

Descubra os 10 passos estratégicos para ir bem no ENAMED

Conquiste uma excelente nota no ENAMED e use sua pontuação no **ENARE**.



Afya



Os 10 passos

1

Entenda a relação entre ENAMED e ENARE

2

Conheça detalhadamente a matriz de competências cobradas

3

Transforme o internato em seu principal aliado

4

Priorize questões antes de priorizar teoria

5

Monte um cronograma baseado em revisões espaçadas

6

Aprenda a identificar suas áreas de maior dificuldade

7

Faça simulados em condições reais de prova

8

Domine diretrizes e protocolos nacionais

9

Desenvolva uma estratégia para o dia da prova

10

Tenha uma estratégia clara para utilizar sua nota no ENARE



Bônus: O erro que mais reprova candidatos

Porta de entrada para residência

Com a criação do ENAMED e sua integração ao processo seletivo do ENARE, os estudantes de Medicina **passaram a ter uma nova oportunidade** de transformar uma única prova em uma porta de entrada **para programas de residência** médica em todo o país.

Isso significa que a preparação para o exame deixou de ser apenas uma etapa obrigatória da graduação e passou a representar um investimento direto no **futuro profissional**.

“ **Uma boa nota abre portas**

e pode ampliar significativamente as possibilidades de escolha de especialidade, instituição e localização da residência.

Como se preparar de forma inteligente para um exame que avalia seis anos de formação médica? Equilibrar internato, plantões, estágios, TCC e vida pessoal enquanto se constrói um desempenho competitivo?



Como utilizar a nota para aumentar as chances no ENARE?



A resposta está menos em estudar mais e mais em **estudar melhor**.

Neste conteúdo, **você encontrará 10 passos estratégicos** que podem fazer a diferença na sua preparação e ajudar a transformar o ENAMED em uma vantagem competitiva para conquistar a residência médica desejada.

1

Entenda a relação entre **ENAMED** e **ENARE**

Não é uma substituição do ENADE

O primeiro erro de muitos estudantes é enxergar o **ENAMED** apenas como uma obrigação acadêmica ou uma substituição do ENADE.



Para quem pretende ingressar na residência médica, o ENAMED pode funcionar como um verdadeiro **atalho estratégico**.



Isso porque a **nota obtida no exame poderá ser utilizada nos processos seletivos do ENARE, ampliando as possibilidades de ingresso** em diversas instituições do país.

Na prática, ele se tornou **muito mais do que isso**.

- ✓ Uma única prova pode gerar impacto em diferentes processos seletivos;
- ✓ Um bom desempenho aumenta a competitividade em programas concorridos;
- ✓ O estudante reduz a quantidade de provas presenciais ao longo do ano;
- ✓ É possível concentrar esforços em um exame de grande relevância.

Oportunidade profissional

Quando o aluno entende que está estudando simultaneamente para **concluir a graduação e para ingressar na residência**, a motivação muda completamente.

O ENAMED deixa de ser um compromisso institucional e passa a ser uma oportunidade profissional.

2

Conheça detalhadamente a matriz de **competências cobradas**

Previsibilidade de conteúdo

Uma das características mais importantes das avaliações nacionais é a previsibilidade dos conteúdos cobrados.

Embora o volume de conhecimento da graduação médica seja enorme, **as provas costumam se concentrar em competências consideradas essenciais** para a prática profissional segura e generalista.



Historicamente, os **temas mais relevantes** envolvem:

- ✓ Clínica Médica;
- ✓ Cirurgia Geral;
- ✓ Pediatria;
- ✓ Ginecologia e Obstetrícia;
- ✓ Medicina Preventiva e Saúde Coletiva;
- ✓ Ética Médica e Bioética;
- ✓ Atenção Primária à Saúde;
- ✓ Urgência e Emergência.

