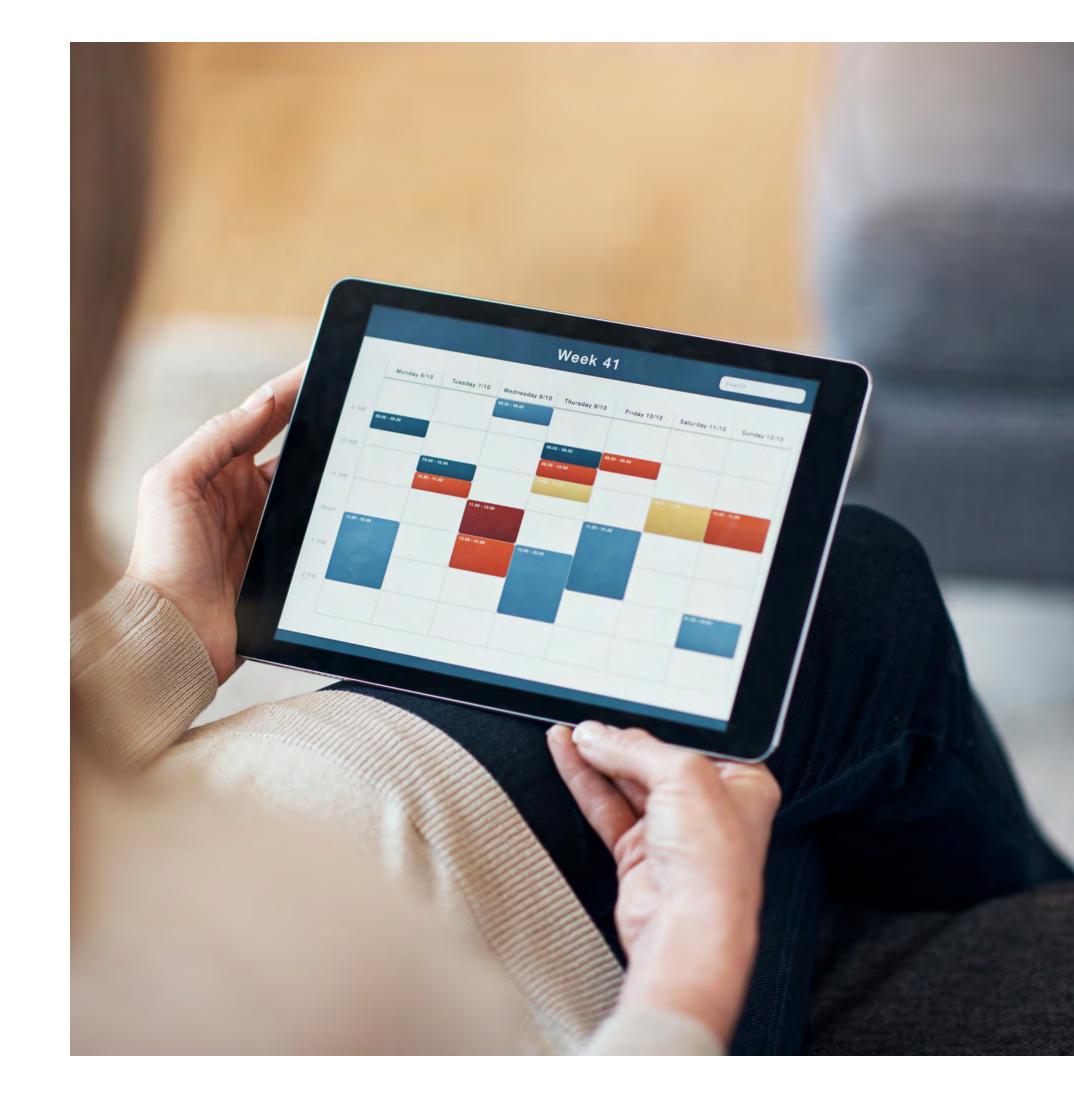
Ainda que não exista uma receita pronta, o que sabemos é que alguns "ingredientes" contribuem bastante. Veja a seguir detalhes que fazem a diferença.

