



**ACADEMIA DA
ESPECIALIDADE**

GUIA DE PREPARAÇÃO

PARA A

PNA

(Prova Nacional de Acesso)

Ana Sofia Martinho

Diana Bernardo

Diogo Ferreira

Manuel Maia

Marta Almeida

Pedro Farinha

Pedro Mesquita

2021

versão digital disponível em:
<https://academiadaespecialidade.com/guiapna>



Índice

Mensagem inicial.....	5
Descrição da PNA.....	6
Preparação.....	9
6.º ano e o estudo para a PNA.....	11
Particularidades de cada Escola Médica.....	13
Produtividade.....	26
Mindset.....	35
Material de Estudo.....	43
Calendários de estudo: representação gráfica.....	51
Estudo vs Descanso.....	52
Estudo sozinho ou acompanhado?.....	54
Seleção da informação.....	59
A ciência da Pergunta.....	68
QBanks e a sua Gestão.....	71
Exames de simulação.....	76
O mês anterior.....	83
A semana antes do exame.....	84
O dia antes do exame.....	85
O dia do exame.....	87
Os autores.....	89



• Mensagem inicial

Este Guia de Preparação para a PNA da Academia da Especialidade tem como objetivo auxiliar-te na planificação e orientação de diferentes aspetos relacionados com o estudo. Mais do que um conjunto de regras fixas, queremos que olhes para este documento como uma perspetiva inicial para começares o estudo, um suporte para os momentos em que te sintas mais perdido e/ou um conjunto de dicas para as diferentes fases do teu percurso. Não há um método perfeito ou certo, esta é a regra de ouro! Se tens um método de estudo que resultou durante o curso de Medicina, não o abandones só porque leste uma opinião diferente. Adapta o que considerares necessário por não ter resultado como querias, acrescenta aspetos diferentes que te pareçam beneficiar o teu estudo, pára para analisares o que vais fazendo quando estiveres na dúvida, se estás a compreender os conceitos, etc. Mas nunca te esqueças que cada pessoa tem um método diferente e que todos podem resultar!

Sempre que estiveres com dúvidas ou precisares de apoio com o teu método de estudo, tens aqui um Guia a que podes recorrer!



• Descrição da PNA

A Prova Nacional de Acesso é um exame que faz parte dos requisitos para a entrada na carreira médica em Portugal, tendo como função seriar os candidatos ao concurso nacional de acesso à formação especializada. Os conteúdos abordados e as respetivas questões focam-se na avaliação de conhecimentos e na integração clínica exigida a um médico sem formação médica especializada, mas é uma prova que vai além da avaliação dos domínios de conhecimento de um médico. Para além da abordagem clássica de um exame que requer estudo teórico, é também um desafio mental e físico em simultâneo. A prova é composta por duas partes, cada uma com 75 questões, totalizando 150 perguntas. Cada parte tem a duração de duas horas, com uma duração total de quatro horas, o que dá 96 segundos por pergunta. As vinhetas clínicas são de escolha múltipla, sendo a opção correta baseada no modelo de *Single Best Answer* (SBE). Neste sentido, não só é importante ter uma boa base de conhecimentos, mas também compreender e conhecer a estrutura da PNA. Pela extensa matriz de conteúdos, é crucial manter uma gestão eficiente do tempo. As vinhetas clínicas vão para além do reconhecimento de conteúdos, exigindo raciocínio clínico organizado e sistematizado para testar a aplicabilidade prática de conceitos médicos.

PLANEAMENTO

– Study smarter, not harder!



Guia de Preparação para a PNA



• Preparação

O estudo para a PNA vai ser uma maratona! A preparação para a Prova pode começar por planeares os teus passos para atingires o teu objetivo. Certamente vais reparar, ao longo do ano, que a tua estratégia terá que sofrer alterações e que nem sempre o planeado vai poder ser cumprido. Ainda assim, se sentires essa necessidade, pode ser uma boa estratégia teres um plano geral definido antes de iniciares o teu estudo. E não faz mal se sentires que deves alterá-lo a meio do caminho! É normal que, ao longo do ano, a perspetiva com que encaras o estudo se vá alterando e, por conseguinte, possas ter que otimizar o teu plano em diferentes momentos do percurso!

Este planeamento pode começar por uma autoavaliação dos teus conhecimentos prévios e dificuldades previstas (controlo do stress/ansiedade, tempo de resolução de perguntas ou quaisquer outros aspetos que aches que podem influenciar a tua *performance* na prova). Com certeza que haverá aspetos, ainda antes de começares o estudo, que já sabes que serão um obstáculo, quer por serem conteúdos que não foram tão bem lecionados na tua faculdade, quer porque dedicaste menos estudo àquela área na altura do curso, quer porque não conseguiste compreender tão bem os conceitos ou até porque não gostas dos temas. Desenhares o teu plano de estudo com base nestes indicadores prévios pode ajudar-te a cumprir o que definires. Uma opção para te auxiliar nesta autoavaliação pode ser a realização de uma das PNA dos anos anteriores antes do início do estudo. Assim, consegues conhecer o tipo de perguntas que são apresentadas, a profundidade dos conteúdos, o tempo que demoras a responder e que conhecimentos de base já tens, resultantes dos anos de estudo no curso de Medicina. Se tiveres receio de “gastar” uma das provas que depois podias usar como estudo mais próximo do dia da PNA, a verdade é que muito dificilmente vais conseguir decorar as questões e vais inevitavelmente contactar com as mesmas nas aulas da Academia da Especialidade. Sugerimos que apenas corrijas o exame no final, de forma a compreenderes a nota global, sem que repares em que perguntas falhaste – assim não irás decorar as questões e a sua resolução. Obviamente que um resultado menos bom que possas obter não deve deixar-te apreensivo e ansioso



quanto aos teus conhecimentos já adquiridos! Lembra-te que ainda não estás treinado para este formato de perguntas e que tens um ano inteiro para o fazer. Toda a gente começa perto do ponto zero! O objetivo é perceberes qual é o teu ponto de partida!

Outro aspeto relevante a considerares quando planeares o teu estudo é a definição dos teus objetivos para a PNA: se queres encarar apenas como um momento para conseguires a melhor nota possível, se queres menos tempo despendido na preparação e uma nota que apenas te permita escolher uma especialidade, se queres aproveitar e encarar a PNA como uma oportunidade de estudo para o exercício do Internato de Formação Geral, etc. O importante é que saibas qual a tua meta, quais os aspetos que queres realmente saber e para os quais queres estudar e, finalmente, que meios necessitas para atingir esse objetivo.

Se, após fazeres a tua autoavaliação e definidos todos os teus objetivos, identificadas as fragilidades e pontos fortes, não quiseres estabelecer um plano com datas-limite bem fixadas e tarefas detalhadas, também é totalmente válido seguires uma estratégia “*go with the flow*” que te cause menos ansiedade e que seja a mais adequada à tua preparação para a prova, de modo a que mantenhas o teu equilíbrio durante todos os meses de estudo. És tu que defines as tuas regras, em cada momento, de acordo com o que melhor se adequa a ti próprio: todos somos diferentes, todos temos métodos distintos!



• 6.º ano e o estudo para a PNA

Apesar de, historicamente, o 6.º ano curricular “dificultar” a preparação para a PNA, a verdade é que, com a alteração do modelo da Prova para o que atualmente vigora, tal paradigma se modificou. Os estágios que fores tendo ao longo do ano podem ser conciliados e até aproveitados para o estudo da PNA, enquanto o Trabalho Final de Mestrado/Tese pode continuar a influenciar menos positivamente a tua preparação para a Prova.

Tese

É consensual entre nós que deves tentar preparar, entregar e defender a tese o mais precocemente possível, especialmente se o teu foco for mesmo a PNA! O ideal seria, obviamente, elaborares uma tese magnífica que contribuisse para o progresso científico; porém, no 6.º ano, o importante é estabelecer prioridades.

Esta, no entanto, é apenas a nossa opinião! Não te esqueças que deves também perceber se preferes lidar com diferentes coisas ao mesmo tempo para o estudo não se tornar tão monótono, ou se preferes focar-te na Tese e depois na PNA de uma só vez. Se adotares a primeira opção, pode também fazer sentido escolher uma abordagem mista, através da escrita dos métodos/resultados, intercalado com o estudo para a prova e a redação escrita do estado da arte e discussão de forma consistente e consecutiva.

Estágios

Quanto aos estágios, estes devem ser aproveitados ao máximo! E isto não tem de se refletir necessariamente na carga horária, mas sim na riqueza que o contacto com a prática clínica e as potenciais aprendizagens que dela resultam proporcionam. Por isso, é importante conciliares o tempo que dedicas ao estudo com o que passas nos estágios. De forma a rentabilizar a preparação para a PNA, vale a pena encarares todos os contactos hospitalares como “vinhetas clínicas” e como oportunidades de análise da apresentação do doente, da orientação realizada, etc. Assim, é mais fácil maximizar o contacto com a informação da prática clínica e

com a realidade médica portuguesa, que constitui, de facto, o principal alvo de avaliação da PNA. Para consolidares o conhecimento, estas abordagens devem ser depois comparadas com a que foi explanada nos materiais teóricos de estudo.

Podes optar por estratégias diferentes para este aproveitamento dos estágios:

1. Se conseguires, uma estratégia que pode fazer sentido é estudares os temas dos estágios ao mesmo tempo que os fazes nos estágios, para te facilitar esta interligação e tornares o teu estudo mais organizado, menos teórico e cansativo. Agora, com o ADEflix e todos os restantes materiais e aulas gravadas que a Academia da Especialidade disponibiliza, essa gestão fica ainda mais fácil!
2. Se optares por seguir a ordem das aulas da Academia da Especialidade, tal não implica que não possas e devas aproveitar o estágio. Dedicares apenas alguns minutos a rever, rapidamente, material relativo aos casos que observas na prática pode ser um bom equilíbrio neste contexto. Um exemplo seria usares os slides GOLD ou outro recurso médico resumido facilmente acessível no teu telemóvel (AMBOSS, UptoDate), para ires revendo no dia-a-dia as temáticas dos casos clínicos dos estágios.
3. Se fores um estudante que precisas de ler novamente uns resumos para conseguires fixar e compreender conteúdos, podes sempre tentar fazer pequenos apontamentos de cada tema, em jeito de síntese, enquanto estás no estágio daquela área – pode ajudar quer na prática clínica quer na revisão próximo da data do exame. Mas, atenção: adapta esta sugestão ao teu ritmo de estudo!

A Academia da Especialidade oferece-te diversas possibilidades, mas só tu é que podes fazer as tuas próprias regras! Lembra-te que estas sugestões são muito pessoais e que cada pessoa tem o seu método. Segue o que mais se adapta a ti e altera só o que te parecer uma boa sugestão a encaixar no teu plano.



○ Particularidades de cada Escola Médica

 ACADEMIA DA ESPECIALIDADE	Momentos de avaliação		Tese/relatório	
	Avaliação parcelar	Exame final	Prazos	Investimento necessário
EM-UM	Avaliação formal em outubro (RCS-EF e DCBM3) e janeiro (PO-EF e RH-EF)	SIM, em julho	Época normal: entrega em dezembro, defesa em janeiro. Época especial: entrega em junho, defesa em julho	MÉDIO-ALTO
ICBAS	Avaliação contínua	SIM, em junho	Entrega antecipada em abril, com apresentação em junho. Prazos máximos de entrega em maio/junho, com apresentação no final de junho/julho	MÉDIO
FMUP	Avaliações formais na maioria das UC	NÃO	Ao longo do ano Prazos máximos: Entrega em março; Apresentação de maio a julho	MÉDIO
FMUC	Avaliações formais em todas as UCs (2019-2020) Escassas avaliações formais e inconsistentes entre tutores (2020-2021)	SIM, em junho	Ao longo do ano Prazos máximos: Entrega em março/abril; Apresentação em maio/junho	MÉDIO
UBI	Avaliação contínua	NÃO	Ao longo do ano. Prazos máximos: junho e julho; Apresentação ao longo do ano, à medida que as teses são entregues	MÉDIO
FML	Avaliação contínua	NÃO	Apresentação até 31 de julho	MÉDIO
NMS	Avaliação Contínua + Trabalho/Relatório Parcelar	NÃO	Discussão de Relatório Final em julho	BAIXO (relatório)



Escola de Medicina da Universidade do Minho

O 6.º ano na EM-UM compreende: **RESIDÊNCIA EM CENTRO DE SAÚDE – Estágio Final (RCS-EF)**, em setembro e outubro; **DA CLÍNICA À BIOLOGIA MOLECULAR III (DCBM III)**, no final de outubro; **PROJETO DE OPÇÃO – ESTÁGIO FINAL (PO-EF)**, em novembro e dezembro; **RESIDÊNCIA HOSPITALAR – ESTÁGIO FINAL (RH-EF)**, de janeiro a julho. Assim, terás momentos de avaliação na Escola em outubro, janeiro e julho, que dificultam o estudo para a PNA (até janeiro). Podes aproveitar esta fase para planeares bem as atividades a desenvolver nos meses seguintes, enquanto comesças a estudar em “part-time” o que te for possível concretizar. Se não poderes conciliar tudo, tenta acompanhar as aulas da Academia da Especialidade, que sempre vais adquirindo conhecimentos já nesta fase. Isto é importante, porque, após janeiro, a PNA deve passar a ser o teu foco essencial; mas podes e deves aproveitar os estágios de RH-EF para orientares o teu estudo, “marcares passo” no que tens que ver em cada altura e conseguires aplicar clinicamente a teoria que estás a estudar em casa. A EM-UM costuma oferecer a oportunidade de realizares o IFOM, não a desperdices! É um exame muito parecido com a PNA e é mais uma oportunidade de treinares e testares os teus conhecimentos! Quanto ao exame de julho, o ideal é que o vejas como uma “primeira PNA”. Tendo este a mesma matriz do exame, esta ocasião pode ser um *timeline* que defines para conseguires ter uma primeira volta dada a todos os conteúdos (os mais relevantes, pelo menos)! Como último conselho, mesmo que isso te gaste muito tempo até dezembro, é que deixes o PO-EF concluído na Época Normal. Esta é uma meta que deves procurar alcançar, para depois não teres esta inquietante preocupação em julho e, assim, poderes focar-te a 100% na PNA a partir de janeiro.

ICBAS

O 6.º ano no ICBAS inclui 7 Unidades Curriculares: **MEDICINA HOSPITALAR, MGF II, CIRURGIA HOSPITALAR, MEDICINA DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE II (aka Pediatria), MEDICINA DA MULHER (aka Ginecologia/Obstetrícia), SAÚDE MENTAL e DISSERTAÇÃO/PROJETO/ESTÁGIO (aka Tese).**



Atualmente, a avaliação das rotações de estágio hospitalar é feita por avaliação contínua e um Exame Final em junho, que inclui toda a matéria passível de sair na PNA. No momento em que este guia foi escrito, ainda não decorreu nenhum Exame Final (avaliação a implementar pela primeira vez no ano letivo 2020/2021), impossibilitando, por isso, melhor esclarecimento e orientação. No entanto, dado que este Exame Final obriga a ter virtualmente toda a matéria presente em junho, é altamente recomendado, nessa altura, já ter feito uma leitura atenta da matéria e, se possível, também uma revisão. Se em novembro é já muito pouco plausível “saber tudo”, por maioria de razão, em junho será efetivamente um objetivo não concretizável, pelo que é necessário estabelecer prioridades: focar em temas mais frequentemente abordados, ver perguntas de exames anteriores das respetivas UC (se disponíveis) e estabelecer eventual diálogo com os regentes das matérias para melhor esclarecimento.

Tal como já foi referido, durante o ano poderá ser muito útil estudares a matéria da PNA aquando do respetivo estágio. Foi esse o método que utilizei e resultou muito bem. Por exemplo, estudei a matéria de Medicina nas rotações de Medicina Interna e MGF (exceto Gastroenterologia e Oncologia, que estudei juntamente com as especialidades cirúrgicas durante o estágio de Cirurgia, por haver sobreposição de temas); em Medicina da Criança e do Adolescente II, estudei toda a matéria de Pediatria e assim sucessivamente.