Priorize conteúdo de **incidência estatísticas**

Isso não significa que outras áreas não citadas acima, não possam aparecer, mas indica onde estão concentradas as maiores oportunidades de pontuação.

O **estudante estratégico** conhece a distribuição dos assuntos e prioriza aquilo que apresenta maior incidência estatística.

A lógica é simples: acertar questões frequentes costuma trazer mais resultado do que investir grande parte do tempo em conteúdos raros e altamente específicos.

3

Transforme o internato em **seu principal aliado**

A ferramenta mais poderosa

Muitos estudantes enxergam o internato como um obstáculo aos estudos para provas. Na realidade, ele pode ser a ferramenta mais poderosa de preparação.

Pacientes reais criam memórias muito mais duradouras do que livros ou videoaulas.



Durante cada estágio do internato, procure:

- ✓ Revisar os principais diagnósticos encontrados na área;
- ✓ Estudar protocolos utilizados pela equipe;
- ✓ Relacionar casos clínicos com diretrizes nacionais;
- ✓ Revisar condutas, exames e tratamentos.

É muito mais **difícil esquecer os critérios diagnósticos** de insuficiência cardíaca depois de **acompanhar um paciente internado** por descompensação aguda.

O mesmo acontece com pré-eclâmpsia, sepse, AVC, pneumonia comunitária e **dezenas de outras condições** altamente prevalentes em provas.

Na prática, você estará estudando enquanto trabalha.

Essa abordagem transforma a rotina hospitalar em horas adicionais de estudo sem exigir tempo extra na agenda.

4

Priorize questões **antes** de priorizar teoria

Questione: o centro da preparação

Existe uma diferença importante entre estudar Medicina e estudar para provas de Medicina.

Enquanto a formação médica exige aprofundamento, o desempenho em avaliações depende muito da **capacidade de reconhecer padrões e interpretar casos clínicos rapidamente**.

Por isso, a resolução de questões deve ocupar papel central na preparação.

As questões permitem:

- ✓ Identificar pontos fracos;
- ✓ Reconhecer padrões de cobrança;
- ✓ Treinar raciocínio clínico;
- ✓ Desenvolver gestão de tempo;
- ✓ Reduzir a ansiedade durante a prova.

Estratégia 70/30

A proporção ideal entre prática e revisão teórica



● Tempo dedicado à resolução de questões

● Revisão teórica dos erros encontrados

Esse método evita a falsa sensação de aprendizado do estudo passivo.

Saber a teoria é importante

Saber aplicá-la em poucos minutos, diante de alternativas semelhantes e casos clínicos extensos, **é o que gera uma grande pontuação**.



5

Monte um cronograma baseado em revisões espaçadas

Desafios do ENAMED

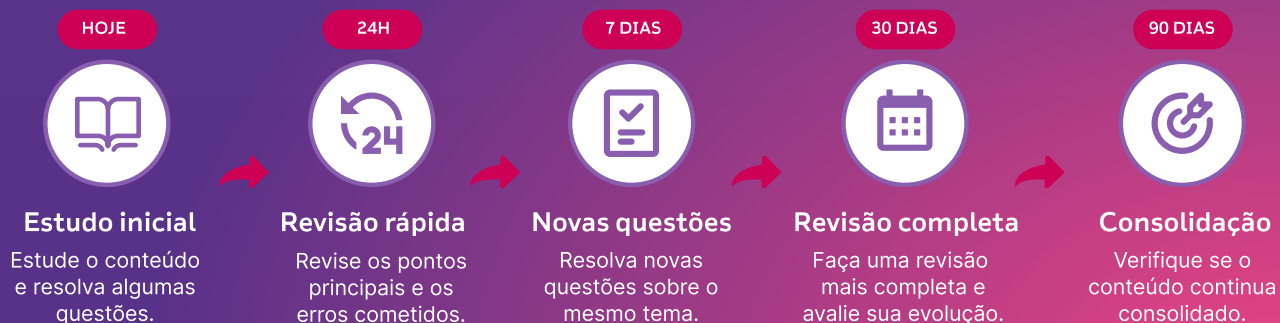
Um dos maiores desafios da preparação para o ENAMED é o **enorme volume de conteúdos acumulados** ao longo de seis anos de graduação.