INVISTA EM ORGANIZAÇÃO E NÃO PROCRASTINE

Sem organização e disciplina fica difícil progredir, principalmente quando você tem uma lista enorme de conteúdos para estudar. Esse é um dos maiores motivos para criar um plano de estudos bem estruturado com o objetivo de gerenciar o seu tempo até o dia do exame.

Uma dica é pensar em diferentes atividades de aprendizado, como leitura, exercícios, simulados, treinos de redação, além de períodos dedicados para conferir as notícias do dia.

Com um planejamento em mãos e metas bem definidas, sua rotina deve fluir melhor e seu maior compromisso será **cumprir a programação sem procrastinar**!







NÃO SE ESQUEÇA DE TREINAR AS REDAÇÕES

Ter uma boa nota na redação não é uma tarefa somente para os estudantes de Humanas. Tanto no Enem como em outros vestibulares, esse pode ser um diferencial competitivo na hora de conquistar uma vaga.

Um candidato que teve uma nota similar à sua nas provas objetivas pode ficar com o seu lugar na faculdade se apresentar um desempenho melhor na redação que você. Não desconsidere o valor de um texto coerente, bem escrito e atrativo!

Basicamente, o preparo para fazer isso com excelência é ter conhecimento sobre temas variados, construir uma boa argumentação e dominar as regras gramaticais da Língua Portuguesa.

Então, dedique tempo para o desenvolvimento dessas habilidades e pratique bastante para se sentir cada vez mais confortável na posição de redator. Acompanhe todas as notícias e fique de olho nos temas mais comentados, como política, meio ambiente e questões sociais.





SAIBA EM QUAIS MATÉRIAS VOCÊ PRECISA FOCAR MAIS

É claro que, para tirar uma nota alta no vestibular, você precisa dominar a maioria dos assuntos cobrados na prova — e isso envolve todas as disciplinas possíveis.

Mesmo assim, é válido focar nos temas relacionados ao curso que pretende fazer.

No caso da Medicina, os focos principais são Matemática e Ciências da Natureza (Biologia, Química e Física). Quem acerta a maioria das questões dessas áreaschave consegue se destacar. A vantagem é que reforçar os estudos vai ajudar ainda nas matérias básicas da faculdade.