A Tese tem uma valorização de 12 ECTS e, tal como podem constatar nas estatísticas da UC, as notas têm sido globalmente boas (variando sobretudo entre 18 e 20); na maioria dos casos, também não dependem significativamente do tipo de trabalho (Artigo de Revisão vs Artigo Original), embora seja frequente os alunos que optam pela opção Estágio terem uma classificação final inferior. Desta forma, e dado o pequeno impacto dos 12 ECTS em 360 ECTS, aconselho-te a concluir o manuscrito o mais rapidamente possível. No meu caso, optei por fazer um Artigo de Revisão Bibliográfica, ainda nas férias de verão, e concluí praticamente tudo antes do início do 6.º ano, o que me aliviou muito (muito mesmo!) durante o ano. Sendo um Artigo de Revisão, tive a vantagem de poder trabalhar de forma mais autónoma e terminar cedo, sem me sentir prejudicada por ter

optado por esse tipo de trabalho (obtive a classificação final de 19.5 valores = 20). No entanto, a escolha do tipo de Artigo é muito pessoal. Por exemplo, há pessoas que gostam muito de trabalhos de investigação e querem fazê-lo, e está tudo bem. Muitos colegas fizeram, foi globalmente mais trabalhoso, mas no final correu tudo bem na mesma. Um ponto fundamental é escolheres um bom Orientador, que seja responsável e que efetivamente te oriente e te defenda. Falar com colegas de anos anteriores é fundamental.

FMUP

Na FMUP, as atividades letivas começam no início de setembro e prolongam-se até meados de junho. O ano inicia-se com 3 semanas exclusivamente dedicadas à UC PROJETO DE OPÇÃO, seguidas pelos ESTÁGIOS DE MEDICINA (8 semanas), CIRURGIA (6 semanas), GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (4 semanas), PEDIATRIA (4 semanas), MEDICINA GERAL E FAMILIAR (4 semanas), PSIQUIATRIA (3 semanas) e SAÚDE PÚBLICA (3 semanas).

Os dois grandes lemas a usar na conciliação do estudo com as atividades letivas, em prol de uma melhor formação e de um melhor desempenho na PNA, são: aproveitar os estágios ao máximo e despachar a tese o mais rapidamente que conseguires!

Relativamente aos estágios, os mais prolongados são os de Medicina e de Cirurgia. Em termos de avaliação, na UC de Cirurgia terás apenas que entregar uma caderneta preenchida com histórias e vinhetas clínicas, enquanto na UC de Medicina terás que apresentar/comentar dois seminários, além das histórias clínicas escritas que deves entregar. Para estes trabalhos, em ambas as UC, o meu conselho seria que escolhesses debruçar-te sobre patologias (e respetivos diagnósticos diferenciais) pois são temas frequentes nas perguntas da PNA.

Em Pediatria, terás que apresentar uma história clínica, podendo ainda ser-se questionado relativamente a alguns conteúdos teóricos, que podem ou não estar relacionados com a patologia da tua história. Aplica-se um modelo muito semelhante na UC de Ginecologia e Obstetrícia e na UC de Psiquiatria. Nestas três últimas UC, pode compensar fazer o estudo das respetivas matérias simultaneamente à frequência do estágio, por



serem patologias mais particulares e para as quais o curso te poderá ter preparado de forma mais deficiente (e que, muito convenientemente, correspondem, na Academia da Especialidade, a três módulos individuais). Estudar estes conteúdos durante o estágio pode ser muito útil na preparação para a PNA, contribuindo também para um melhor desempenho nos estágios (e respetivas avaliações) do 6.º ano.

Por outro lado, os estágios de Saúde Pública e MGF são ótimos para recuperares, durante algumas semanas, o estudo que tenhas em atraso, ou até para começares a rever conteúdos de um ou outro módulo que não tenha ficado tão bem consolidado. Em termos de avaliação, nenhum dos estágios consome muito tempo ou exige um estudo extraordinário. Em Saúde Pública terás que fazer um relatório das atividades e em MGF uns trabalhos variados (estes últimos, deves tentar despachá-los logo no início do estágio, consumindo o menor tempo possível).

Relativamente à tese, como deves saber, vale 9 ECTS na FMUP. No entanto, as classificações acabam por variar muito pouco (16-20 valores), independentemente do tipo de trabalho (e da sua qualidade). Recentemente, foram até introduzidas novas regras que distinguem a classificação de trabalhos de investigação vs monografias e que obrigam à publicação em revista e/ou poster dos trabalhos para obtenção de uma classificação superior. Ainda assim, as diferenças de classificação são mínimas, se ponderarmos o número de créditos desta UC e o trabalho gigante (e tempo despendido) que estão implicados em fazer um trabalho de investigação de qualidade e/ou em publicar numa boa revista qualquer um dos tipos de trabalhos. O meu melhor conselho é que aproveites a oportunidade que agora a FMUP te dá de entregares e apresentares a tese durante o primeiro semestre – quanto mais cedo, melhor! Aproveita bem o Verão, aquelas 3 semanas iniciais ou até os primeiros meses de estágios para te dedicares a sério à entrega da tese o mais cedo que te for possível. O ideal seria que no 2.º semestre conseguisses entrar no modo “foco único: PNA!”.

FMUC

Na FMUC, o Estágio de 6.º ano é composto por várias rotações:
MEDICINA INTERNA (+ Medicina Intensiva, Simulação e Opcionais – 12

semanas); **CIRURGIA** (8 semanas), **MFG** E **SAÚDE PÚBLICA** (8 semanas), **SAÚDE MENTAL** (4 semanas), **SAÚDE INFANTIL** (4 semanas) e **OBSTETRÍCIA** (4 semanas).

A experiência abaixo descrita é relativa, sobretudo, ao ano 2019-2020. Menciono brevemente 2020-2021, uma vez que o 6.º ano atual está a decorrer de forma atípica, havendo alguma probabilidade de no próximo ano as UC voltarem ao modelo antigo.

2019-2020: Começando por Cirurgia, trata-se de uma UC exigente em termos de carga horária (dias de bloco), pelo que vai obrigar a algum empenho da tua parte. É possível estudar toda a matéria de Cirurgia que sai para a PNA durante o estágio (podes aproveitar e estudar alguns temas de Medicina como Gastroenterologia e Oncologia). A matéria abordada na preparação para a PNA constitui uma boa base, mas se o objetivo for o de alcançar a melhor nota possível, poderá não ser suficiente. Assim, neste estágio pode ser importante complementar o estudo com alguns conteúdos mais específicos de Cirurgia, como trauma, técnica cirúrgica e anatomia, não abordados com a mesma profundidade na PNA. Define qual a tua prioridade relativamente a este aspeto. Relativamente a Medicina Interna, penso ser um excelente estágio para aprenderes e aplicares conhecimentos. Regra geral, é um estágio que dá tempo para estudar e permite-te acompanhar as aulas. O estudo pelos slides é suficiente para o que é exigido no exame prático; no entanto, devo alertar para o facto de ser muito difícil ver toda a matéria de Medicina nos 2 meses de estágio. Como tal, focar-me-ia nas patologias que mais frequentemente surgem no serviço de urgência e no internamento, tentando ter, sobretudo, mais do que um conhecimento aprofundado, uma visão ampla e sistematizada das principais patologias, isto é, estudaria mais facilmente a abordagem a uma dor torácica e a aula de insuficiência cardíaca do que valvulopatias e miocardiopatias. Usa os diários clínicos para perceberes o estudo e abordagem dos doentes. MGF é um excelente estágio para sistematizar conhecimento. Não tendo propriamente uma avaliação de conteúdos formais (oral ou exame), é ótima para estudar os temas deixados fora do estágio de Medicina, para acompanhar as aulas da Academia da Especialidade ou para estudar as patologias que são mais frequentes no dia a dia (diabetes,



hipertensão, infeções, asma, DPOC, etc.). Pediatria é um estágio mais exigente em carga de trabalho e de curta duração, pelo que poderá ser difícil preparar toda a matéria para a PNA. Podes optar por ler os slides da Academia da Especialidade/aulas de 5.º ano de Pediatria ou o livro Lições de Pediatria. Uma boa técnica para estudar de forma mais eficiente para a PNA é focar-se em alguns temas de Pediatria conjuntamente com a Medicina de adultos, sabendo apenas as diferenças (alguns temas de infeciologia, toda a pneumologia, alergologia, gastroenterologia e nefrologia). Assim, durante o estágio de Pediatria podes dedicar-te aos temas mais específicos (neonatologia, pediatria geral, nutrição, adolescência, etc.). Em Saúde Mental e Saúde Materna, é possível estudar a matéria abordada na PNA, sendo, regra geral, suficiente para ter êxito nestes estágios.

2020/2021: este ano é atípico, na medida em que a maioria das avaliações está suspensa e algumas UC funcionam com bastante menor carga horária, pelo que a autogestão do estudo se torna muito mais fácil. Relembro ainda que existe um exame teórico final, com um formato semelhante à PNA, onde é avaliada toda a matéria integrante da matriz, com uma ponderação de 30% na nota no ano de 2020/2021. É um exame ainda numa fase inicial, que será refinado, pelo que o estudo para esta prova será cada vez mais importante. É normal sentires que não vais estar preparado, numa altura tão precoce do teu estudo! A dificuldade e o nível de pormenor não foi elevado no 1.º ano de implementação do exame. Sugiro que durante o ano estudes sempre a matéria de uma forma generalista e sistematizada. Completa uma volta à matéria, se possível (prioridade aos temas mais importantes!), e mantém o conhecimento fresco, resolvendo perguntas de temas anteriores/resumos/flashcards. Sugiro que não sacrifiques algum treino de perguntas antes do exame apenas para completares a primeira volta.

Por fim, e no que diz respeito à Tese, a escolha correta do tema, da modalidade de trabalho e de orientador são fundamentais. Faz a tua escolha mediante os teus objetivos pessoais, do quanto queres dedicar à tese, e assume-a. No que toca à avaliação, as notas variam entre 16 e 20 valores, mas não são de todo homogéneas nem refletem necessariamente o trabalho investido.

UBI

Na UBI, há duas unidades curriculares: **PRÁTICA CLÍNICA** (48 ECTS) e **DISSERTAÇÃO** (12 ECTS). Na primeira UC, a avaliação é contínua pelos estágios, pelos exames clínicos que alguns podem ter, mas sempre sem exames finais ou momentos de avaliação bem definidos e mais formais. Assim, a tese é a “tarefa major” (ainda que valha poucos ECTS e que as suas classificações não tenham, em regra, grande desvio padrão) a cumprir durante o 6.º ano, que deve ser feita o mais cedo possível para, com ela, desaparecer a preocupação do que ainda está pendente e para que a concentração na preparação da prova e nos respetivos cursos de preparação seja maior. Por isso, o ideal é fazer a tese até Janeiro, mesmo que isso implique que nos primeiros 3 meses do ano letivo não se esteja a estudar para a prova: não faz mal! Porque compensa depois fazer um estudo seguido, sem interrupção de um mês ou mais para fazer a tese (que pode sempre ter imprevistos por fatores externos: orientadores, comissão de ética, júris, apresentações em congressos, artigos em revistas, etc.). Assim, quando se atinge uma velocidade cruzeiro de estudo, não tem de se “deitar tudo a perder” para dedicar um ou dois meses a escrever uma dissertação.

Durante a unidade de Prática Clínica, à semelhança dos restantes anos do curso, há LaC que são úteis, tanto para o Ano de Formação Geral como para a PNA. O Curso de SAV, em particular, corresponde a alguns pontos da matriz da prova e é, sem dúvida, uma mais-valia.

FML

O 6.º ano na FMUL é um ano de estágios que inclui as seguintes rotações: 3 meses de **MEDICINA INTERNA**, 6 semanas de **PEDIATRIA**, **CIRURGIA GERAL** e **MEDICINA GERAL E FAMILIAR**, 4 semanas de **GINECOLOGIA** e **OBSTETRÍCIA** e 2 semanas de **PSIQUIATRIA**. Infelizmente, o horário dos estágios é altamente variável, o que dificulta o estabelecimento de um horário de estudo fixo durante o ano letivo. É aconselhável coordenar o estudo com os estágios curriculares de maior dimensão.

O trabalho final de mestrado deverá também ser realizado e apresentado durante este ano letivo. O objetivo de tentar apresentar o trabalho



o mais cedo possível é desejável, mas muitas vezes difícil de alcançar por limitações externas aos alunos. Inevitavelmente, uma percentagem considerável de trabalhos acabam por ter as suas datas de apresentação marcadas para os meses de maio, junho e julho. Da minha experiência, mais importante do que a data da conclusão do trabalho, é a forma como o tempo dedicado à sua realização é organizado. É mais proveitoso fazer uma pausa no estudo para dedicar tempo exclusivo à sua realização do que compartimentar o trabalho ao longo do ano.

NMS

O 6.º ano da Nova Medical School (NMS) é composto por três unidades curriculares: **PREPARAÇÃO PARA A PRÁTICA CLÍNICA (PPC)**, componente teórica, **ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE** E **OPCIONAL**, componente prática.

PPC é uma UC com um peso de 3 ECTS, que enfatiza temas muitíssimo frequentes na prática clínica e é um excelente complemento a toda a preparação da PNA. É evidente a sensibilização dos docentes desta UC, que abordam os temas da PNA com casos clínicos pertinentes e com informação muito relevante. A avaliação final desta UC é um exame teórico com 40 casos clínicos, em que o estudo paralelo para a PNA juntamente com a informação das aulas é suficiente para obter boa classificação (19-20 valores).

O Estágio Profissionalizante é uma UC organizada por 6 Estágios Parcelares, com um peso de 54 ECTS, em sistema de rotação nas várias áreas clínicas e que inclui uma prova pública de discussão de um relatório final de estágio. Os estágios parcelares são seis: **CIRURGIA GERAL**, **GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA**, **MEDICINA GERAL E FAMILIAR**, **MEDICINA INTERNA**, **PEDIATRIA** e **SAÚDE MENTAL**. O cálculo da classificação final do Estágio Profissionalizante é efetuado pela média ponderada, pelos ECTS, das classificações obtidas em todos os estágios parcelares e no relatório final de estágio. Os estágios parcelares correspondem em grande parte às especialidades avaliadas na PNA e faz sentido aproveitá-los de forma equilibrada. A organização e localização dos estágios é muito variável, embora mesmo com os constrangimentos da pandemia COVID-19 a maior parte decorra da parte da manhã, podendo a parte da tarde ser dedicada ao estudo e/ou realização

de trabalhos. Quase todas as avaliações parcelares têm um trabalho e um relatório. Relativamente aos trabalhos, é vantajoso escolher temas da matriz da PNA para os tornar duplamente úteis. Quanto aos relatórios parcelares, é importante manter a casuística em dia e tentar encontrar um equilíbrio entre o tempo que se dedica/se perde com estes. Para poupar tempo na elaboração do relatório final, convém escrever a parte da discussão dos relatórios parcelares, de forma que o conteúdo possa ser quase “transcrito” para o primeiro. O Relatório Final é, no fundo, uma discussão que incide sobre a compilação de todos os relatórios parcelares e atividades desenvolvidas durante o 6.º ano. O júri é composto por três docentes e é uma avaliação relativamente acessível, bastando uma preparação prévia de 2-5 dias sobre o relatório. Existe sempre um orientador atribuído a cada aluno, mas o apoio é variável e não é muito diferenciador em termos de aproveitamento final. A abordagem dos vários júris não é homogénea, com alguns a incidirem mais sobre avaliação de atividades práticas ou extracurriculares desenvolvidas e outros sobre conhecimentos teóricos. As perguntas e os requisitos da avaliação nunca diferem muito do relatório e as notas são globalmente situadas entre 17-20 valores.

No ano 2020, a UC Opcional (3 ECTS) não foi concretizada devido aos constrangimentos da pandemia, no entanto esta pode ser escolhida com o objetivo de sedimentar matérias práticas relevantes ou colmatar défices prévios, constituindo um recurso para a PNA.

Em conclusão, o 6.º ano na NMS é um bom substrato para a preparação da PNA, em particular pela composição das UC. As notas parcelares nem sempre refletem o tempo e esforço dedicados e por isso o investimento nos estágios hospitalares e nos trabalhos práticos deve ser bem gerido face ao tempo dedicado ao estudo teórico para a PNA.

MINDSET & PRODUTIVIDADE

– Estuda menos, vive mais!



Guia de Preparação para a PNA



Nesta secção vamos abordar alguns princípios pelos quais podes guiar o teu estudo, de modo a torná-lo um pouco mais eficiente e prazeroso. O objetivo será desenvolver uma aprendizagem com maior qualidade e adquirir um método de trabalho mais saudável. Em última instância, o objetivo passa por ganhar tempo para te dedicares a tudo que te faça feliz.

Não deves encarar cada secção como a forma correta de fazer as coisas, mas antes como uma ajuda, caso sintas que aquele tópico, em particular, representa um problema para ti. Importa sempre relembrar que nem tudo o que será descrito será adequado a todos e, deste modo, sugerimos que guardes apenas aquilo que resulta contigo.