Sem uma revisão estruturada, grande parte do conhecimento simplesmente desaparece da memória após algumas semanas. É aqui que entra o ciclo de revisão espaçada.

O princípio é simples: depois de estudar um assunto, volte a revisá-lo em intervalos planejados. Isso fortalece a memória e reduz o esquecimento ao longo do tempo.



Ciclo de revisão espaçada:



O objetivo não é estudar mais horas

É fazer com que cada hora estudada produza **resultados mais duradouros**. Você continua estudando novos temas todos os dias, **mas revisa os antigos em intervalos planejados**.



6

Aprenda a identificar suas áreas de maior dificuldade

Foque em corrigir o que é prevalente

Nem todos os erros possuem o mesmo impacto no resultado final.

Alguns estudantes dedicam semanas inteiras para corrigir falhas em temas raros enquanto continuam errando assuntos extremamente prevalentes.



Após cada bloco de questões, registre:

- ✓ Especialidade;
- ✓ Assuntos;
- ✓ Percentual de acertos;
- ✓ Nível de dificuldade;
- ✓ Motivo do erro.

Uma estratégia muito mais eficiente é **construir uma análise de desempenho baseada em dados**.

Talvez você descubra: Que erra frequentemente interpretação de eletrocardiograma, cálculo obstétrico ou rastreamento oncológico. Esses pontos representam oportunidades de crescimento rápido.

Após algumas semanas, padrões começam a surgir:

Evoluir em temas recorrentes vale mais do que refinar o que você já domina

Melhorar de 50% para 75% de acertos em **temas recorrentes** costuma gerar muito mais impacto do que passar de 90% para 95% em assuntos já dominados.

Tema recorrente



Tema já dominado



7

Faça simulados em condições reais de prova

A importância dos simulados

Conhecimento técnico é apenas uma parte do desempenho.

Fadiga, ansiedade, **concentração e administração do tempo** influenciam profundamente os resultados.

É comum estudantes altamente preparados apresentarem **desempenho abaixo do esperado** simplesmente porque nunca treinaram em condições semelhantes às da avaliação real.

Por isso, os simulados são indispensáveis.

Idealmente, eles devem reproduzir:

- ✓ Horário oficial da prova;
- ✓ Tempo total disponível;
- ✓ Ambiente silencioso;
- ✓ Ausência de consultas;
- ✓ Pausas limitadas.

Esse treinamento **desenvolve resistência cognitiva** e reduz significativamente o impacto emocional do dia do exame.

Além disso, os simulados ajudam a responder perguntas fundamentais:

Quantas questões consigo resolver por hora?

Quanto tempo gasto em casos clínicos extensos?

Em quais blocos meu desempenho cai?

Devo começar pelas questões fáceis ou difíceis?

Essas respostas valem muitos pontos.

Domine diretrizes e protocolos nacionais

Perfil das questões

Uma característica frequente das avaliações médicas é a valorização das condutas preconizadas oficialmente pelos órgãos de referência.

Em muitos casos, **a questão não pergunta o que determinado professor faria** nem qual seria a prática de um hospital específico.

Ela pergunta qual é a conduta recomendada pelas diretrizes vigentes.



Quando houver divergência entre experiência prática e recomendação oficial, a tendência é que a prova considere correta a resposta baseada nos protocolos adotados nacionalmente.

Conhecer essas referências aumenta a segurança e reduz ambiguidades durante a resolução das questões.

Isso é importante em temas como:

- ✓ Hipertensão arterial;
- ✓ Diabetes mellitus;
- ✓ Pré-natal;
- ✓ Vacinação;
- ✓ Rastreamento de câncer;
- ✓ Sepses;
- ✓ Suporte avançado de vida;
- ✓ Tuberculose;
- ✓ HIV;
- ✓ Saúde da família.



