

Rumo à **Residência Médica**

Tudo o que você precisa saber
para conquistar sua vaga



A residência médica é uma fase extremamente importante para **aprimorar** a formação de um **médico especialista**, mas também pode ser um medo que perdura na vida de muitos estudantes. Pensando nisso, separamos as **melhores dicas** para ajudar aqueles que estão próximos de alcançar a tão **sonhada vaga de residência**.



O que é a residência médica?

Começando pelo básico, a residência médica é um **programa de pós-graduação lato sensu supervisionado com treinamento em serviço, realizado em hospitais**, que é responsável em formar médicos especialistas. Vale lembrar que **não é obrigatório** realizar a residência, porém, ele poderá atuar apenas como **generalista**, seja em seu consultório, hospitais ou outras instituições de saúde.



A duração deste programa é **geralmente de 2 a 5 anos**, dependendo da especialidade escolhida. Enquanto Cirurgia Cardiovascular e Neurocirurgia duram 5 anos, Clínica Médica e Medicina de Família e Comunidade, por exemplo, são concluídos em 2 anos.

Como ela funciona?

O processo seletivo para ingressar na residência médica é bastante **concorrido**. E após conquistar a vaga, o profissional passa a ter uma **rotina intensa de trabalho no hospital**, com cerca de 60 horas semanais e remuneração de 4.106,90, conforme legislação.

As grades de plantões e atividades da residência irão variar de residência para residência, porém está previsto e assegurado por lei um **descanso garantido de 6 horas após um plantão noturno**.

Qual o momento certo para se preparar para a residência?

Nunca é cedo demais para começar, mas indicamos iniciar a preparação no **5º ou 6º ano da faculdade de medicina**, pois é o momento em que os alunos já passaram por quase todas as matérias que abordadas na prova.

Vantagens da residência médica

Uma das principais vantagens de realizar a residência médica é ser reconhecido como **médico especialista**, atuando nos melhores serviços, com mais oportunidades e uma maior remuneração. Além disso, é possível ter uma **experiência de rotina real de trabalho, com serviços práticos e desenvolvimento de softs skills** (empatia, comunicação, flexibilidade, resiliência, trabalho em grupo), bem como **entender o cenário de saúde pública do país** e o seu **papel social**.



Conheça as especialidades médicas e as ofertas de vagas

Um passo importante da carreira médica é **escolher a especialidade** para atuar na residência, por isso, é necessário conhecê-las. Confira a seguir a lista de programas reconhecidas pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) em que é possível fazer Residência Médica:

Acupuntura	Gastroenterologia	Neurocirurgia
Alergia e imunologia	Genética médica	Neurologia
Anestesiologia	Geriatrics	Nutrologia
Angiologia	Ginecologia e obstetrícia	Oftalmologia
Cardiologia	Hematologia e hemoterapia	Oncologia clínica
Cirurgia cardiovascular	Homeopatia	Ortopedia e traumatologia
Cirurgia da mão	Infectologia	Otorrinolaringologia
Cirurgia de cabeça e pescoço	Mastologia	Patologia
Cirurgia do aparelho digestivo	Medicina de emergência	Patologia clínica/medicina laboratorial
Cirurgia geral	Medicina de família e comunidade	Pediatria
Cirurgia oncológica	Medicina do trabalho	Pneumologia
Cirurgia pediátrica	Medicina do tráfego	Psiquiatria
Cirurgia plástica	Medicina esportiva	Radiologia e diagnóstico por imagem
Cirurgia torácica	Medicina física e reabilitação	Radioterapia
Cirurgia vascular	Medicina intensiva	Reumatologia
Clínica médica	Medicina legal e perícia médica	Urologia
Coloproctologia	Medicina nuclear	
Dermatologia	Medicina preventiva e social	
Endocrinologia e metabologia	Nefrologia	
Endoscopia		

Escolha uma área para se especializar



É importante pensar com cuidado em cada detalhe antes de escolher a área da residência médica, pois essa decisão trará mudanças no estilo de vida e poderá exigir várias renúncias. Por isso, separamos algumas questões para ajudar na reflexão nesse momento de escolha.

- Quais matérias eu tinha mais afinidade na faculdade?
- Qual tipo de público busco atender?
- Prefiro somente o atendimento em consultório ou quero atuar com emergências?
- Pretendo fazer cirurgias?
- Como será minha disponibilidade para o trabalho em comparação com outros projetos e vida pessoal?
- Ter flexibilidade de horário para realizar minhas atividades pessoais é uma prioridade para mim?

Conheça as instituições e os processos seletivos



Conhecer e ter uma instituição-alvo é imprescindível na preparação dos estudos, visto que os processos seletivos, bem como os serviços oferecidos, o público atendido e a infraestrutura disponível são diferentes uns dos outros. Sendo assim, é possível uma instituição ter apenas uma fase avaliativa, como é o caso do **IAMSPE**, ou então três fases, como a **USP-RP, que além da avaliação curricular, possui uma prova prática estilo OSCE.**

Outro ponto considerável é o conteúdo a ser estudado para cada prova, que irá variar de acordo com as instituições. Assim **ler previamente os editais** referentes a cada instituição é crucial para entender melhor as particularidades de cada organização.