IDENTIFIQUE O QUE PODE ATRAPALHAR A SUA PRODUTIVIDADE

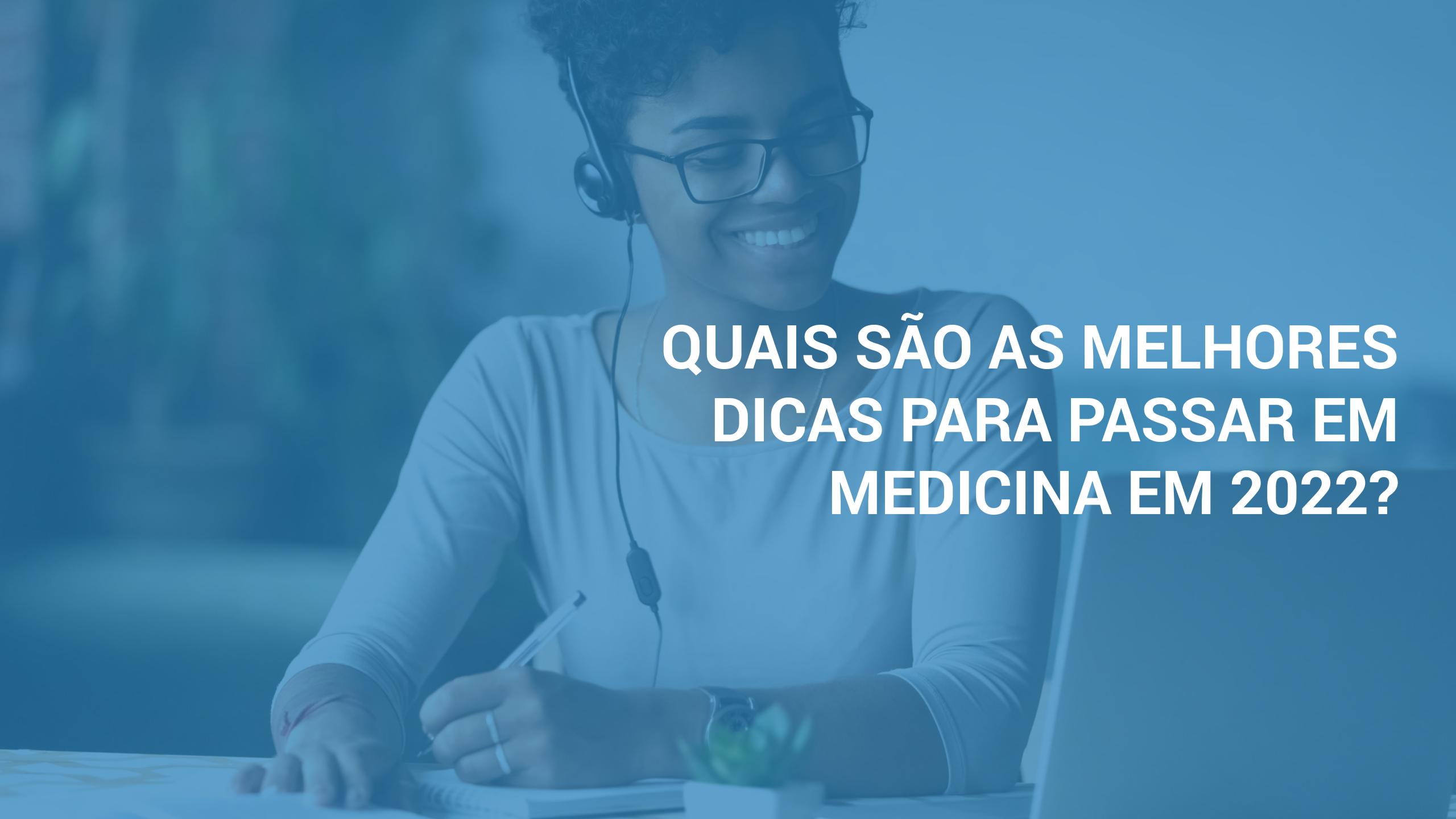
A preparação para o vestibular não é um desafio que pode ser vencido da noite para o dia. É preciso investir o seu tempo e buscar motivação a todo momento para não fugir do seu objetivo.

Acontece que ser produtivo durante uma semana ou duas pode ser relativamente fácil, mas quem vai estudar por meses (às vezes até anos) deve estabelecer alguns limites para não se perder no meio do caminho. Um deles é identificar o que prejudica seu rendimento e aprender a se afastar de tudo isso.

Por exemplo, talvez você consiga estudar para uma prova rotineira no ensino médio esticado no sofá e conversando com os amigos nas redes sociais. Porém, com um propósito maior como a faculdade de Medicina em mente, não dá para "brincar em serviço".

Mais uma vez encontramos uma razão para administrar bem o seu tempo, determinando quais são os momentos de descanso e lazer para conseguir ter o máximo de foco em todos os outros. Abandone as distrações e pense que é necessário fazer alguns sacrifícios para conseguir o que deseja.







Pode parecer que 2022 está longe, mas a verdade é que o tempo passa cada dia mais rápido. Não que os relógios tenham sido acelerados ou algo assim, só que tantas coisas acontecem e a vida parece que deu uma acelerada.

Não há tempo a ser perdido, ainda mais para quem tem uma conquista tão grande em vista. O segredo é otimizar o seu dia a dia. Entenda!

ENCONTRE UM LUGAR ADEQUADO PARA ESTUDAR

Favoreça a sua concentração com um ambiente agradável para os estudos. Em geral, as características de um lugar como esse são: **iluminado, arejado, confortável e tranquilo**.