Apesar de este Guia se encontrar focado na produtividade, não tem como objetivo passar a ideia de que é necessário ou desejável seres um mestre da produtividade que acorda às 5h da manhã, medita enquanto faz exercício e se alimenta da comida mais saudável. Aplica apenas aquilo que faz sentido para ti e institui apenas uma medida de cada vez. Começa com objetivos inicialmente pequenos, para depois te poderes desafiar. Importa realçar que nenhum de nós vive desta forma ou consegue aplicar diariamente metade do que aqui é descrito! Não há problema em ser imperfeito. Todos nos deparamos com obstáculos no decorrer do nosso estudo e estas foram algumas das estratégias que adotamos para os ultrapassar.

• Produtividade

O conceito de produtividade é relativamente fácil de compreender. Mais e melhor num menor tempo e esforço é a máxima. Obviamente que o objetivo não é que te tornes um robô eficiente que estuda 24h por dia, mas antes uma pessoa mais feliz, centrada e concentrada.

Sono

Dormir, ironicamente, é uma das melhores formas de estudar. Não nos vamos estender sobre este tópico, mas não sacrifiques tempo de sono por mais tempo de estudo. Menos conhecido é o problema de dormir em excesso, o que poderá ser uma realidade assim que te confrontares com o final da faculdade, resultando em sonolência e incapacidade de manter a concentração. O truque é mesmo experimentar qual o horário com que tens os melhores resultados. Reforçamos ainda que a consistência na hora de acordar e deitar deve ser o mais rigorosa possível, todos os dias. É um erro frequente menosprezar este facto, mas é, sem dúvida, um dos melhores conselhos que podemos dar. O tempo de estudo para a PNA é o momento ideal da tua vida para o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Protip 1: lista de recomendações gerais que devem ser seguidas: https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene_do_Sono.pdf.

Protip 2: Minimiza fontes de luz no quarto (vendas) e luz azul (aplicação twilight para telemóvel e f.lux para computador). Minimiza o ruído, se necessário, com tampões. Tenta relaxar antes de dormir (meditação e evitar tarefas ativadoras).

Protip 3: Dormir não deve ser um castigo ou um problema. Os especialistas em saúde mental poderão ser a tua maior ajuda.



Alimentação

Apesar de, à primeira vista, não parecer existir uma conexão, uma alimentação saudável e equilibrada tem impacto na qualidade do teu estudo. Os diversos défices vitamínicos e minerais podem ter influência na tua *performance*, bem como o baixo consumo de proteínas e gorduras (saciantes), que podem gerar um estado de permanente insatisfação, irritabilidade e falta de concentração. Não apelamos a nada extraordinário, apenas a seguir uma dieta saudável e equilibrada. Não esquecer a hidratação, facilmente menosprezada. É perfeitamente normal ter “*guilty pleasures*” e podem, inclusivamente, constituir uma boa forma de te manteres motivado e recompensado ao longo do teu estudo!

Se após as refeições te sentes excessivamente sonolento, com uma sensação de “nevoeiro mental”, podes ter o coloquialmente designado por “*food coma*”. O consumo desproporcional de hidratos de carbono simples pode arruinar completamente uma manhã/tarde de estudo, muitas vezes decorrente do consumo de alimentos ricos em açúcar ou após refeições copiosas e de difícil digestão. Se isto para ti representa um problema, faz um diário alimentar, para estares mais consciente dos teus padrões alimentares e tentares encontrar soluções.

Protip 4: Se sentes que a alimentação é um problema, podes sempre recorrer a uma consulta de nutrição para o cálculo adequado das tuas necessidades nutricionais e tirares as tuas dúvidas com os especialistas na área!

Exercício Físico

A prática de exercício é, sem dúvida, um dos maiores aliados durante o período de estudo dedicado. Subitamente, serás confrontado com dias inteiros de estudo, o que nem sempre se revela mais produtivo em relação ao tempo de aulas. Para além de ser um excelente ansiolítico, consideramos que é um “gatilho” para te manteres focado, organizado e são. A título de exemplo, o simples ato de te levantares da secretária e andares 10 minutos é uma excelente forma de recuperares motivação e de te recentrares no que realmente é importante para ti.



Vais também perceber que o tempo que despendes com o exercício físico vai ser largamente compensado com os benefícios que vais obter. Vamos tentar responder brevemente a algumas dúvidas frequentes.

Que exercício?

O que quiseres e principalmente o que gostares! O exercício não deve ser mais uma tarefa no teu dia a dia, deve ser algo a que associas uma sensação de bem estar e dever cumprido. Não é necessária inscrição em nenhum ginásio, nem comprar equipamento! Existem diversas aplicações e plataformas cheias de exercícios e planos de treino. Optar por desportos de grupos também é uma ótima opção, uma vez que vais poder estar com outras pessoas e sair do teu ambiente.

Protip 5: Começa por definir objetivos ridiculamente baixos, que sabes que é impossível não cumprires. A título de exemplo, podes combinar contigo mesmo saltar 10 vezes. Inicialmente o importante não é quanto fazes, mas antes ganhar a rotina de o fazer e aprender a ultrapassar a resistência de começar. Gradualmente, aumenta para algo mais adequado aos teus objetivos e sempre que falhares dá um passo atrás!

Quanto exercício?

Resumidamente, podemos falar de 2 tipos de exercícios, com objetivos diferentes. Devemos ter um exercício simples que não requer esforço físico mas que nos mobiliza. Dar um pequeno passeio é o ideal, sendo a melhor forma de fazer pausas e ganhar motivação. Por outro lado, temos o exercício com esforço físico (o objetivo é existir algum grau de cansaço), que é um ótimo complemento, pois permite colher os benefícios do exercício aeróbio amplamente estudados. Recomenda-se 150 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos de forma intensa, por semana. Tão pouco como 10-15 minutos de exercício por dia, com alguma intensidade, pode ser tudo o que basta. Podes dividir e fazer mais do que uma sessão por dia. Se sentes que as manhãs são pouco produtivas, começa



com exercício. Se à tarde já não tens cabeça para estudar, foca as tuas sessões durante a tarde! Não há limites, tu defines as regras!

Meditação (“Mindfulness”)

A quem não é familiar o conceito e a prática de meditação, pode parecer que se trata de uma prática esotérica, de difícil aprendizagem e apenas atingível a monges budistas.

Essencialmente, “mindfulness” é uma abordagem com o objetivo de aumentar a consciência e as respostas aos processos mentais que contribuem para o stress emocional e para os comportamentos desadaptativos. Dado que reconhecer é a primeira fase para a resolução de um problema, a meditação permite dotar-te de ferramentas úteis para lidares com os desafios do dia a dia de uma forma mais saudável. Mais do que escrever explicações teóricas sobre o assunto, convidamos-te a dares uma oportunidade a esta prática. Não se trata de uma solução mágica para todos os problemas, antes constitui mais um mecanismo para lidares melhor contigo próprio e com o que te rodeia.

Protip 6: Existem diversas aplicações gratuitas por onde começar (*Serenity*, por exemplo).

Gestão de gatilhos

O nosso dia é composto por hábitos desencadeados por gatilhos ambientais, na sua maioria, inconscientes. Isto aplica-se quer aos bons, quer aos maus hábitos.

Começando pela tua secretária, sítio onde vais passar uma grande porção do teu dia: deve ser um lugar limpo, organizado e principalmente estimulador de bons hábitos. De um modo mais concreto, debes alocar um local próprio ao estudo, que deve ser preservado até à última instância. Isto implica não usar este espaço para consultar redes sociais ou ter episódios de lazer. Assim, quando te sentares para trabalhar, vais estar condicionado para o fazer e o atrito para começar vai ser menor – menos procrastinação. Se possível, debes evitar estudar na cama ou até no quarto,

para que este esteja associado apenas a descanso. Se sentires que estás saturado de estudar, pode ser importante alterar o local de estudo (outra divisão, outra biblioteca). Optar por locais abertos e com contacto com o mundo exterior pode ser muito reconfortante, desde que não seja uma distração.

É perfeitamente natural existirem distrações e não existe nenhum problema com isso! O importante é perceberes o impacto que estas têm em ti e qual a solução que queres usar para lidar com elas.

Protip 7: Mantém um papel junto a ti durante o teu estudo. Durante o tempo que decides estar concentrado aponta pensamentos ou distrações e prossegue com o estudo. No fim da sessão, usa o papel como guia para tarefas a fazer (por exemplo, mandar mensagem a alguém) e repara se existe algum padrão nos distratores de sessão para sessão. Se sim e se achas que te estão a impactar, toma medidas para os evitar.

Outra experiência que queremos partilhar é o conceito de resistência e de *flow*. Pensando numa bicicleta, a resistência é a dificuldade em iniciar o movimento das rodas e o *flow* o estado em que estamos numa descida, na mudança mais pesada, e resta-nos apenas apreciar a viagem. O estudo assemelha-se muito a esta metáfora e é importante vencer a tentação inicial de desistir ou fazer uma outra coisa. Se reparares, a resistência é superior para começar as atividades que receamos, isto é, não temos grande resistência a abrir uma rede social, mas torna-se difícil começar a estudar para a PNA. Para a maioria de nós, a resposta a algo desafiante é adiar resolver o problema, ou seja, procrastinar. Como tal, podemos usar esta resistência como nossa aliada, para perceber realmente aquilo que importa para nós e que nos desafia a progredir. Lembra-te que está sempre nas tuas mãos o que decides fazer a cada momento e deves treinar a capacidade de sair do modo de “piloto automático” e começar a tomar decisões, sejam elas quais forem: estudar, mas também descansar, de forma não impulsiva, mas consciente e com intenção. Se decidires ficar 15 minutos a dar *scroll* nas redes sociais, então aloca esse tempo a fazê-lo sem qualquer complexo de culpa. O que pretendemos com este sentido crítico é evitar



chegar ao fim do dia e ter a noção (frequentemente errada) de que “não fizemos nada”. Por outro lado, o *flow* é um estado em que há um equilíbrio perfeito entre as nossas capacidades e a dificuldade do trabalho que temos em mãos, pelo que a satisfação de “conseguir fazer” torna-se entretenimento suficiente para nos satisfazer durante horas a fio. Assim, deves optar por definir objetivos factíveis, concretos e realistas (vou estudar esta aula, neste tempo) e com uma dificuldade adequada (minimizar a resistência) para começar as tuas sessões de estudo. Por fim, importa destacar que o *flow* é um bem precioso, escasso e nem sempre atingível, pelo que é perfeitamente natural este estado idílico não ser tão frequente quanto o desejamos. O importante é aprender a reconhecê-lo e a preservá-lo.

Telemóveis, redes sociais e internet em geral

Dada a integração quase inconsciente destes recursos no nosso dia a dia e a facilidade que dispomos de ter todo o entretenimento possível na palma das nossas mãos, é relevante discutir este tema em separado. De facto, quando usados corretamente podem ser uma excelente forma de nos recompensar ao fim de um dia de estudo, não sendo estes em si deletérios. No entanto, para muitos de nós, frequentemente e de forma perversa, tomam conta da nossa força de vontade e traduzem-se em formas de prazer instantâneo que rapidamente se esgotam e deixam apenas um vazio artificial de infelicidade, à espera de ser preenchido novamente por “só mais um vídeo” ou “só mais 5 minutos”. É importante perceber que estes elementos são construídos com o objetivo de captar a nossa atenção durante o maior período possível, pelo que consideramos que se torna mais simples instituir medidas externas para te maneres focado, em vez de confiares somente na tua força de vontade.

É também conhecido que, após a exposição a este tipo de estímulos, numa pausa, por exemplo, se torna mais difícil iniciar novamente a tarefa em curso e manter a continuidade da mesma. Foi também estudado que apenas o som das notificações tem o poder de quebrar completamente a concentração durante longos períodos de tempo. Por último, as redes sociais apresentam também uma falsa realidade, idealizada, da vida de outras pessoas.

Deixando para trás a demonização da internet, todas estas formas de entretenimento apresentam óbvias vantagens, pelo que sugerimos uma utilização das mesmas com moderação e com intuito, isto é, alocando um período de tempo pré-determinado para a consulta das mesmas.

Protip 8: Se é um problema controlar o tempo despendido na internet, sugerimos as aplicações *stayfocused* para computador e *freedom* para android/IOS. Relativamente ao telemóvel, sugerimos a sua colocação a uma distância não alcançável sem teres de te levantar, bem como a sua colocação no modo de silêncio.

Saber estudar e saber parar

É importante estruturar o estudo de maneira a contemplar intervalos de estudo e de pausa cuja duração e objetivo seja previamente determinada. Não existe um número mágico de minutos de estudo/pausa e a duração das sessões de estudo deve ser adaptada a cada um. Sugerimos, porém, começar com períodos de estudo curtos de 25 minutos, para os quais deves definir um objetivo. Basicamente, se pensares que tens um dia completo para fazer a tarefa X, a tarefa vai dilatar-se e tenderá a ocupar todo o dia (o período limite para a realizar), frequentemente muito mais tempo do que seria necessário. Daí a importância de estabelecer metas e compromissos para cada sessão. Embora no início possa ser difícil estabelecer metas realistas, isto é algo que se pratica e se adquire com o tempo. O importante é existir um esforço para cumprir a tarefa no tempo alocado, mesmo que depois não se concretize. Com o passar do tempo, aumenta a duração das sessões de estudo até atingires o equilíbrio perfeito. Se gostas de estudar 4 horas sem pausa sem te sentires cansado, não deixes de o fazer para criar pausas “artificiais”.

Protip 9: Usar uma aplicação tipo *pomodoro* (*forest, productivity challenge timer*) pode ser extremamente útil para orientar o teu tempo de estudo e de pausa. Cumpre com aquilo que definiste previamente e estabelece metas para cada sessão.



Tão importante como estudar é saber reconhecer quando parar, o que nem sempre é uma tarefa fácil. Nesta secção, vamos abordar as pausas entre blocos de estudo, sendo que mais à frente falaremos de férias/dias livres. Não vamos abordar tempo de pausa, uma vez que isso é algo altamente pessoal e pouco determinante. No entanto, é importante abordar a temática de como parar. Estudar no computador e descansar utilizando o mesmo aparelho é algo frequente, mas pode ser prejudicial. A internet traz consigo um manancial de estímulos que nos saturam facilmente, tornando a pausa mais cansativa que o estudo. Se sentes que as pausas te deixam ainda mais cansado, experimenta outras formas de o fazer, essencialmente uma que não envolva o computador. Experimenta andar, conversar com amigos, ou qualquer outra atividade menos estimuladora. Para além de a nossa atenção ter limites, também os nossos olhos sofrem pelas longas horas ao computador, principalmente neste novo modelo de prova com *qbanks* online. Apesar de parecer algo sem importância, o cansaço e a secura ocular contribuem de forma significativa para o nosso bem estar e produtividade. A sobre-estimulação pode levar ao surgimento de cefaleias e a uma sensação de desconforto ocular cuja etiologia passa frequentemente despercebida.

Protip 10: Se passas longas horas ao computador, experimenta os seguintes truques para reduzir o cansaço ocular: minimiza os reflexos no ecrã, ajusta a luminosidade, contraste e cor (preferir cores mais quentes – aplicação *f.lux* permite alterar) e a cada 20 minutos pestaneja os olhos 10x lentamente e alterna fixar o olhar 20 segundos ao perto/longe o mesmo número de vezes. Podes optar também pelo uso de gotas oftálmicas simples sem conservantes.

Estudo ativo vs estudo passivo

Nem todas as formas de estudo são iguais, existindo formas mais e menos eficazes. Por vezes, a forma que nos deixa mais confortável nem sempre é a melhor, pois frequentemente é a mais passiva. Como tal, é importante manteres a abertura para experimentar novos métodos,

preservando sempre, no entanto, aquilo que realmente sabes que funciona contigo.

Hierarquizando, a simples leitura dos slides é, segundo a evidência, a maneira menos eficaz de estudar, seguida pelo sublinhar (se sem critério). É importante reforçar que o reconhecer não é sinónimo de evocar, pelo que uma segunda e terceira leitura dos slides podem trazer uma falsa sensação de segurança, sem se traduzir num real ganho de conhecimento e identificação de lacunas. De modo a tornar a leitura dos slides num processo mais ativo, a sua leitura em voz alta com intuito autoexplicativo constitui uma excelente opção. Num patamar intermédio temos a realização de resumos, cuja eficácia é altamente variável (tocando os extremos) dependendo da capacidade de síntese de cada um. Num patamar superior, temos a autoavaliação (fazer perguntas), a evocação (tentar dizer tudo que sabes sobre um tema antes de ler/rever ou usar *flashcards*) e explicação (implica dominar e desconstruir conceitos para os conseguires transmitir a uma outra pessoa).