Recomendação oficial na prova.

9

Desenvolva uma estratégia para o dia da prova

Recomendações importantes!

A preparação não termina quando o conteúdo acaba.

Existe uma estratégia específica para o próprio dia do exame.

Algumas recomendações podem parecer simples, mas exercem grande influência no desempenho:



Sono

Dormir pouco na noite anterior não aumenta a produtividade.

Privação de sono reduz memória, concentração e velocidade de raciocínio.



Alimentação

Prefira refeições leves e **alimentos que você já conhece bem.**

O dia da prova não é momento para experimentações gastronômicas.



Gestão das questões

Evite permanecer um tempo excessivo em uma única questão.

Muitas vezes, **avançar para a próxima questão permite recuperar minutos** preciosos e retornar posteriormente com maior clareza mental.



Controle emocional

Toda prova possui questões difíceis.

Encontrar perguntas desafiadoras não significa estar mal preparado. Provavelmente **outros candidatos estão enfrentando exatamente a mesma dificuldade.**

Logística

Verifique antecipadamente:

- ✓ Local da prova;
- ✓ Documentação necessária;
- ✓ Horário de abertura dos portões;
- ✓ Opções de transporte;
- ✓ Tempo de deslocamento.

10

Tenha uma estratégia clara para **utilizar sua nota no ENARE**

Recomendações importantes!

Talvez este seja o passo mais negligenciado de todos.

Muitos estudantes concentram toda a energia em obter uma boa nota, mas **poucos dedicam tempo suficiente para planejar** como irão utilizá-la estrategicamente.



Antes mesmo da divulgação dos resultados, é importante definir:

- ✓ Especialidades de interesse;
- ✓ Grau de competitividade desejado;
- ✓ Instituições prioritárias;
- ✓ Cidades de preferência;
- ✓ Plano principal e plano alternativo.

Esse planejamento permite **decisões muito mais rápidas** e racionais quando os editais são publicados.

Além disso, conhecer previamente o perfil das instituições **ajuda a identificar oportunidades** que frequentemente passam despercebidas por outros candidatos.

A residência médica é uma das decisões mais importantes da carreira.

Quanto maior a preparação estratégica, **maiores as chances de encontrar programas alinhados** aos seus objetivos profissionais e pessoais.



O erro que mais reprova candidatos



Quando percebem, faltam poucas semanas para a prova **e o volume de conteúdo se tornou impossível de administrar.**

Existem comportamentos que aparecem repetidamente entre candidatos que não alcançam o desempenho esperado:

- ✓ Eles acreditam que ainda existe tempo suficiente;
- ✓ Adiam o início da preparação;
- ✓ Postergam a resolução de questões;
- ✓ Deixam os simulados para os últimos meses;
- ✓ Ignoram revisões;
- ✓ Subestimam a competitividade crescente da residência médica.

O ENAMED recompensa consistência muito mais do que intensidade.

Duas horas diárias durante vários meses produzem resultados significativamente melhores do que maratonas de estudo próximas ao exame.



Começar é uma ótima vantagem competitiva.



Use sua nota do ENARE

Ir bem no ENAMED e utilizar a nota no ENARE não depende apenas de inteligência, talento ou capacidade de decorar conteúdos.

Depende, principalmente, de estratégia antecipada.

“ **Comece antes de abrir os editais.**

A boa notícia é que todas essas habilidades podem ser desenvolvidas, por isso, a preparação para a residência médica começa muito antes da abertura dos editais.

O ENAMED não é apenas mais uma prova da graduação.

A estratégia para ir bem no ENARE, começa no momento em que o estudante decide **transformar cada hora de estudo em um investimento** consciente no futuro profissional.

Seu futuro começa aqui!

Afya