Principais processos seletivos

O principal processo seletivo do país é o **Exame Nacional de Residência Médica**, o Enare. Conhecido como o ENEM da residência, ele é aplicado **em todas as regiões, somando 150 instituições de saúde participantes em 2024**. No processo, os candidatos inscritos passam por duas fases avaliativas: a prova objetiva e a avaliação curricular. Após a aprovação, ocorre a etapa de **escolha da instituição** para ingressar na residência escolhida.

Na última edição, foram ofertadas 4.874 vagas, ocasionando em uma concorrência geral de 10,9 candidatos por vaga!

Agora, se você está pensando em realizar a residência médica em São Paulo, não deixe de conferir o processo seletivo da **USP-SP**. Atualmente, a instituição oferta vagas em 54 programas de especialidades, tornando o processo um dos mais concorridos do estado.

Outras instituições renomadas e concorridas são a **Santa Casa de São Paulo (ISCMSP)**, a **Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)** e para a região sudeste, o **Processo Seletivo Unificado de Minas Gerais (PSU-MG)**, a **Universidade Federal do Rio de Janeiro** e muito mais!

Na região sul do país, uma das seleções mais concorridas é a **AMRIGS**, cujo processo também permite que outras instituições participem. Só na edição passada, a AMRIGS contou com **34.382 candidatos inscritos**, com um total de **1.839 vagas ofertadas**.

Já no nordeste, o **SUS-BA** e o **SES-PE** lideram os programas mais concorridos da região. No centro-oeste, os principais processos seletivos são o **PSU-GO** e o **SES-GO**. Por fim, **CERMAM** e a **UEPA** são os mais concorridos do norte.



Prepare um bom currículo

Como mencionado anteriormente, existem processos seletivos com mais de uma fase, além da prova objetiva. Para aqueles que optarem por uma instituição que possui a fase de avaliação curricular, é necessário enriquecer o documento, o que ocorre ainda na faculdade. Desse modo, separamos os principais componentes para incrementar o seu currículo.

- **Trabalho Científico:** o trabalho científico publicado em congresso ou em revista indexada são componentes excelentes para a residência, pois demonstram a interação e a contribuição do estudante para a medicina. Na maior parte das avaliações, possui bastante peso;
- **Bolsas científicas:** bolsas de estudos ou verbas para pesquisa, demonstram o empenho na graduação;
- **Congressos:** adicione no seu currículo sua participação ou organização de um congresso. É um componente muito relevante;
- **Ligas acadêmicas:** a participação de uma liga equivale a uma extensão da universidade, por ser uma atividade feita além dos estudos de sala de aula.
- **Projetos Sociais:** promover assistência gratuita à saúde da população é um chamativo para as bancas das instituições;
- **Certificado de proficiência em línguas estrangeiras:** saber um outro idioma, em especial o inglês, pode somar pontos significativos no currículo;
- **Monitoria univesitária:** programas durante a graduação que demonstrem seu interesse em ensinar seus pares;
- **Notas da faculdade:** as notas durante a graduação de medicina também contam para o currículo.

Atenção!!!

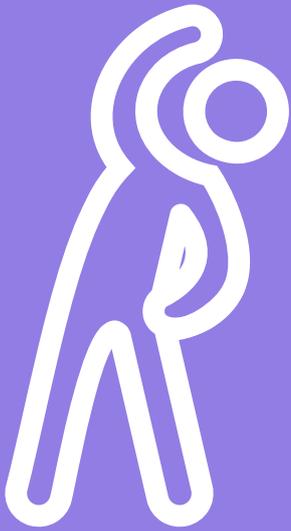
É extremamente valioso **pesquisar e conhecer o modelo de currículo** de cada instituição para ele não ser indeferido! Leia atentamente e anexe os arquivos como solicitado.



Mantenha a organização

Para um bom desempenho nas provas de residência, é necessário manter a organização dos estudos! O primeiro passo é **encontrar um espaço adequado**, seja em casa ou em uma biblioteca, onde for mais confortável. Depois, é possível focar em:

- **Criar uma rotina de estudos;**
- **Estabelecer metas realistas a sua rotina.**
- Priorizar os conteúdos mais relevantes;
- Revisar conteúdos a partir de questões, flashcards e caderno de erros;
- Formar grupo de estudos;
- Realizar simulados;



Cuide da saúde física e mental

Por último, mas não menos importante, está incluir atividades de lazer na rotina. Se exercitar e “respirar fora dos estudos” é crucial para não pirar neste momento! É comum começar os estudos com força total e acabar perdendo força durante o ano. Buscar outras ocupações como leituras descontraídas, filmes, séries e atividades ao ar livre podem ajudar a desestressar, manter a constância e até melhorar o desempenho nos estudos.

Prepare-se com a melhor metodologia

O melhor jeito de se preparar é aderir a um **estudo que se adapte a sua realidade e ao seu objetivo**. No Grupo MedCof prezamos por um **método ativo**, focado na realização de questões para entender a prova. Nas nossa plataforma, você tem acesso à **fichas-resumo** para abordar os principais conceitos, flashcards para resivisar os termos chaves, além de aulas com especialistas! E não para por all! Nossas plataformas possuem uma inteligência artificial integrada, nosso querido **Cofbot**, que oferece **praticidade, economia de tempo e agilidade**.

Não perca tempo e conheça a metodologia que já aprovou 10 mil alunos na residência médica dos sonhos!!