Protip 11: Usa as seguintes máximas sempre que estudas:

- Como é que cada conceito pode ser perguntado no exame?
- Consigo explicar o que acabei de ler?
- Existe algum padrão neste tipo de pergunta?
- Estabelece pontes entre os diversos temas que já aprendeste. Exemplo: estás a estudar o papel dos bloqueadores dos canais de cálcio no tratamento da fibrilhação auricular. Aproveita e tenta relembrar em que outras patologias poderão ser utilizados – anti-isquémico, fenómeno de Raynaud, profilaxia do vasoespasmio cerebral, controlo tensional, enquanto tocolítico, etc.

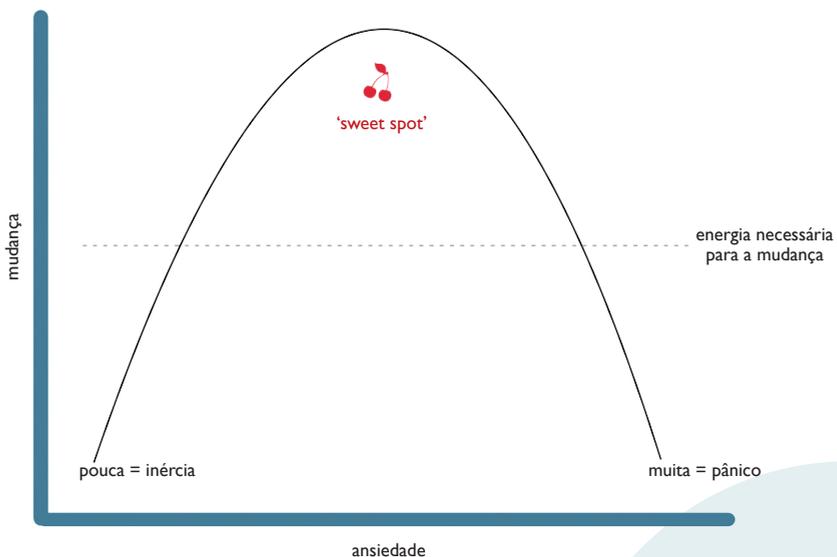


• Mindset

Vamos agora abordar alguns conceitos gerais relativos a formas de pensar o teu estudo para que seja mais saudável. Queremos desde já deixar a nota de que é completamente natural não conseguires rever-te em todas estas formas de pensar, decorrente da tua própria personalidade. Não existe um certo e um errado, uma vez que cada pessoa é única!

Ansiedade

A ansiedade é uma queixa frequentemente reportada pela maioria de nós, durante diversos momentos da nossa vida, sendo um deles o estudo para a PNA e a realização da mesma. Em primeiro lugar, importa perceber que a ansiedade é um elemento comum à experiência humana e não é em si algo mau. É algo que nos vai acompanhar ao longo da nossa vida e que nos permite ultrapassar a inércia. O problema reside na nossa relação antagónica com a mesma, uma vez que esta é frequentemente excessiva, levando a más experiências e maus resultados.



Vamos analisar as causas da ansiedade associadas ao exame.

Medo do desconhecido

O medo do desconhecido é uma resposta evolutiva normal contra estímulos ameaçadores. Basicamente, este é o medo que nos faz tentar antecipar o que poderá sair no exame e situações que possam surgir. É uma maneira inconsciente de tentar obter controlo sobre aquilo que não pode ser controlado, elaborando cenários adversos e tentando prever a nossa resposta. Paradoxalmente, em vez de nos tranquilizar, é frequente vermo-nos ser mal sucedidos nestas situações, olhando-as como catástrofes e alimentando ainda mais a ansiedade de base. Este medo poderá ser reduzido através da exposição às condições de exame e à realização de exames de simulação. Foi ainda estudado que materializar as preocupações, escrevendo-as em papel, é uma forma de estarmos conscientes daquilo que realmente tememos e de, temporariamente, diminuirmos o seu impacto no nosso subconsciente.

Medo da inadequação

O medo da inadequação é, essencialmente, o medo de não estar preparado. Aqui entram em jogo vários fatores, nomeadamente a nossa confiança sobre a nossa preparação e a comparação com os nossos colegas. É frequente usarmos os nossos pares como referência do correto, do sucesso (e por vezes da “ameaça”) e em contraponto olharmos para nós com o sentimento de inferioridade. É importante tentar combater ativamente esta mentalidade, estabelecendo comparações apenas connosco e tentando fazer melhor de dia para dia. Olha para os teus colegas não como um inimigo, mas como uma pessoa que, tal como tu, se esforça, sofre e também tem incertezas. Rodeia-te de pessoas boas e partilha conhecimento. Define o teu caminho e confia nas tuas escolhas, percebendo que todos nós optamos por abordagens diferentes e que em todas é possível encontrar sucesso. Olha para o lado, não para te comparares mas para perceberes se existe, de facto, algo que podes aprender com isso.



Medo “do que está em jogo”

O “medo do que está em jogo” é o medo do *outcome*. A PNA é vista como algo que define para sempre as nossas vidas, o “*final boss*” do curso de medicina. Trata-se de um exame de 4 horas no qual se “avalia” anos de estudo e dedicação. Ter um longo tempo de preparação, ser altamente penosa no que diz respeito a sucesso/falha (nova oportunidade passado 1 ano) e o facto de a nossa vida a partir de certo ponto se centrar unicamente no estudo para a prova são tudo fatores altamente ansiogénicos e que a tornam num exame com elevada carga associada. Apesar de ser algo difícil de contornar, devemos fazer um esforço para tentar mudar a nossa mentalidade de abordagem a esta prova. É importante pensar que um exame nunca nos define. Um exame é simplesmente uma avaliação não controlável dos teus conhecimentos naquela hora, naquele dia, naquela situação, com aquele conjunto de perguntas. Em vez de te focares no resultado final, é importante virares a tua atenção para todo o processo que antecede a prova. Estudaste horas a fio, trabalhaste e deste o melhor de ti em cada momento. Olha para trás e vê todo o teu esforço, o mais difícil já está feito. Ter objetivos perfeccionistas, sem margem para erro, gera apenas angústia. Um *mindset* orientado para o processo e não para o resultado é chave para o sucesso!

Medo de experiências passadas negativas

O viés das experiências passadas negativas é outra resposta evolutivamente importante. Tendemos a valorizar muito mais as experiências negativas do que as positivas. Quando um exame nos corre mal, é comum supervalorizarmos essa experiência e traçarmos um caminho de insucesso futuro. É importante estares atento a este tipo de pensamento e fazeres uma reflexão mais completa e real da tua vida. Lembra-te que, em cada momento, tens o poder de mudar e de fazer melhor e que não estás preso a nenhum caminho de inferioridade.

“Fear of missing out”

O “*fear of missing out*” é outro dos pilares de medo associados à PNA. Em todos nós corre o medo de não ter vaga nas especialidades que desejamos ou de não ter vaga de todo, e o medo de ter de repetir a prova e ficar com a vida em suspenso. Estes são completamente legítimos, sendo ampliados por todos os outros mecanismos até agora descritos e pela baixa autoestima que consome muitos de nós.

Em suma, é importante perceberes que a ansiedade é algo que nos afeta a todos e que não estás sozinho. Se te sentes impedido de viver a tua vida em pleno ou vês a tua *performance* afetada vezes sem conta e horas de trabalho não correspondidas, não tenhas medo de pedir ajuda. Não é normal deprimir nem estar num sofrimento atroz. Não há problema em “falhar” e devemos ficar orgulhosos por conseguir reconhecer que não estamos bem.

Este pequeno Guia deve funcionar sobretudo como um mecanismo de consciencialização e não como uma resposta milagrosa. Deixa o estigma para trás e ganha a curiosidade de te compreenderes. Todo o tempo investido na tua saúde mental vai repercutir-se na tua vida, relações, estudo e, em última instância, na tua nota.

Prazer

Não só faz parte de todos nós ter experiências mundanas, como é desejável que o faças. Todos precisamos de um escape para nos motivar a seguir em frente, uma vez que a recompensa de terminar o exame é algo a muito longo prazo e quase intangível. Compreendemos também que, por vezes, existe o desejo de fazer outra coisa que não estudar, mas existe um sentimento de culpa associado por não o estar a fazer.

Desde “comer porcarias”, jogar, ver filmes ou séries ou até sair e conversar com amigos, tudo é válido desde que te faça feliz. Assim, quando planeares o teu horário, define os teus “não negociáveis”, ou seja, coisas que te dão prazer e das quais não queres abdicar, devendo construir o teu horário de estudo à volta das mesmas (e não o contrário)!



Organização e método de trabalho

Deves tratar o estudo como uma profissão. Estás a ser “pago” para desempenhar uma profissão, num determinado e limitado período de tempo por dia. Há sempre tendência para pensar que todo o dia se encontra disponível para estudar, o que resulta em procrastinação com atividades que não te satisfazem completamente, empurrando o estudo para o fim do dia. Posteriormente, segue-se o sentimento de culpa, resultando numa sensação de permanente insatisfação e preocupação excessiva. O objetivo é precisamente evitar diluir o tempo de trabalho com o tempo de descanso, criando deste modo uma separação e relação mais saudável com o estudo. Relembramos ainda que a importância da qualidade do teu estudo supera em larga escala a quantidade! Assim, compromete-te a dar o máximo durante esse tempo, com objetivos realistas (e não idealizados).

Aprender e lidar com os erros

Errar é comum à experiência humana e a perfeição é algo irreal. Apesar de ser difícil, debes valorizar os teus erros como oportunidades de aprendizagem e identificação de lacunas. A nossa vida não é uma constante avaliação e quase sempre ampliamos as potenciais consequências dos nossos erros. Uma forma de pensar é que, em cada momento, fazemos sempre o melhor que conseguimos com as condições que temos, seja bem ou mal feito. Percebe o que falhaste, elabora medidas para evitar que se repita e prossegue. Vive um dia de cada vez, sendo que cada um é uma oportunidade para fazer melhor. Lembra-te ainda que a vida não é perfeita, os imprevistos acontecem e debes ser flexível o suficiente para os poderes acomodar.

MÉTODO DE ESTUDO

– O melhor método é o teu!



Guia de Preparação para a PNA



• Material de Estudo

Para te prepares para a PNA, existe uma grande variedade de materiais de estudo que podes utilizar. Escolhe o que te agrada mais do ponto de vista estrutural ou visual e que encaixe no método que utilizavas previamente, na faculdade, para não perderes tempo com uma adaptação desnecessária. Antes de iniciares a leitura de qualquer material, lembra-te das seguintes dicas:

1. O que é comum é comum, o que é raro é raro.
2. Integra toda a informação que lês.
3. Pergunta-te porquê e tenta perceber – evita decorar factos soltos.
4. Se existe muita contradição, provavelmente não é relevante.
5. Começa com materiais mais extensos e progride para outros mais resumidos.

LIVROS (Bibliografia Recomendada)

A leitura dos livros da bibliografia recomendada é uma escolha que depende mais do teu método de estudo anterior do que da quantidade de informação que pretendes adquirir. Procurar os livros apenas pelo detalhe e pela informação extra não é necessário, uma vez que os slides contêm toda a informação de que precisas (e até mais)! Decidir ler os livros pode ser uma opção para ti se tens esse hábito e consegues sistematizar e destriçar a informação relevante dos capítulos extensos recomendados.

“A maioria dos alunos que realizaram a PNA aconselha a não utilizar os livros como base do estudo.”

Medicina Interna (*Harrison’s Principles of Internal Medicine vs Andreoli And Carpenter’S Cecil Essentials of Medicine*)

Para quem precisa de um fio condutor e tem dificuldade em criar um fluxo diretamente a partir dos slides, a leitura dos livros pode ser facilitadora na primeira fase de contacto com a matéria. Durante a fase de aquisição de conteúdos, o *Cecil* pode parecer um livro insuficiente face ao *Harrison*, mas tendo em conta os objetivos educativos do exame, é mais



do que suficiente. Os temas A* são talvez a única recomendação para a leitura integral dos capítulos do *Harrison*, cujos casos clínicos da PNA vão ao encontro da informação disposta nestes capítulos. Para todos os outros temas, o *Cecil* contém informação *high-yield* que é suficiente para o modelo de pergunta da PNA. Não raras vezes, as terapêuticas podem estar ligeiramente desatualizadas e nesse caso os slides complementam estes défices. Se o teu método nunca passou pela leitura de livros e capítulos extensos, talvez não seja uma boa altura para mudares radicalmente o método.

Cirurgia

O *Schwartz's Principles of Surgery* pode ser um bom livro de leitura fácil para os temas de Cirurgia. Na parte que interessa à PNA, não é muito extenso e contém toda a informação relevante. Para rentabilizar a leitura deste livro, convém filtrar a parte das técnicas cirúrgicas que não fazem parte dos objetivos da PNA e que preenchem a maior parte dos capítulos do livro. Relativamente às terapêuticas médico-cirúrgicas oncológicas, alguns temas estão desatualizados e estes tópicos específicos devem ser confirmados nos slides (revistos e atualizados frequentemente).

Pediatria

O *Manual De Diagnostico Y Terapeutica En Pediatria (La Paz)* não é um livro muito direcionado a estudantes de medicina, especialmente quando o objetivo é a aquisição de conceitos-chave. É, no fundo, um manual de atuação médica com aplicação de marchas diagnósticas e terapêuticas extensas. Faz mais sentido recorrer a este livro, quando existe necessidade de consultar o *gold-standard* diagnóstico ou uma primeira linha terapêutica, por exemplo. Tendo em conta a estruturação da matriz de Pediatria, que exige MD.D.P.T.GD em quase todos os temas, existe pouco custo/benefício em ler ativamente este livro. No polo oposto, e se estás interessado em ler um livro de pediatria, o livro *Lições de Pediatria* é uma boa alternativa de leitura muito fácil para quase todos os temas da matriz. É um bom livro para adquirir e rever ideias-chave, no entanto, à semelhança de outros



livros, há necessidade de complementar com a informação dos slides pela existência de alguns tópicos desatualizados ou insuficientes.

Ginecologia e Obstetrícia

O *Beckmann and Ling's Obstetrics and Gynecology* é um livro simples com intuito académico, uma vez que é desenhado para estudantes. É possivelmente a leitura com maior custo-benefício, uma vez que os títulos da matriz são exatamente iguais aos títulos dos capítulos do livro. Uma vez que é um livro americano, a parte dos rastreios e algoritmos específicos da gravidez não são aplicáveis em Portugal e por isso os slides são uma ótima forma de colmatar estas diferenças.

Psiquiatria

O *Shorter Oxford Textbook of Psychiatry* é um livro que contém informação muito relevante de forma bastante organizada. Alguns tópicos, como a classificação ICD 10 vs DSM5 e a etiologia estão demasiado pormenorizados e a leitura deve ser simplificada. Vale a pena ressaltar que, embora a etiologia seja extensa, devem tentar descortinar os pontos mais consensuais e com maior evidência, porque têm saído mecanismos de doença das entidades mais comuns na Psiquiatria que constam nestes tópicos.

Conclusão

A leitura dos livros é um bom método inicial para aquisição de conteúdos para alunos que tenham recorrido a este método na faculdade. Os livros com maior custo-benefício são *Cecil*, *Lições de Pediatria* e *Beckmann*. A leitura deve ser integrada com os slides ou outros materiais mais simples e organizados, tendo em conta que alguns tópicos estão desatualizados nos livros.

SLIDES

Os slides são dos materiais mais utilizados para a preparação da PNA e as suas vantagens são conhecidas. A atualização constante dos conteúdos

e a revisão dos temas faz com que sejam uma fonte de conteúdo fiável e atualizada. Os slides estão construídos com base na bibliografia recomendada para a PNA e na maior parte das vezes são complementados com informação extra ou adaptada à realidade portuguesa.

“Os slides contêm toda a informação que precisas para uma excelente prestação na PNA.”

SLIDES EXTENSOS:

Quando se criam materiais de estudo, os formadores têm de contemplar toda a informação relevante acerca dos temas dirigida a vários tipos de alunos com bases teóricas e objetivos diferentes. É importante num primeiro contacto filtrar o que é relevante para ti, para que num segundo contacto com a matéria seja mais fácil reteres a informação importante.