Poder ser uma sala, quarto, escritório ou até na mesa da cozinha, mas o ideal é que você não tenha tantas interferências enquanto estuda. Espaços coletivos como bibliotecas, coworkings e salas reservadas também são opções.

Além de encontrar um bom local, saiba que de nada adianta ter uma infraestrutura adequada se você não estiver focado. Então, silencie tudo o que está a sua volta e mãos à obra!







CONTE COM O APOIO DE UM CRONOGRAMA DE ESTUDOS

Já citamos o cronograma de estudos e reforçaremos a sua importância. O planejamento é mesmo uma estratégia muito eficiente e vai fazer com que você perca menos tempo para tomar decisões diariamente, já que existirá um plano pronto para ser seguido.

Montar essa agenda de horários também é importante para não viver sobrecarregado. Se você sabe que horas tem que acordar, comer, estudar e fazer todas as outras atividades da sua rotina, nenhuma delas vai ter que ser sacrificada.

Quem não se programa corre o risco de **deixar muita coisa acumulada e depois não conquistar o objetivo final**.

Não existe milagre e a dedicação em todo o processo é fundamental. Por isso, tenha um cronograma bem realista e faça dele a sua prioridade!

NÃO SE ESQUEÇA QUE A PRÁTICA LEVA À PERFEIÇÃO

Ninguém nasce um gênio e não é essa a exigência cobrada dos vestibulandos. O tempo é um fator necessário para o seu desenvolvimento e, como diria o ditado, "a prática leva à perfeição".

O contato diário com as disciplinas vai reforçar a assimilação dos conteúdos, sem contar que **toda dificuldade só pode ser vencida quando você se esforça para tal**.

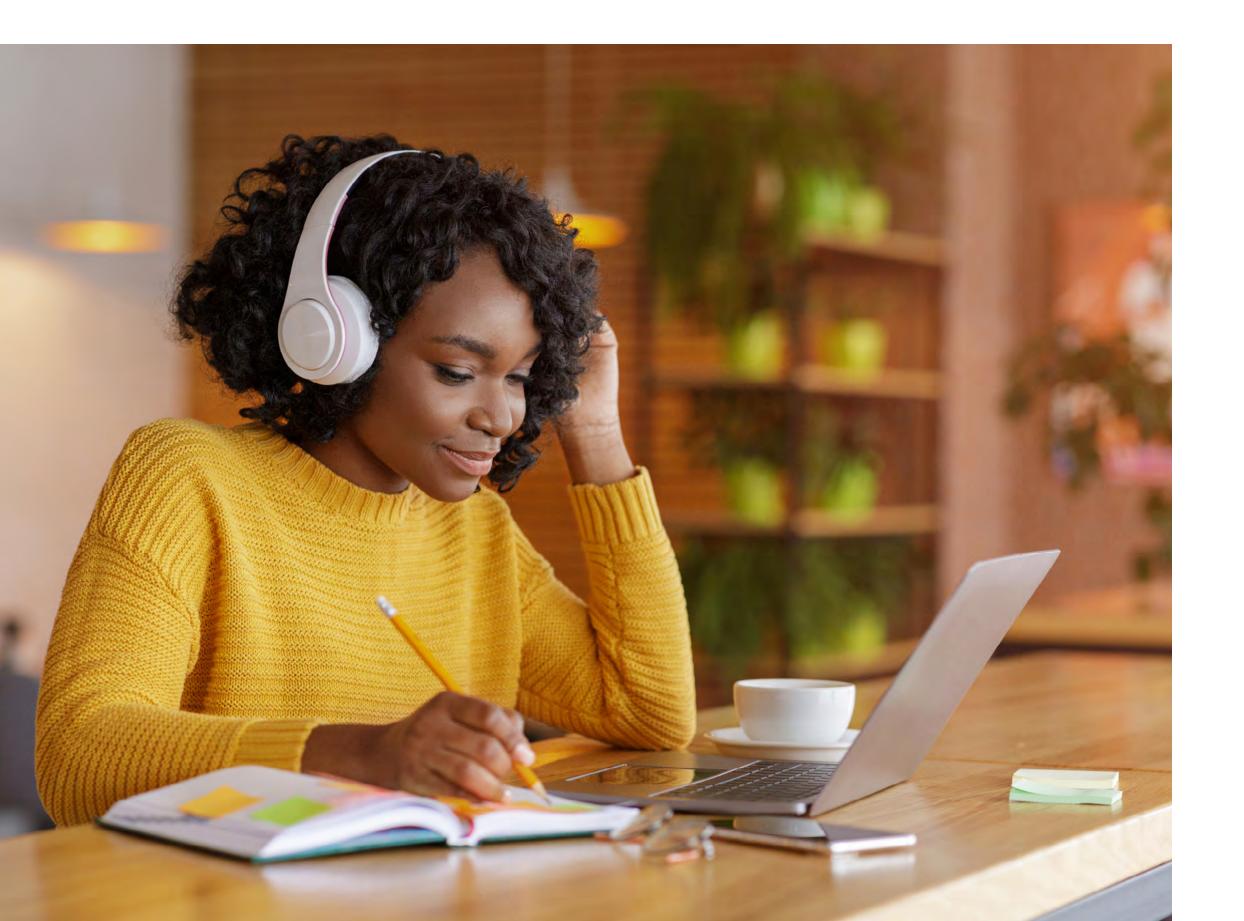
Ao identificar os tópicos que são mais difíceis para você, não desista e busque recursos para esclarecer de vez as suas dúvidas. Peça ajuda para outros amigos, procure professores e pessoas mais experientes ou conte com a internet para solucionar seus problemas.