SISTEMATIZAR A AULA:

Uma vez que os slides têm uma conotação pessoal de quem os cria e organiza, é benéfico tentares perceber como é que a aula está sistematizada. As aulas quase sempre estão estruturadas de forma lógica. Este passo permite organizar os temas em caixas, facilitando a memorização e aplicação dos conceitos teóricos. Sugestão: lê os títulos dos slides e tenta perceber a ordenação numérica ou alfabética para que possas criar um índice da aula que vais ler. Às vezes é o suficiente para organizar a aula em subtópicos mentais que facilitam imenso a resposta a casos clínicos da PNA.

FLUXO HIPOTÉTICO:

No final de cada aula, deves tentar autoavaliar a tua perceção do tema e se consegues orientar um doente desde o contacto inicial até à terapêutica. Podes empregar algumas destas perguntas:

I. Como é que o doente se vai apresentar?



2. Tenho tempo para fazer um diagnóstico ou tenho de aplicar alguma medida emergente?
3. Qual é o primeiro método diagnóstico que considero?
4. Como é que confirmo a minha suspeita? Qual é o *gold-standard* diagnóstico?
5. Está indicado tratar o doente? Basta vigiar?
6. Como tratar o doente?
7. Antes de tratar, que contraindicações devo ter em mente?
8. Como é expectável que o doente evolua? Tem maior risco de alguma complicação?
9. Haveria alguma forma de ter prevenido esta situação?

AMBOSS

A *Amboss* é uma plataforma americana que disponibiliza conteúdos bibliográficos e um banco de perguntas, simultaneamente. No que diz respeito aos materiais de estudo, interessam essencialmente os cartões de estudo. Têm a vantagem de terem quase sempre a informação necessária para responder às perguntas da PNA, uma vez que o grande objetivo desta plataforma é preparar alunos para exames semelhantes. O objetivo não é disponibilizar explicações extensas ou pormenores teóricos e, por isso mesmo, é uma ótima ferramenta para rever conceitos-chave e sistematizar a matéria. Estes cartões contêm informação básica que pode servir para, rapidamente, corrigir défices teóricos ou rever conteúdos *high-yield*. Inclui também vídeos explicativos da *Osmosis*, diversos esquemas, diagramas e tabelas com a informação essencial, que são excelentes para rever dias antes da prova. Muitas vezes, a matéria está disposta em listas, por isso não te esqueças de tentar compreender os mecanismos ou raciocínio clínico subjacentes aos tópicos/subtópicos.

FirstAid & Kaplan

Os livros *FirstAid & Kaplan* apresentam conteúdos *high-yield* para a preparação de exames tipo PNA. A informação que disponibilizam e

dispõem é muito semelhante aos cartões da *Amboss*, no entanto não possuem tantas explicações como, por exemplo, mecanismos fisiopatológicos. Por não estimularem diretamente o raciocínio clínico, não são as melhores opções para um primeiro contacto com as matérias avaliadas na PNA, que deve ser mais estruturado e completo. No entanto, são ótimos recursos para revisões na reta final e para sedimentar matéria importante. Têm inúmeras dicas práticas para a realização de casos clínicos paradigmáticos e mnemónicas úteis.

ONLINEMEDED

Esta plataforma é composta essencialmente por vídeos educativos com 10-20 minutos sobre tópicos-chave. Não contém toda a informação necessária para a realização da PNA e serve mais como um suplemento ao estudo. Pode ser utilizado tanto para simplificar temas complexos, como para rever temas menos relevantes de forma rápida e interativa. Por ser uma plataforma em vídeo, num formato diferente do habitual, é um bom recurso para diversificar o estudo. Pode ser utilizada durante pausas de estudo intenso ou como forma de introdução ou revisão de um tema mais complexo.

UPTODATE

O *UptoDate* é um recurso valioso para a prática médica e inclui imensa informação sobre inúmeras entidades nosológicas. Contém demasiada informação que vai para além do âmbito da PNA e é um recurso que não deves utilizar integralmente. É uma boa alternativa quando a informação dos livros e slides é díspar e contraditória, no que diz respeito a dúvidas pontuais, e é uma fonte de informação atualizada e fiável. Para maximizar a utilização deste recurso, tendo em conta os objetivos da PNA, podes ler apenas sumários e informação *high-yield* e prestar atenção a frases como:

1. *The best approach is...*
2. *Gold-standard is...*
3. *We always exclude...*



4. *Diagnosis is confirmed with...*

5. *The most common...*

Guidelines & Normas de Orientação Clínica (NOC)

As Guidelines e as NOC podem ser utilizadas no sentido de adquirir primeiras linhas diagnósticas e terapêuticas. As NOC têm a vantagem de estar adaptadas à realidade portuguesa, sobretudo ao nível dos Cuidados de Saúde Primários, como, por exemplo, no que concerne a esquemas de antibioterapia e rastreios oncológicos. Algumas NOC estão desatualizadas e, mais uma vez, os slides complementam este problema.

Quando consultas as *guidelines*, lembra-te que a PNA avalia conceitos-chave para médicos sem formação especializada e, por isso, foca-te apenas nas recomendações com maior grau de evidência. Não deves ler estes materiais na íntegra, porque o tempo despendido é superior ao benefício e esta informação acaba por estar presente em slides.

ANKI

O *Anki* é a aplicação de *flashcards* mais conhecida e utilizada por estudantes de medicina a nível internacional. Baseia-se em algoritmos matemáticos que aplicam o espaçamento repetido que permite memorizar conceitos de forma mais eficaz e duradoura. Para melhorar o processo de retenção existem algumas dicas-chave:

Deck pessoal. O deck pessoal é mais eficaz, porque se ajusta a ti, permitindo personalizar e direcionar o conteúdo para as tuas necessidades. Utilizando decks pré-feitos, podes estar a repetir temas que já dominas, não perceber mnemónicas e também dificultar o processo de memorização, pelo facto de a matéria não estar visualmente exposta da forma que gostas.

Menos é mais. O objetivo dos *flashcards* não é ter toda a matéria que consideras relevante. Esta ferramenta serve para memorizar factos de extrema importância e lembrá-los de forma rápida e intuitiva com o objetivo de recorrer rapidamente aos mesmos durante a prova. Por exemplo, o objetivo não é ter toda a clínica da

Distrofia Miotónica (miotonia, perda de massa muscular, cataratas, ginecomastia, atrofia testicular, hipersónia, ...), mas apenas a clínica típica: “doente com relaxamento da contração muscular dos olhos ou punhos atrasada”. Poderás também adicionar imagens e figuras que potenciam ainda mais este recurso.

Mais com menos. É preferível ter 10 *flashcards* curtos de uma tema do que 1 *flashcard* extenso. A teoria por detrás deste facto é a chamada “*desired difficulty*”, ou seja, uma dificuldade desejável tendo em conta o esforço mental para lembrar um facto. Desta forma fazes os *flashcards* de forma mais rápida com taxas de memorização mais eficazes.

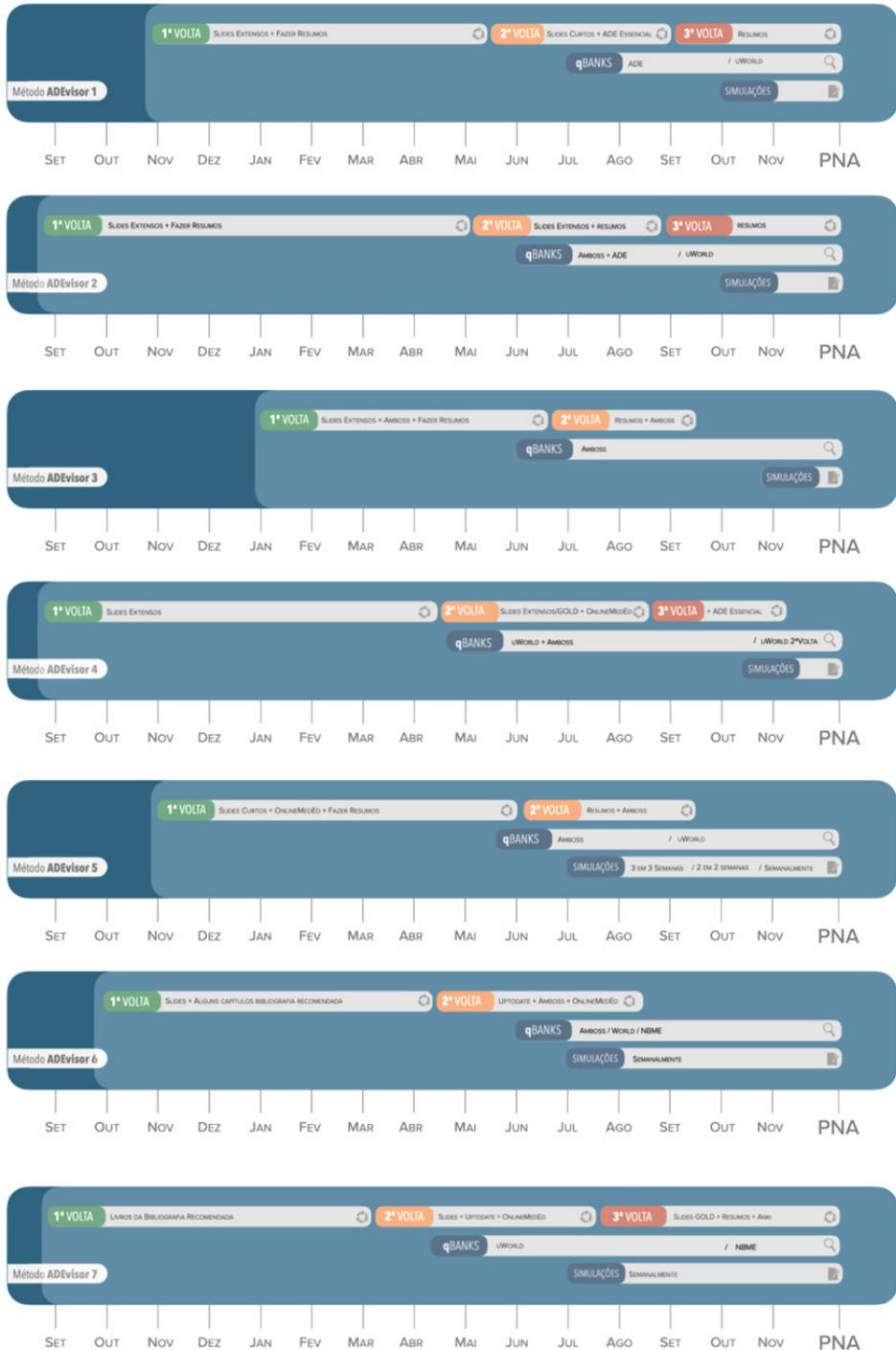
Todos os dias. O algoritmo do *Anki* está feito para que os *flashcards* sejam realizados diariamente, o que permite manter um menor número diário de revisões de forma exequível. Quando decidires começar o teu deck, não te esqueças: “*all day, every day*”.

OSMOSIS

Se o que procuras são bases fisiopatológicas, a resposta é *Osmosis*. É uma ferramenta utilizada sobretudo nos anos pré-clínicos da faculdade, mas é uma excelente fonte quando sentires que não consegues responder a um caso clínico, porque desconheces o princípio fisiopatológico por detrás da doença. Tem muitos conceitos básicos, mas pode ajudar a que percebas em vez de decorar algumas coisas (por exemplo: distúrbios hidroeletrólíticos, ácido-base e nefropatias em geral ou dislipidemias familiares).



• Calendários de estudo: representação gráfica



o **Estudo vs Descanso**

O descanso é fundamental e, aqui, não há regras fixas! O essencial é “ouvir o corpo e a cabeça” e respeitar as próprias necessidades de descanso: se a capacidade de concentração ou de memorização estiver diminuída, se houver já saturação dos dias todos iguais, de horas de estudo sem fim, o melhor é parar para restabelecer e recarregar energias, seja um, dois ou mais dias, e as vezes que for necessário! Caso contrário, o estudo não vai correr conforme programado e a frustração, as incertezas e o stress aumentam. E, no final do dia, apesar de clichê, a verdade é que “isto não é um *sprint*, é uma maratona”. O que conta nunca será o tempo total que passaste a estudar, mas sim a forma como conseguiste extrair o essencial durante o tempo que passaste a estudar. Geralmente, ser produtivo implica ter tempo diário de descanso, e não deves prescindir dele. É importante saber reconhecer este ponto para procurar apoio e aproveitar para dedicar tempo à tua família e amigos!

Dia livre

Esta é uma decisão muito pessoal! Se achares que precisas de uma rotina rígida para conseguires estudar bem, então podes deixar um dia livre no plano de estudo e cumprir com o estudo em todos os outros. No entanto, dado que geralmente é difícil prever os dias em que vais estar mais cansado/menos produtivo, poderás optar por uma maior flexibilidade e autoavaliar diariamente as tuas necessidades de descanso.

Para este exame é importante seres disciplinado e procurares motivação para cumprir o teu plano de estudo. No entanto, se já estás a estudar há dias seguidos, não consegues concentrar-te e o estudo não está a ter bom rendimento num determinado dia, parece claro que precisas de uma pausa! Muitas vezes nem é necessário tirar um dia inteiro: uma manhã, uma tarde ou mesmo apenas algumas horas podem ser o suficiente. O mais importante é que nunca te sintas mal por estares sem estudar nesses períodos! Vai acontecer de certeza, várias vezes, e não vai ser isso que vai definir a tua nota! É preferível descansares e divertires-te do que



estares um dia inteiro a olhar para os materiais de estudo sem sequer te concentrares durante 5 minutos!

Férias

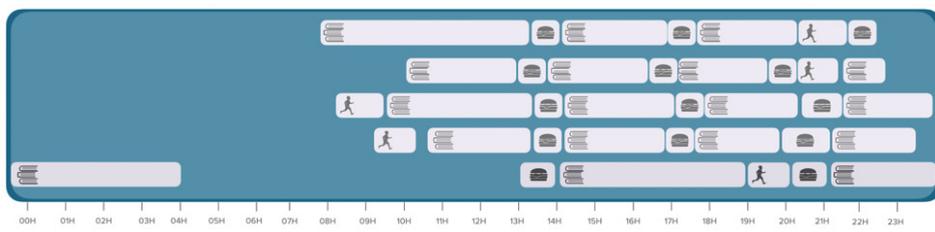
Esta prova testa a consistência física e psicológica ao longo do tempo. Deves monitorizar frequentemente sinais de exaustão para conseguires definir momentos de pausa. Escolher tirar vários dias isolados ao longo do estudo para descansar ou reservar uma ou duas semanas de férias é igualmente válido, depende da preferência de cada um!

Se quiseres uma sugestão, aqui fica: tira uma semana de férias no início do Verão – para recarregares baterias e não sentires, em julho e agosto, que “toda a gente está de férias” enquanto tu estás enfiado numa biblioteca a estudar, e outra semana no fim do Verão – para ganhares fôlego para os 2-3 meses finais que estão para vir e em que o mais importante é que estejas bem, física e psicologicamente.

Tirar férias não vai ser o definidor de diferença nenhuma na nota final (entre nós houve opções muito diferentes quanto às pausas e as notas foram semelhantes)!

Organização do dia de estudo

Nesta secção mostramos-te 5 horários de estudo relativos ao Verão, altura em que o rendimento tende a ser maior e é possível organizar os dias de melhor forma. Repara que todos incluímos atividade física no nosso dia a dia e dormimos aproximadamente 8 horas – é essencial!



o **Estudo sozinho ou acompanhado?**

O parceiro de estudo é “uma ferramenta” amplamente utilizada pelos estudantes que se preparam para os exames americanos. Basta consultares brevemente qualquer fórum ou grupo no *Facebook* sobre esta temática para perceberes que é um método como *feedback* excelente por parte de quem o adota. Ainda que tenhas sempre sido muito solitário no teu estudo, estabelecendo as tuas próprias regras, *timings*, métodos, materiais e objetivos (como é muito frequente que aconteça entre estudantes de Medicina), este exame é o momento certo para reconsiderares esta questão, com variadíssimas potenciais vantagens.

Em primeiro lugar, lembra-te que este ano será uma maratona, em que todos os dias de todos os meses, a partir de um certo ponto, serão muito parecidos. Ter um parceiro com quem discutir pode ajudar-te a quebrar esta monotonia, independentemente do grau mais ou menos intenso desta parceria! Discutir alguma coisa, por menor que seja, é geralmente melhor do que estares somente focado “nas tuas coisas”. Por outro lado, duas cabeças pensam melhor (e mais rápido) do que uma, complementando muitas vezes pontos de vista e integrando a matéria de forma conjunta. Discutir dúvidas, casos clínicos ou tópicos de matéria mais complexos, com partilha de processos de pensamento, fontes de informação, mnemónicas, entre outras, aumenta geralmente a eficiência do estudo. Além disso, ter um parceiro de estudo é também importante pela vertente do companheirismo e apoio emocional mútuo que se estabelece. Um parceiro de estudo pode ser a tua grande ajuda naqueles dias em que te sentes desmotivado, perdido, atrasado na matéria ou em que colocas em causa se todo o teu plano de estudo está, de todo, a ser eficaz.

Lembra-te que há várias formas de gerir esta parceria, sem regras definidas *a priori*. Qualquer solução, do 8 ao 80, passando pelas várias soluções intermédias, pode ser uma grande mais-valia, e as regras que definires podem mudar ao longo do tempo, sendo otimizadas perante cada fase do estudo e/ou as necessidades de cada um.

Em primeiro lugar, o número de pessoas: esta é uma questão obviamente muito pessoal e que depende largamente da tua personalidade mas também das pessoas que te rodeiam e com quem tenhas confiança para



eventualmente estabelecer este género de relação. Pela nossa experiência (e dos colegas que nos rodeiam), pequenos grupos de 2-3 pessoas funcionam muito bem; a adição de elementos extra pode tornar demasiado caótica uma relação que se quer, acima de tudo, eficiente.

Além disso, há diferentes níveis de sincronia e partilha que podem resultar. A parceria pode passar somente por uma relação de companheirismo, com partilha e esclarecimento mútuo de algumas dúvidas esporadicamente; por outro lado, no extremo oposto do espetro da partilha, pode envolver uma total sincronia de plano, materiais e objetivos de estudo. Há ainda algumas soluções intermédias, que podem basear-se, por exemplo, na discussão periódica (por exemplo, 1-2 vezes por semana) de pontos da matéria mais difíceis de fixar ou até dos casos clínicos que erraram ou com alguma particularidade interessante.

Qualquer que seja a solução que acabes por escolher, lembra-te sempre que o teu ritmo, horários, métodos e objetivos podem ser diferentes. Não deves, de forma alguma, perder a tua individualidade e o teu foco no teu próprio estudo. Podes, no entanto, progredir e ir otimizando o teu processo, aproveitando a experiência de outras pessoas. Contudo, nunca deves permitir que o progresso do teu parceiro seja um fator adicional de stress para ti, mas sim sempre um fator extra de motivação, garantindo que, a haver comparações e partilha, as mesmas sejam sempre construtivas, nunca destrutivas.

TREINO PARA A PROVA

– “A melhor forma de te preparares para perguntas que nunca viste é fazeres perguntas que nunca viste”



Guia de Preparação para a PNA



• Seleção da informação

É impossível saber tudo de todos os temas. E, além disso, é desnecessário!

Para esta prova, é necessário que, desde o início, se procure construir uma boa base teórica e se perceba como aplicá-la adequadamente em questões práticas. Não existem dúvidas de que a PNA exige o domínio de um número alargado de temas, que requerem uma boa preparação teórico-prática. No entanto, dominar por completo todos os temas é um objetivo inalcançável. Este é um facto muito importante que muitas vezes é difícil de interiorizar (sobretudo para os mais perfeccionistas). A preparação deve, portanto, focar-se nos aspetos mais relevantes de cada tema e a dificuldade do estudo para PNA reside, precisamente, em saber distinguir o essencial do supérfluo.

Então, como selecionar a informação a reter?

O conhecimento aprofundado do modelo da prova é um aspeto-chave neste processo. Desafiamos-te a ler os *lead-in* das provas de 2019 e 2020. Certamente vais reparar que, embora as vinhetas clínicas sejam virtualmente infinitas, os temas não o são e as perguntas propriamente ditas são previsíveis!



Nas páginas seguintes podes ver, para cada competência (MD, D, T, GD, P), uma compilação das perguntas feitas até agora, que não variam nem irão variar muito em relação ao que já saiu em prova.

Mecanismos da doença

- ✓ Quais dos seguintes mecanismos mais provavelmente desempenha um papel primário no desenvolvimento deste quadro?
- ✓ Qual dos seguintes mecanismos melhor explica este quadro clínico?
- ✓ Qual das seguintes alternativas é a explicação mais provável para as alterações observadas?
- ✓ Qual dos seguintes agentes microbiológicos é a causa mais provável deste quadro clínico?
- ✓ Quais dos seguintes fatores na história médica da doente mais aumentam o risco para a sua condição médica?
- ✓ Quais das seguintes alternativas é a evolução natural mais provável de acontecer no decurso desta doença?



- ◇ Como é que a doença ocorre
- ◇ Agentes microbiológicos
- ◇ Fatores de risco
- ◇ História natural da doença
- ◇ Diagnóstico

- ✓ Qual dos seguintes diagnósticos é o mais provável?
- ✓ Qual das seguintes alternativas é a alteração mais provável de encontrar no exame físico?
- ✓ Qual dos seguintes é o exame de diagnóstico inicial mais adequado?
- ✓ Qual dos seguintes estudos é o mais adequado para confirmar [≠] o diagnóstico etiológico mais provável? 
- ✓ Qual das seguintes alterações ecográficas é a mais sugestiva da etiologia deste caso clínico?
- ✓ Qual dos seguintes é o exame de estadiamento mais adequado?
- ✓ Qual dos seguintes dados anátomo-patológicos é mais relevante para o estadiamento?



- ◇ Dominar o diagnóstico diferencial
- ◇ Sequência correta de MCDT (iniciais vs confirmatórios vs estadiamento)
- ◇ Saber quando não são necessários MCDT



- ◇ Interpretação de MCDT comuns
- ◇ Achados expectáveis de encontrar (na história clínica, exame objetivo e MCDT)

Tratamento

- ✓ Qual das seguintes alternativas é o tratamento mais adequado neste momento?
- ✓ Qual das seguintes alternativas constitui a terapêutica antibiótica mais adequada?
- ✓ Qual das seguintes é o objetivo pretendido neste momento?
- ✓ Qual das seguintes está contraindicada neste doente?
- ✓ Qual das seguintes reações adversas do tamoxifeno é mais provável de ocorrer nesta mulher?



- ◇ Indicações e objetivos
- ◇ Contraindicações e efeitos adversos
- ◇ Tratamentos de 1.^a (máximo 2.^a) linha
- ◇ Saber quando não é para tratar

Gestão do doente

- ✓ Qual das seguintes alternativas é o próximo passo mais adequado?
- ✓ Qual dos seguintes parâmetros é o mais prioritário corrigir neste momento?
- ✓ Qual dos seguintes achados nesta paciente é o mais preocupante?
- ✓ Qual das seguintes alternativas constitui a indicação mais imperiosa para admissão a internamento?
- ✓ Qual das seguintes alternativas é a recomendação mais adequada?
- ✓ Qual das seguintes é a recomendação mais adequada?



- ◇ O que me preocupa mais
- ◇ Estabelecer prioridades
- ◇ Dicotomia 1.^o MCTD vs 1.^o tratar
- ◇ Recomendações

- ✓ Qual das seguintes alternativas constitui a afirmação mais adequada para transmitir ao doente neste momento?
- ✓ Qual das seguintes é a melhor resposta a dar à doente?



- ◇ O que dizer ao doente
- ◇ Princípios de ética e técnicas de comunicação

- ✓ Qual das seguintes complicações desta condição é a mais provável de ocorrer?
- ✓ Qual das seguintes considerações é a mais correta em relação ao prognóstico neste doente?
- ✓ A doente deve ser alertada de que tem um maior risco para qual das situações?
- ✓ Qual das seguintes alternativas é a consequência a longo prazo mais provável neste contexto clínico?
- ✓ Qual dos seguintes fatores no histórico deste doente indicam mais fortemente um mau prognóstico?
- ✓ Qual das seguintes alternativas mais provavelmente reduz o risco de mortalidade a longo prazo?



- ◇ Prognóstico
- ◇ Complicações
- ◇ Fatores de mau prognóstico
- ◇ Abordagens modificadoras de prognóstico

Prevenção

- ✓ Qual das seguintes é a medida mais adequada para prevenção?
- ✓ O médico assistente decide medicar o doente para prevenir os sintomas. Qual dos seguintes fármacos é o mais adequado prescrever?
- ✓ Qual das seguintes alternativas é o método mais adequado para o rastreio do cancro da mama nesta mulher?
- ✓ Qual das seguintes medidas preventivas é a mais adequada nesta mulher?
- ✓ Qual dos seguintes é o passo mais adequado para a prevenção da hepatite neste feto?



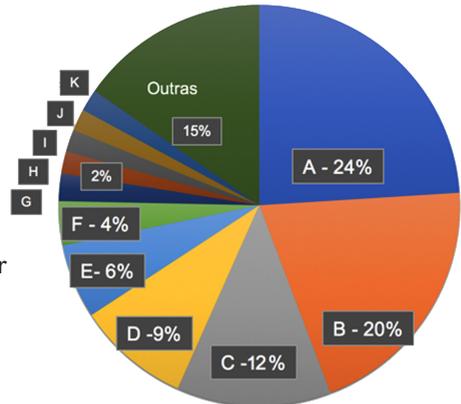
- ◇ Prevenção do aparecimento da doença/complicação
- ◇ Rastreios

Exemplo: Mieloma múltiplo

- Qual o mecanismo subjacente a esta condição? Proliferação monoclonal de plasmócitos
- Quais os achados mais frequentes? Hipercalcémia, disfunção renal, anemia, lesões ósseas líticas (CRAB)
- Qual o melhor exame inicial? Eletroforese de proteínas
- Qual o melhor exame para confirmar o diagnóstico? Mielograma/ /Biópsia Óssea
- Qual dos seguintes achados é mais provável de encontrar no esfregaço de sangue periférico? Empilhamento eritrocitário
- Qual o melhor marcador de prognóstico? β 2-microglobulina

No gráfico seguinte podes ainda encontrar as respetivas prevalências dos *lead-in*.

- A Qual o diagnóstico mais provável?
- B Qual o próximo passo na gestão deste doente?
- C Qual o tratamento mais adequado?
- D Qual o próximo exame a realizar?
- E Qual o mecanismo/fisiopatologia subjacente?
- F Qual o exame mais adequado para confirmar o diagnóstico?
- G Qual o prognóstico? Qual a evolução esperada?
- H Qual dos seguintes é mais provável de encontrar no exame físico?
- I Qual dos seguintes achados é mais provável de encontrar em X exame?
- J Qual o agente microbiológico?
- K Qual a complicação/risco desta condição?



Da análise deste gráfico, é possível concluir que praticamente todas as questões da PNA envolvem efetuar corretamente o diagnóstico das vinhetas clínicas, mesmo que não seja essa a pergunta. Desta forma, é essencial que um dos grandes focos do estudo seja o diagnóstico diferencial das diferentes patologias. Os achados da história clínica, do exame físico e dos MCDT que permitem distinguir patologias com apresentações semelhantes devem estar bem sistematizados.

É por isso útil que o estudo de patologias com apresentações clínicas idênticas seja feito também em paralelo, para otimizar o raciocínio clínico e o diagnóstico diferencial. Uma das formas mais simples de otimizar este processo é a utilização de tabelas de diagnóstico diferencial, como a tabela abaixo, que poderás encontrar nos slides da Academia da Especialidade, mas também em plataformas como a *UWorld* ou a *AMBOSS*.

	Miastenia Gravis	S. Miasténico de Eaton-Lambert	Degeneração dos neurónios motores superiores e inferiores	Polineuropatia desmielinizante inflamatória aguda	Auto-imunidade (ANA, Anti-Jo)
Fisiopatologia	Ac anti-receptores pós-sinácticos de acetilcolina	Anti-canais de cálcio pré-sinácticos	Degeneração dos neurónios motores superiores e inferiores	Polineuropatia desmielinizante inflamatória aguda	Auto-imunidade (ANA, Anti-Jo)
Reflexos Osteotendinosos	Normais	↓	↑	↓	Normais
Fraqueza muscular	Ocular, bulbar, proximal	Proximal	Inicialmente assimétrica. Progredir para simétrica. Pode ser apenas bulbar	Simétrica ascendente	Simétrica e proximal
Outras características	Crises respiratórias (miasténicas) ameaçadoras de vida	Disfunção autonómica	Fasciculações, atrofia muscular, espasticidade	Pode haver disfunção autonómica. Dissociação albumino-citológica no LCR. Pós-infeção	Aumento da CK, nódulos de Gottron, Rash heliotrópico

Assim, uma boa sistematização de diagnóstico diferencial, associada a um domínio das perguntas mais frequentes, garantem a resposta à grande maioria das perguntas!

Que tópicos devo dominar? Até onde devo aprofundar?

Esta prova mudou o paradigma de avaliação do antigo *Harrison*, conhecido pelos detalhes e percentagens. De acordo com os objetivos do GPNA, os conhecimentos avaliados são generalistas e transversais à prática clínica de um médico indiferenciado em Portugal. Neste sentido, os objetivos educativos das vinhetas clínicas devem ser epidemiologicamente relevantes e torna-se preferível investir mais tempo em patologias frequentes e saber bem a abordagem diagnóstica e terapêutica de primeira linha, ao invés de dispersar para entidades clínicas raras, cascatas fisiopatológicas, escalas e classificações complexas.



Existem alguns *hot topics* que deves dominar, pois frequentemente representam objetivos educacionais importantes:

- Gestão de patologias frequentes
- Situações emergentes – Identificar achados preocupantes e saber estabelecer prioridades (ABCDE)
- Saber o que é fisiológico ou variante do normal (atenção à Pediatria, Gravidez e Idosos) – Evitar sobrediagnóstico e sobretratamento
- Erros frequentes que podem pôr o doente em risco
- Abordagens de primeira linha

Como exceção ao que temos vindo a referir, gostaríamos de chamar a atenção para alguns pormenores da fisiopatologia dos temas de Psiquiatria, que, como já referido, saíram em ambas as provas. Por esse motivo, aconselhamos a estudá-los com mais atenção:

Qual dos seguintes mecanismos melhor explica este quadro clínico?

- A) Aumento de libertação de dopamina no estriado.
- B) Condicionamento clássico pelo medo
- C) Hiporreatividade do sistema nervoso autónomo.
- D) Níveis elevados de emoção expressa,
- E) Viés cognitivo para estímulos ameaçadores.

Qual dos seguintes mecanismos mais provavelmente desempenha um papel primário no desenvolvimento deste quadro?

- A) Atrofia global do córtex temporal.
- B) Aumento do volume do hipocampo.
- C) Diminuição da atividade do córtex pré-frontal.
- D) Hiperatividade mesolímbica.
- E) Inibição da atividade da amígdala.

Os exames, pedidos por outro médico, realizados um mês antes, revelam

Soro Doseamento sérico da serotonina – muito baixo.
Doseamento sérico da noradrenalina – muito baixo.
Lítio sérico – indetetável.

Genoma Genotipagem ApoE e3/e4
Apresenta mutação do gene MAPtau
Sem mutações do gene da granulina (GRN).

Qual das seguintes alternativas é a recomendação mais adequada?

- A) Dado que a história familiar inclui apenas elementos do sexo masculino, e a transmissão muito provavelmente dependerá do cromossoma Y, o risco de perturbação afetiva bipolar é muito baixo.
- B) Informar que a genética da perturbação afetiva bipolar é complexa, não sendo possível determinar concretamente o risco individual com base na análise genética.
- C) Propor a pesquisa de mutações do gene CACNA1C, por ser o gene mais vezes associado à perturbação afetiva bipolar, para determinação mais rigorosa do risco.
- D) Propor o estudo do eixo hipófise-hipotálamo-suprarenal, para encontrar o padrão biológico subjacente e assim informar corretamente o risco.
- E) Referenciar para uma consulta de genética médica para pesquisa de mutações dos genes relacionados com a síntese e metabolismo das monoaminas, para se avaliar adequadamente o risco genético.

E os temas C?

Os temas C são normalmente rotulados como menos importantes, dada a menor probabilidade teórica de saírem na prova. Ao invés disso, porém, o que se tem verificado é que tem saído um número muito significativo de perguntas relativas a estes temas C, e que as perguntas têm sido bastante lineares. Existem algumas áreas em que a frequência com que são abordados é mais proeminente, tais como Neurologia. Outras vezes, existem surpresas em relação a alguns temas, como, por exemplo, terem saído 2 perguntas na PNA 2020 sobre “Deficiência e excesso de vitaminas e oligominerais”.