O conselho vale também na hora de treinar para as provas. Pegue edições anteriores e refaça várias delas até se acostumar com a missão. Desenvolver **autoconfiança** é super importante para controlar a ansiedade e o nervosismo, tão comuns nos vestibulares.



APRENDA A DIZER "NÃO"

A fase de preparação para o vestibular de Medicina não precisa ser um completo martírio. Mesmo assim, essa é a sua **maior prioridade no momento** e será necessário dizer alguns "nãos" para todo o resto.



Não dá para sair toda semana com os amigos, não dá para dormir todo dia depois do almoço, não dá para jogar videogame a tarde inteira, não dá para tirar todos os fins de semana de folga, entre várias outras situações.

Equilibrar todos os "pratinhos" é o cenário mais saudável, considerando estudos, família, amigos, lazer e descanso. Porém, na maioria das vezes, é preciso dar uma atenção especial para a vida de estudante, principalmente por saber que você tem um super desafio pela frente.

RECONHEÇA AS SUAS VITÓRIAS

Por fim, não deixe de reconhecer e comemorar as pequenas vitórias. Depositar todas as suas expectativas de felicidade no dia em que finalmente passar no vestibular é capaz de tornar a sua trajetória ainda mais difícil e desgastante.

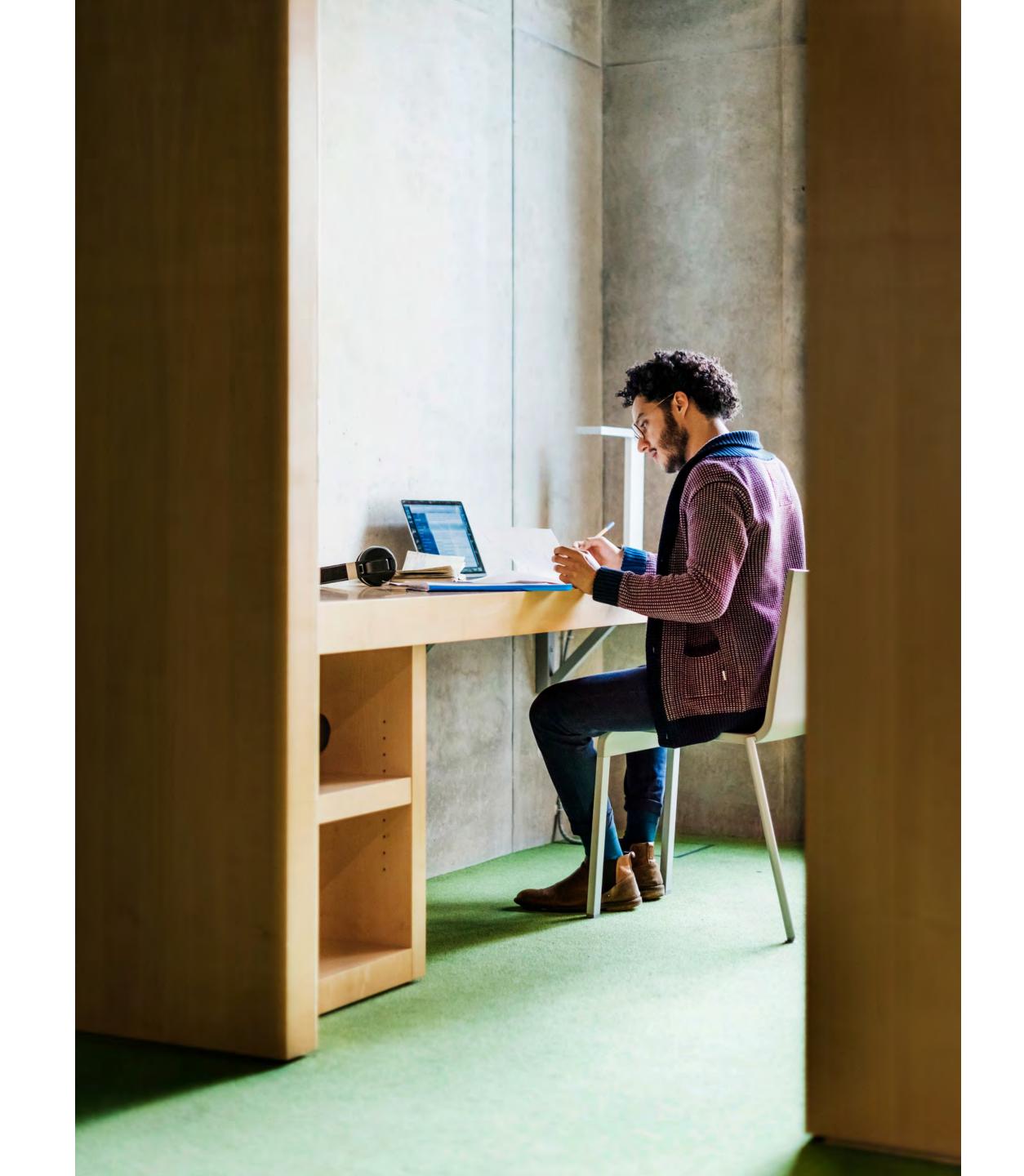
Cada dia vencido no seu cronograma de estudos é um sinal de sucesso, assim como ter um ótimo resultado no simulado ou conseguir dominar um conteúdo complexo. Uma das vantagens de ter pequenas metas é **trabalhar a sua motivação e persistência**!

CONCLUSÃO

E aí, está preparado para vencer o desafio e ser aprovado no vestibular de Medicina em 2022? Se ainda não começou a se preparar, não perca mais tempo! Tenha a certeza que daqui a um ano você iria desejar ter iniciado hoje.

Com antecedência, é possível ter uma preparação mais tranquila e com qualidade. Comece pela elaboração do cronograma de estudos e organize a sua rotina para estudar algumas horas por dia.

Por mais que às vezes pareça impossível ou muito difícil, continue se esforçando e acredite no seu potencial de vencer essa jornada! Aproveite também para conhecer o curso de Medicina da Estácio e descubra por que essa é a melhor escolha.

















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 até os a distância — agora conhecidos como digitais. 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 <u>site</u>, <u>blog</u> ou redes sociais! Nós estamos presentes no <u>Facebook</u>, no <u>Instagram</u> e no <u>LinkedIn</u>.