Assim, e não esquecendo que estamos perante um exame que vai seriar os alunos pelo número de perguntas que acertam, os temas C, na nossa opinião, devem ser vistos como uma excelente oportunidade de acertar mais perguntas! A atenção com que estes temas são estudados deve ser sobreponível à dos temas A e B. A diferença prende-se, sobretudo, com a profundidade com que são abordados, ou seja: devem focar-se



apenas nas apresentações típicas, sem grande progressão nos *steps* diagnósticos e terapêuticos. É improvável que seja questionada uma apresentação atípica ou 2^a/3^a linhas terapêuticas de um tema C (mas o mesmo se aplica a todas as entidades raras, mesmo que se enquadrem num tema A ou B). Além disso, uma boa parte dos temas C sobrepõe-se com outros temas A e B, pelo que podem ser estudados em conjunto e de forma integrativa, permitindo economizar tempo.

• A ciência da Pergunta

Para melhor abordar um caso clínico é fundamental perceber como é construída cada uma das perguntas da PNA. Esta compreensão permite que te coloques no lugar do examinador e que respondas às questões de forma mais eficiente.

Como é construída uma pergunta da PNA?

1.º Definir o objetivo educacional e a alínea correta:

O primeiro passo na construção de uma pergunta é determinar o conhecimento que se pretende avaliar. De salientar que a PNA não avalia factos isolados, mas sim o domínio de conceitos ou de um determinado tópico de cada tema.

2.º Definir as alíneas erradas: A definição das alíneas erradas é provavelmente a parte mais importante da construção da pergunta, uma vez que é um dos principais determinantes da dificuldade de cada questão. As alíneas erradas mais não são do que fatores distratores que procuram encontrar associações erradas de conceitos, erros frequentes ou as chamadas “*loose associations*” (por exemplo, examinandos que associam sempre dor abdominal a quadros de abdómen agudo, pieira a asma, etc). Os distratores poderão ser também respostas corretas para a vinheta clínica, mas poderão não ser as mais adequadas ao momento específico descrito. Em resumo, uma boa alínea errada é aquela que parece apelativa ou que estaria correta se a vinheta fosse ligeiramente diferente.

3.º Construção da vinheta clínica: A vinheta clínica é, por norma, construída apenas após a conclusão dos passos prévios. Isto porque tem de incluir informação suficiente com elementos positivos que justifiquem a resposta certa e elementos negativos que permitam excluir as alíneas erradas. Apesar de existir informação nas vinhetas que não é essencial para a resolução do caso clínico, não existem descrições exaustivas de história clínica, de exame físico, nem de MCDT. Por isso mesmo, a maioria da informação que é fornecida é relevante. A prática reiterada deste modelo de questões permite melhorar a eficiência do examinando na interpretação desta informação.



Como resolver os casos clínicos?

A PNA é uma prova contra-relógio. Cada examinando tem 96 segundos por pergunta (sem contar com o tempo de passagem de respostas). O tempo é escasso, pelo que todas as estratégias que otimizem o teu tempo de resposta devem ser consideradas. Existe também um conjunto de princípios orientadores que podem ajudar-te nas questões mais difíceis ou naquelas em que ficaste indeciso.

O método de ler a pergunta é, sem dúvida, um dos temas mais discutidos acerca da resolução dos casos clínicos. Existem, essencialmente, três estratégias preferenciais:

- 1 – Ler a vinheta do início ao fim e, só então, o *lead-in*
- 2 – Ler primeiro o *lead-in* e só depois a vinheta
- 3 – Ler a primeira frase e o *lead-in*, depois a vinheta

Não existe uma resposta certa quanto ao melhor método. A grande vantagem do método 1 é evitar qualquer viés na leitura da vinheta clínica. Já no método 2, a leitura prévia do *lead-in* poderá otimizar a seleção de informação relevante no caso clínico. Além desta vantagem, elencada para o método 2, o método 3 permite adicionalmente identificar desde logo o sexo, a idade do doente, a (provável) especialidade em que se enquadra o caso clínico, o contexto (ex.: serviço de urgência), o principal sintoma e o tempo de evolução do quadro. Deves experimentar os 3 métodos e perceber qual o que te permite responder de forma correta ao maior número de questões no menor tempo possível. Da nossa experiência, mais relevante do que o método escolhido, é a prática reiterada das questões com o método que mais se adequa a ti. Fundamental: nunca trocar no dia da prova! O que treinaste em casa é o que deves fazer no dia, sem qualquer mudança.

É também aconselhável que tentes antecipar uma resposta antes de ler as alíneas. Se encontrares o teu palpite nas alíneas, muito provavelmente será essa a resposta certa. Não mudes a resposta!

Errei a pergunta – o que fazer?

Quando erramos uma pergunta, devemos tentar perceber porquê:

- Foi por falta de conhecimento? Então o melhor será rever as bases teóricas sobre esse tema/competência.
- O meu raciocínio estava errado? É uma causa muito frequente, cujo objetivo é que vá diminuindo com o tempo; portanto deves continuar a praticar.
- Foi por distração? Estar atento a sinais de cansaço.
- Tirei conclusões precipitadas? Também é muito frequente, à medida que vais ganhando mais conhecimento e autoestima; isto pode ser evitado ao não sobrestimar o reconhecimento de padrões, não ler logo as alíneas, ter em consideração a probabilidade pré-teste e/ou cenários graves e estereótipos.

Protips para resolução das perguntas:

- Decorar os valores de referência para os parâmetros analíticos mais frequentes: hemoglobina, plaquetas, leucócitos, glicemia, creatinina, ionograma, PCR, pH sérico, bicarbonato de sódio, lactatos, transaminases...
- Não subestimar o reconhecimento de padrões: não ficar “agarrado” firmemente à primeira impressão; para além dos dados que confirmam a hipótese, é preciso verificar se existem dados contra a mesma e valorizá-los.
- Na maior parte das perguntas, ancorar a 3 detalhes da pergunta para responder com mais certeza e evitar a sobrevalorização de um único detalhe para alterar a alínea que pretendias seleccionar.
- Conhecer bem a matriz da prova (por exemplo, se na matriz não está o tema “Imunodeficiências”, à partida a resposta não vai ser “Agamaglobulinemia ligada ao X”).
- Se um fármaco foi introduzido recentemente, considerar a possibilidade de a clínica ser devida a esse fármaco.
- “Não são necessários meios complementares adicionais” ou “vigilância e observação” – existe uma grande probabilidade de estas serem



as respostas corretas, particularmente se não souberes mesmo a resposta correta.

- Quando perguntarem por MCDT, opta à partida por aqueles que sejam menos invasivos, mais baratos, mais rápidos de obter.
- Ter em atenção que, por vezes, a opção correta não é a ideal, mas é a melhor dentro das opções dadas (por exemplo, tratar cistite aguda não complicada com trimetropim-sulfametoxazol – PNA 2019).

Em conclusão, como se trata de “single best”, a resposta nem sempre vai ser óbvia. Por isso mesmo, deves tentar reduzir até 2 opções e fazer uma escolha educada (“*educated choice*”).

Na dúvida:

1. Priorizar atitudes emergentes;
2. Priorizar atitudes simples;
3. Priorizar atitudes baratas;
4. Priorizar atitudes não invasivas;
5. Priorizar as escolhas do doente;
6. Priorizar diagnósticos mais comuns.

• **QBanks e a sua Gestão**

De forma geral, os QBanks permitem a realização de casos clínicos estilo PNA e, em regra, quantos mais, melhor.

Abordagem do banco de perguntas

Modo tutor:

Após cada caso clínico, analisas o objetivo educativo da vinheta clínica e as justificações de cada alínea do caso. Não te esqueças de ler estas justificações, mesmo que a pergunta tenha parecido fácil!

Perguntas por tema: Podes usar o modo tutor com perguntas de um tema específico como autoavaliação de um módulo que acabaste de estudar. É utilizada como forma de adquirir informação e complementar o



estudo teórico. Às vezes, este modo pode enviesar a forma como vêes o caso, uma vez que restringe o banco de perguntas (por exemplo, seleccionaste cardiologia e o caso é de um doente com dispneia, o que pode “facilitar” a exclusão das causas de Pneumologia, por exemplo).

Perguntas Aleatórias: Este modo é o melhor para a maior parte da preparação da PNA. Como as perguntas são aleatórias, permite-te resolver os casos de forma imparcial, treinando também o *switch* rápido de raciocínio clínico de quadros nosológicos completamente diferentes. Não tenhas receio de começar a fazer perguntas de temas que ainda não estudaste, porque pode ser vantajoso! Em primeiro lugar, quando erramos uma pergunta, tendemos a decorar com mais facilidade aquele facto ou objetivo educativo (especialmente quando depois lemos acerca dessa matéria). Em segundo lugar, quando estamos a estudar temas de perguntas que já fizemos, conseguimos destrinçar mais facilmente o que é mais/ /menos provável de ser perguntado, ajudando a dirigir o foco do estudo.

Modo exame:

Este modo permite realizar as perguntas em tempo contado e as explicações aparecem normalmente no final do set. Para melhorar a experiência deste modo, deves utilizá-lo de forma aleatória, uma vez que o objetivo é simular a experiência da PNA.

QBanks estrangeiros

Tal como vais ver na secção das Simulações, existe uma variedade enorme de materiais e de bancos de perguntas estrangeiros. Uma vez que a PNA tem por base o modelo de avaliação americano (USMLE), as plataformas estrangeiras mais utilizadas são americanas, mas nem tudo é útil! A avaliação médica nos EUA está dividida em 4 exames:

USMLE Step 1: Avaliação de ciências básicas (Anatomia, Biologia Molecular e Celular). Pouca relevância tendo em conta os objetivos da PNA.



USMLE Step 2 CK (Clinical Knowledge): Este exame avalia o conhecimento clínico e é, de facto, o mais parecido com os objetivos da PNA, sendo que os QBanks para o Step 2 CK são os mais indicados para ti!

USMLE Step 2 CS (Clinical Skills): Exame prático e, por isso, não é útil abordar estes bancos.

USMLE Step 3: É o exame final em que se pretende a avaliação do conhecimento médico e a compreensão da ciência clínica para a prática de medicina não supervisionada. Avalia casos clínicos ligeiramente mais complexos do que os requisitados para a PNA e contém bastantes temas relacionados com *soft-skills*. Os bancos de preparação para o Step 3 não devem ser deixados de parte e são muito úteis; no entanto, devem ser um recurso após já estares familiarizado com as vinhetas clínicas do Step 2 CK.

Que bancos de perguntas é que escolho?

Academia da Especialidade

Idioma: Português.

Número de Casos Clínicos: 3300 (aproximadamente).

A Academia da Especialidade disponibiliza um banco com mais de 3300 perguntas que tendem a simular os casos clínicos da PNA. Os bancos de perguntas mais populares acabam por ser muito semelhantes entre si, mas a questão do idioma deve ser tida em conta. Por isso, este *QBank*, tal como as simulações, são uma excelente forma de contactar com vinhetas clínicas muito semelhantes às da PNA. Muitas das perguntas são construídas com base nas aulas da Academia da Especialidade e, por isso, filtrando por tema, consegues avaliar o teu estudo de uma aula/módulo específico. Como este banco é criado diretamente para a PNA, não existem perguntas de temas que não constam na matriz, o que rentabiliza imenso o tempo que dedicas às questões. Todas as perguntas têm justificações para todas as alíneas dos casos clínicos e muitas delas também já incluem o objetivo educacional.



UWorld

Idioma: Inglês.

Número de Casos Clínicos: 4000 (aproximadamente).

A *UWorld* disponibiliza vários bancos de perguntas e o mais indicado para a PNA é o *Step 2 CK*. Este *QBank* tem cerca de 4000 casos clínicos, todos eles com um objetivo clínico devidamente explicado e com as alíneas todas justificadas. As explicações de cada caso clínico e as tabelas de resumo que contém são de elevada qualidade, que podes usar especialmente na fase final do estudo. A estrutura das questões é muito semelhante às da PNA e normalmente o tipo de perguntas também (próximo passo, diagnóstico, tratamento). Ainda que possas selecionar os subtemas que queres (porque tem bioestatística, matérias legais), depara-te muitas vezes com temas não versados na matriz (por exemplo, diagnóstico diferencial de cardiopatias congénitas ou imunodeficiências primárias), tornando-se, por isso, numa desvantagem. Se tiveres tempo e esgotares os casos clínicos, podes sempre passar para o *QBank Step 3*.

AMBOSS

Idioma: Inglês.

Número de Casos Clínicos: 3000 (aproximadamente).

A *Amboss*, tal como a *UWorld*, disponibiliza casos clínicos para as provas americanas e, da mesma forma, os casos que deves fazer primeiro são os *Step 2 CK*. Os casos clínicos são de boa qualidade e estão bem construídos. Para além do objetivo educativo e das justificações, existe também uma alternativa de ativar pistas diagnósticas quando o caso não é claro, melhorando a tua capacidade de balizar as vinhetas. Os casos clínicos estão sempre justificados e baseados nos cartões de estudo da *Amboss*, pelo que podes facilmente estudar o tema da questão que erraste ou que achaste mais complexa. O banco de perguntas é muito vasto e a *Amboss* criou uma matriz da prova em que faz uma correspondência entre os conteúdos da matriz e os cartões onde consta essa informação, além de haver ainda um banco de perguntas da *Amboss* que contém apenas as perguntas da matéria da PNA. Com este material disponível, evitas fazer



perguntas que não constam nos objetivos da mesma PNA. Tal como na *UWorld*, podes sempre abordar perguntas do *Step 3*.

UWorld vs Amboss

Caso queiras optar por um banco de perguntas estrangeiro, essa decisão é sempre de natureza pessoal e de responsabilidade exclusiva. Na verdade, ambos os bancos têm imensa qualidade e, tendo em conta as melhores notas da PNA de 2019 e 2020, pode dizer-se que não existe um vencedor na preparação para a prova. No que diz respeito aos casos que preparam para a PNA, o banco da *UWorld* talvez tenha mais perguntas (aproximadamente 4000); no entanto, muitas delas não fazem parte da matriz. A interface da *Amboss* é mais apelativa e interativa e, para quem utiliza os cartões como fonte de estudo, é muito fácil estudar/rever tópicos e integrar tudo nos momentos de estudo. Os dois bancos têm objetivos educativos pertinentes e muito provavelmente serão encontrados na PNA, mas o resultado final no treino das perguntas acaba por ser semelhante. No que diz respeito à construção dos casos, a *Amboss* consegue ser mais pormenorizada nas questões que tem (um pormenor do enunciado mais frequentemente altera a alínea correta) e tem mais vinhetas clínicas com rasteiras e distratores (provavelmente mais que a atual PNA). A *UWorld* tem um banco de perguntas tendencialmente mais prático do que a *Amboss*, que é mais detalhado e académico.

• Exames de simulação

Quando?

O momento em que comesças a fazer simulações é variável. Há estudantes que preferem começar cedo a fazê-las uma vez por semana ou por mês, por exemplo, para irem treinando, enquanto outros preferem apostar mais nas simulações de forma diária já próximo da data do exame. Independentemente do método que escolheres, o mais importante é que treines muito e que te habitues à rotina do dia da PNA com alguma antecedência! Se não apostares antes, novembro é o mês em que as simulações têm que fazer parte de vários dos teus dias de estudo!

Quando fazer a PNA anterior?

A resposta a esta questão não é linear, mas é mais dependente das tuas preferências pessoais. Vamos explorar alguns princípios que podem ajudar-te a orientar a tua escolha:

Usar as PNA 2019 e 2020 como materiais de estudo orientadores: a realização antecipada destes exames pode ser uma excelente fonte de referência para a orientação do teu estudo, como já referimos no Planeamento. Por um lado, a exposição precoce à realidade do exame ajuda a olhar para a matéria com “outros olhos”. Perceberás sem dificuldade qual o nível de profundidade que te será exigido e entrarás mais facilmente na cabeça dos examinadores. Um recurso bastante importante para este propósito é a resposta às contestações das perguntas das provas, uma vez que permite perceber realmente qual a posição dos examinadores sobre determinados temas.

Usar a PNA 2019 e 2020 como avaliadores: se o teu objetivo for o de almejar uma classificação/simulação da nota que poderás ter na PNA, sugerimos que optes pela realização destes exames na fase final do teu estudo. Estes exames são o que há de mais próximo da realidade e devem ser simulados com o maior rigor possível para aferires, favelmente, as tuas capacidades. Alertamos, porém, para o facto de a realização destas provas, por ser muito chegada à data do exame, tanto poder moralizar e



tranquilizar, se tiveres o resultado esperado, como poder tornar-se numa outra fonte de ansiedade e de medo de “*missing out*”, caso não corra tão bem. Tendo, por isso, em conta os aspetos mencionados, aconselhamos a realização destes exames com alguma antecedência, de modo a que haja tempo para corrigir possíveis falhas de raciocínio/conhecimento e para minimizar a ansiedade associada. Não te esqueças que o *mindset* de olhar para os exames enquanto oportunidades de aprendizagem é, sem dúvida, uma forma mais saudável!

O melhor dos dois mundos: dado já existir a PNA 2019 e a PNA 2020, podes optar pela realização destas provas, cada uma com um propósito diferente: a realização das perguntas de uma das PNA à medida que estudas a teoria e a realização de outra em outubro, por exemplo, poderá ser também uma boa opção. Uma vez que na PNA 2020 foi repetida uma pergunta de forma integral da PNA 2019, pode ser útil rever as PNA anteriores perto da data do exame.

Por fim, importa relembrar que a prova piloto não oferece o mesmo nível de rigor e adequação comparativamente às outras duas provas, pelo que não devem ser equiparadas.

Como?

Código de marcação de perguntas

Durante a realização de exames, deves optar pela marcação eficiente de perguntas sobre as quais vale a pena debruçares o teu tempo uma segunda vez.

Propomos o seguinte código de marcação de perguntas:

Certo: para assinalar perguntas que não vale a pena voltares a olhar.

Enquadram-se nesta categoria perguntas das quais tens a certeza da resposta, ou que não sabes de todo a resposta.

Interrogação: para assinalar perguntas nas quais tens dúvida entre duas opções. Uma leitura mais aprofundada/pensamento com mais calma poderá levar-te à resposta certa.

Cruz: para assinalares perguntas em que chegas ao fim e nem percebes o caso/te distraíste. Muitas vezes isto acontece por fatores psicoló-

gicos (temas de que gostas menos, perguntas muito extensas) – uma leitura no final da prova, quando sentes que já tens uma base de respostas certas, pode ajudar-te a abordar estas perguntas mais racionalmente.

Quando acabas a Prova, utiliza o tempo que tens disponível para rever, em primeiro lugar, as interrogações ou as cruces, mediante as tuas preferências pessoais.

Gestão do tempo das Simulações

Cada parte da Prova tem a duração de 2 horas. Sugerimos, por isso, a realização de 10 perguntas a cada 15 minutos. Este treino de gestão de tempo será adquirido com a prática de perguntas e vai ser algo natural para ti. Podes inclusivamente escrever na folha de valores de referência os *timings* que deves atingir durante a prova.

É importante realçar que existem blocos de 10 perguntas que demoram mais de 15 minutos e outros menos, pelo que não deves interpretar estes valores como fixos. Se tens mais dificuldade na gestão de tempo, deves apostar na correta resolução de cada pergunta com calma, em detrimento de tentar responder a um maior número de perguntas.

Protips para as Simulações

- **Risca opções** que sabes que não são as corretas! Muitas vezes sentes-te perdido a olhar para 5 opções, que podes resolver mais facilmente se excluíres as que são claramente incorretas, escolhendo apenas entre aquelas sobre que tens dúvida.
- Durante a realização das simulações, percebe se quando alteras a resposta o fazes mais frequentemente para certo ou errado (alguns bancos de perguntas têm ferramentas para isto); se não sabes, fica-te pelo primeiro palpite, a não ser que exista algo óbvio que invalide a primeira escolha (por exemplo, reparares numa frase que não tinhas lido da primeira vez que olhaste para a pergunta).
- Deves sempre comprometer-te com uma resposta da primeira vez que lês a pergunta, assumindo que não há tempo para rever.



Quantos?

Os exames de simulação são fundamentais. Mais que para treinares conhecimentos, são úteis para te treinares para o dia da PNA! Portanto: quantos mais, melhor!

Quais?

Tenta fazer as simulações de todas as fontes que encontrares!

O GPNA, nas Questões Frequentes quanto à PNA, deixa a seguinte sugestão:

“Que outras provas semelhantes poderão ajudar os estudantes /candidatos a conhecer a nova realidade da PNA? R. Provas administradas por instituições internacionais e nacionais, incluindo escolas médicas, que sigam o modelo vinheta clínica, de escolha múltipla com seleção da resposta mais adequada (single-best answer) que coloquem a ênfase no raciocínio clínico e aplicação e integração dos conhecimentos clínicos. Por exemplo, o NBME® administra provas com aplicação nacional (p.ex., USMLE®) ou internacional (p.ex., IFOM®) que podem ser consultadas no seu site: www.nbme.org”.

O NBME (*National Board of Medical Examiners*) é uma entidade americana, responsável pela criação dos exames oficiais da carreira médica nos Estados Unidos da América, chamados USMLE (*United States Medical Licensing Examination*) – já abordados acima. O GPNA colabora com o NBME para a criação da PNA e por isso o material educacional do NBME é de extrema qualidade na preparação para a PNA. Existem vários *self-assessments* oficiais na página do NBME com um formato diferente (4 blocos de 46 perguntas cada) e vinhetas tendencialmente mais curtas, mas com objetivos educativos muito semelhantes aos da PNA.

O IFOM (*International Foundations of Medicine*) é um programa de testes internacionais desenhados pelo NBME e aplicados internacionalmente por universidades interessadas, permitindo comparar a *performance* das faculdades de medicina numa escala standardizada. Estes *samples* têm um grau de dificuldade menor do que a PNA e as vinhetas clínicas são ligeiramente mais curtas. Para as Escolas Médicas que o disponibilizam aos seus estudantes, é uma excelente oportunidade de treino para a PNA!



Os *Forms* oficiais de *self-assessment* da NBME são extremamente semelhantes à realidade da PNA, especialmente os referentes ao *Step 2 CK*. Há três *Forms* de treino para este exame: o *Form 6*, *7* e *8*. O custo de cada um, no *site* oficial do NBME, é de 60\$. Não existe uma correção oficial com explicações para estes *Forms*, mas poderás encontrar vários fóruns de discussão/artigos com tentativas de fundamentação das respostas corretas *online*.

RETA FINAL

– O que está feito, feito está!



Guia de Preparação para a PNA



• O mês anterior

Este é o momento em que achamos que faz sentido desacelerares, para te poupareś física e mentalmente para o dia da prova. Acima de tudo, nesta fase, mantém-te saudável!

Durante este mês, aposta fortemente nas simulações, preferencialmente simulando ao máximo as condições e o horário da prova, para te dessensibilizares de todos os fatores que possam prejudicar o teu rendimento máximo no “dia D”. O objetivo é que, ao realizares a PNA, o processo (incluindo a organização das folhas na mesa e o processo de copiar as respostas para a folha respetiva) esteja mecanizado ao máximo, otimizando o foco, no menor tempo possível. Este período de adaptação é importante para tentar criar um ritmo biológico, adaptar refeições e aporte de líquidos, perceber as idas à casa de banho, saber gerir o tempo e lidar com a ansiedade durante a realização da prova.

Uma boa sugestão será também deixares para esta reta final aquelas simulações que, de facto, se assemelham mais ao que poderá ser a tua PNA, nomeadamente os materiais oficiais da NBME e os exames de simulação completos da Academia da Especialidade.

Por outro lado, se sentires que as simulações são muito ansiogénicas para ti, tenta terminá-las uma a duas semanas antes do dia prova, para que nada abale a tua confiança e tranquilidade nesta fase crucial. Lembra-te que as simulações não devem ser encaradas como uma autoavaliação final ou um carimbo que prediz a tua nota da PNA. Tudo o que faças até à véspera da PNA faz parte do processo de aprendizagem. Uma pergunta que erras na semana anterior à prova pode ser uma pergunta que acertas no dia D.

Além disso, esta é a altura certa para, se sentires necessidade, experimentares fármacos ou outras estratégias que possas querer utilizar no dia (ou na véspera) da prova. Se achas que a insónia poderá ser um problema para ti, não experimentes algo que nunca tomaste na véspera da prova! Experimenta com tempo (e idealmente com orientação de um profissional da área) o que quer que aches que possas ter necessidade de tomar, para que não haja surpresas no dia D. Nesta fase, noites bem dormidas são mais importantes do que nunca! O mesmo se aplica a outras substâncias que te podem ajudar a controlar alguns sintomas (como o propranolol), e que, como sabes, podem ter alguns efeitos indesejados e pôr em causa a tua *performance*.

• A semana antes do exame

Em termos de estudo, este é o momento em que deves mesmo reduzir ao máximo quaisquer estímulos ansiogénicos e em que deves evitar, de todo, olhar para matéria completamente nova ou para fontes de informação que nunca usaste. Há até quem opte por rever apenas matérias ou casos clínicos em que já se sente muito confortável, de forma a não abalar a autoconfiança nesta reta final.

Por outro lado, um bom conselho será reveres pequenos pormenores, passíveis de serem perguntados, e que consideras mais difíceis de memorizar, fazendo então sentido que o adies para esta fase. São exemplos o Plano Nacional de Vacinação, os marcos do desenvolvimento, os marcadores citogenéticos dos linfomas ou mecanismos de doença das patologias psiquiátricas (que têm sido consistentemente perguntados). Lembra-te que tu, melhor do que ninguém, saberás reconhecer, mediante o teu processo de estudo, que “pormenores irritantes” é que achas importante saber e aos quais nunca fez sentido dedicares-te durante o ano.

Esta é também a semana em que deves começar (se ainda não o fizeste) a regular o teu ritmo circadiano, devendo adormecer e acordar nos horários em que terás que o fazer no dia da prova e evitando grandes mudanças de ambiente ou de rotinas. Esta adaptação dar-te-á tempo para perceberes, por exemplo, a que horas faz sentido tomar café, comer e hidratar, para que no dia da prova as tuas funções fisiológicas estejam otimizadas.

Nesta fase, tenta desligar-te de tudo o que sejam grupos relacionados com a PNA (ou desliga-te mesmo completamente das redes sociais), para evitares ao máximo seres exposto a elementos externos de stress; procura apenas as informações oficiais e não estejas sempre a pensar nisso! Infelizmente, o mais comum é os prazos serem cumpridos mesmo no seu último dia, portanto mais vale ires estudando com calma e não te focares nos aspetos que não consegues controlar, por dependerem somente de terceiros.

Esta é também a fase em que deves pensar e planear a logística do dia da prova – se levas ou não almoço, se vais ou não acompanhado, se vais a



conduzir ou de boleia, se queres alugar hotel ou não – é muito provável que só saibas o local exato da prova a 5 dias úteis da mesma, portanto equaciona várias opções, para que no dia em que é publicitado o local definitivo apenas tenhas que decidir qual das opções escolhes (por exemplo, deixa combinadas boleias com colegas/familiares ou hotéis alugados com reserva gratuita em vários sítios possíveis, se preferires ir na véspera para o local da prova; os locais de Prova até agora foram: Norte – Alfândega do Porto e Europarque em Santa Maria da Feira; Centro – Caves de Coimbra; Lisboa – Centro de Congressos do Estoril e Parque das Nações).

Por outro lado, se consideras que te é útil – para melhor controlares a situação no dia da PNA – poderás ires antecipadamente fazer o reconhecimento do local da prova, perceber onde se estaciona, quanto tempo demoras a lá chegar e, assim, reduzires a probabilidade de percalços e minimizares o stress e outras distrações.

• O dia antes do exame

Este é um dia de grandes emoções e cheio de incerteza. É normal sentires que não sabes tudo. Não sabes, ninguém sabe, nem nunca vais saber.

Este é um dia que deves dedicar exclusivamente ao teu bem estar. É recomendável não estudar. Contudo, se estudar for uma forma de te manteres distraído, opta por estudar coisas fáceis sem ansiedade associada. É também importante realizares atividade física, sem exageros. O objetivo é cansar o corpo para ser um pouco mais fácil adormecer à noite. Algumas pessoas recomendam acordar um pouco mais cedo neste dia para maximizar o efeito anteriormente descrito. Um corpo cansado ajuda a acalmar uma mente hiperativa.

Durante a manhã e início de tarde, deves ultimar os preparativos de tudo o que esteja relacionado com a prova (comida, material, logística, deslocações, alarmes) para evitar stress antes do sono. Tem cuidado com a alimentação e evita comidas duvidosas (risco de gastroenterites).

Afasta-te de pessoas geradoras de stress e evita a todo o custo redes sociais (podes pedir a um amigo para te avisar se acontecer algo dramático,



o que provavelmente não ocorrerá). Não te isoles e partilha o dia com família e amigos.

Relativamente ao sono, são quase universais as queixas de insónia, em maior ou menor grau. Esta não é a altura de tomar medicações que nunca tomaste ou de quebrar rotinas. Embora o sono tenha os seus óbvios benefícios, várias pessoas reportam não conseguir dormir de todo na noite da véspera. No entanto, a adrenalina do dia seguinte é suficiente para se manterem acordados e concentrados.

Por fim, deve perdurar a sensação de missão cumprida! A partir daqui vais dar o teu melhor e aproveitar o merecido descanso.



• O dia do exame

Alimentação

Uma alimentação correta no dia do exame é um fator relevante para o sucesso na prova. Como já foi explicado na secção de alimentação, é necessário neste dia, mais do que em qualquer outro, ter alguns cuidados para evitar o *food-coma*. Resumidamente, opta por evitar adicionar açúcar ao café, comer cereais açucarados, doces, sumos, etc. Prefere aveia, ovos, fruta, frutos secos e iogurtes ricos em proteína. Para quem não consegue comer devido ao nervosismo, recomendamos barras de proteína sem açúcar, encontradas em sites de nutrição desportiva, que são fáceis de comer lentamente, sendo bastante saciantes.

Ao almoço, opta pelos mesmos princípios: refeições leves, com pouca comida processada e pouco açúcar. Atenção que não é possível comer durante a prova!

Hidratação é fundamental. De manhã acordamos desidratados e é essencial repor as perdas. Durante a prova podes levar uma garrafa de água pequena. Pelos exames de treino, já terás uma noção da quantidade de água que podes ou não beber.

Não inventar

O dia do exame não é o dia de experimentar coisas novas. Não faças nada (medicações, cafés, refeições) às quais não estejas habituado nem saibas como vais reagir. O uso de paracetamol com intuito profilático poderá ser uma boa opção, uma vez que é algo relativamente inócuo. É possível levar tampões para controlar o barulho.

Gestão de tempo

É preferível ir registando as respostas diretamente na folha dedicada, para evitar surpresas menos agradáveis. Confirma sempre a versão!

Para a realização da PNA, é possível usar um relógio analógico. Sugerimos que leves um destes relógios, desmarcado no zero para ser mais fácil controlar o tempo.



Mindset

Este é, sem dúvida, um fator importantíssimo na tua *performance*. É algo que poderá ser treinável com os exames de simulação, daí a sua importância.

Relaxamento: antes do exame, poderá ser útil ouvir música ou efetuar técnicas de relaxamento. Se estiveres muito ansioso durante o exame, não há mal absolutamente nenhum em parar um pouco para respirar.

Assume cada pergunta como única: cada pergunta é uma oportunidade para responderes corretamente. Nenhuma das perguntas anteriores prediz o quão bem/mal te sairás na próxima pergunta. Mantém a confiança e segue em frente! É normal sentir-se que não se tem a certeza de grande parte das questões. Confia no teu instinto! Lembra-te que, *a priori*, em cada pergunta, há sempre 20% de probabilidade de acertares, por isso responde sempre!

Não procures respostas durante a hora de almoço: nada poderá mudar as escolhas que fizeste. Não te culpes mais, nem influencies o teu equilíbrio.

Sensação de dever cumprido!

Os autores

ANA SOFIA MARTINHO, 24 anos, natural de Guimarães. Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina do Porto. Médica Interna de Formação Geral no Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia e Espinho.

DIANA BERNARDO, 24 anos. Mestre em Medicina pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto. Médica Interna de Formação Geral no Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa.

DIOGO FERREIRA, 24 anos, natural de Lisboa. Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Médico Interno de Formação Geral no Hospital Fernando Fonseca.

MANUEL MAIA, 26 anos, natural de Coimbra. Mestre em Medicina pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior. Médico Interno de Formação Geral no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.

MARTA ALMEIDA, 24 anos, natural de Guimarães. Mestre em Medicina pela Escola de Medicina da Universidade do Minho. Médica Interna de Formação Geral no Hospital Senhora da Oliveira – Guimarães, EPE.

PEDRO FARINHA, 26 anos. Mestre em Medicina pela NOVA Medical School. Médico Interno de Formação Geral no Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental.

PEDRO MESQUITA, 24 anos, natural de Macedo de Cavaleiros, Bragança. Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Médico Interno de Formação Geral no Centro Hospitalar do Baixo Vouga.

