ENAMED · FÓRMULA DO DIA · R1 DOMINADO

Como estudar para o *ENAMED* todo dia.

O ENAMED não pergunta o que você sabe — pergunta o que você faria. 47% das questões da banca pedem CONDUTA. Estudar conteúdo é necessário. Estudar *como a INEP cobra* é o que separa quem passa.

Banca INEP · 600 questões lidas uma a uma | Foco em conduta e armadilhas | Os últimos dias antes da prova

"Na reta final, o inimigo não é o conteúdo que você não estudou — é a armadilha dentro do conteúdo que você já sabe. 218 das 600 questões da INEP foram desenhadas pra isso."

ENAMED é padrão de banca + leitura até o ponto final + conduta atualizada, não volume de conteúdo. A fórmula reflete isso.

PROVA DE INSTITUIÇÃO — LÓGICA

- Cada banca tem sua cara e seus temas de estimação
- Cobra doença rara, epônimo, técnica cirúrgica
- Diagnóstico fino e fisiopatologia pesam
- O hospital-escola define o recorte
- Decoreba de detalhe ainda rende ponto

ENAMED / INEP — LÓGICA DIFERENTE

- Generalista: 5 grandes áreas, 100 questões
- 47% pedem CONDUTA, não diagnóstico
- Atenção primária passou a emergência (190 × 165)
- Armadilha de leitura > lacuna de conteúdo
- Diretriz atualizada decide: 43 mudaram após as provas

01 🔎 Conhecer a banca antes de abrir o resumo

antes de começar · FUNDAMENTO

O erro mais caro da reta final: estudar como se todo tema valesse o mesmo. Na INEP não vale. Trauma caiu nas 6 provas do corpus (36 questões em 600). Hepatites virais, esquema RIPE e ventilação mecânica: zero em 600. Leucemia: zero em 700. Estudar o que não cai é perder ponto no que cai.

- → Resolver as provas da banca (Revalida 2023–2026 + ENAMED 2025) **antes** de fechar o cronograma da reta
- → Mapear: quais blocos aparecem em todas as provas? Trauma, exantemáticas, IRA, sífilis/ISTs, arboviroses
- → **Cortar sem culpa o que a banca ignora** — a lista do que não cai vale tanto quanto a do que cai
- → Essa análise leva algumas horas e redistribui semanas de estudo
- 💡 As provas mais recentes (2025–2026) são o melhor retrato do formato atual — comece por elas.

As 4 armadilhas mais frequentes da INEP

218 das 600 questões (36%) têm pelo menos uma — erro de leitura, não de conhecimento

Dado escondido · 81
A informação que decide a questão está enterrada no fim do enunciado. **O enunciado só acaba no ponto final.**

Distrator decorado · 78
A alternativa errada é exatamente a frase que você decorou — **fora do contexto dela.**

Ordem errada · 54
Todas as condutas estão certas. **Só uma está na ordem certa.** Sequência é conteúdo.

Meio certa · 53
Acerta o diagnóstico e erra a dose. Acerta a conduta e erra o momento. **Leia a alternativa inteira.**

02 ⚡ Flashcards e conceitos matadores — sempre primeiro

7:00 – 7:30 · 30 MIN FIXOS

O cérebro descansado é para o que rende ponto rápido: os conceitos de alta frequência e as atualizações de diretriz. É o que reativa a memória antes de qualquer estudo novo — e é onde a banca resolve a questão em uma linha.

- → Priorizar os cards dos **blocos que caem em todas as provas** — trauma, exantemáticas, IRA, ISTs, dengue
- → Tentar responder cada card antes de virar — mesmo achando que sabe
- → Marcar como "de novo" todo card que hesitou ou respondeu por exclusão
- → **30 minutos fixos, todo dia.** O bloco mais barato e mais rentável da rotina.
- 💡 Card bom de reta final tem a atualização explícita: "era X — desde a diretriz nova, é Y."

03 🎬 Aula express — só para lacuna real

7:30 – 8:00 · OPCIONAL · CRITÉRIO ABAIXO

Na reta final, aula é exceção, não rotina. Só faz sentido para o tema que você nunca viu direito e que a banca comprovadamente cobra — ou para protocolo que mudou depois da sua formação (reanimação neonatal, ATLS, rastreamentos).

- → **Quando usar:** lacuna confirmada por questão errada em tema de alta incidência, ou atualização de diretriz
- → Máximo 25 minutos. Use 1.5x, pule o que já sabe, pare quando ficar familiar
- ⚠ Não assistir aula de tema que a banca não cobra — conferir a incidência antes de apertar o play
- ⚠ Aula não treina leitura de enunciado. Só questão treina questão.

04 📖 Leitura ativa do resumo — Protocolo 40/10

8:00 – 11:00 · NÚCLEO DO DIA

Para o ENAMED, a leitura tem um alvo: conduta e atualização. A pergunta que guia cada página não é "o que é essa doença?" — é "o que eu faço AGORA com esse paciente, pela diretriz atual?".

- → A cada 40 min: fechar o material e escrever de memória as condutas e sequências do trecho
- → **Destacar tudo que mudou de diretriz** — 43 mudaram depois das provas analisadas; é onde material antigo te derruba
- → Fluxogramas e tabelas: reconstruir de memória sem olhar. O erro de reconstrução = o que cairia na prova.
- → Anotar no caderno: "eu faria X, mas a conduta é Y" — essas frases são ouro para a véspera

💡 Ler perguntando "como a INEP transformaria isso em questão de conduta?" muda o que os seus olhos priorizam.

05 ✏ Questões — protocolo INEP

14:00 – 17:00 · MÍN. 40 QUESTÕES

A questão da INEP não testa se você sabe o tema — testa se você lê até o fim e escolhe a conduta certa no momento certo. O protocolo de questões precisa treinar exatamente isso.

- → Para cada questão errada, classificar: **armadilha** (sabia, mas caiu) ou **lacuna** (nunca estudou)
- → Ler o enunciado **até o ponto final** antes de olhar as alternativas — o dado que decide costuma ser o último
- → Ler cada alternativa **inteira** : a metade certa do início é a isca da metade errada do fim
- → Priorizar questões da própria banca (Revalida + ENAMED) — simulado genérico não tem o padrão dela
- → **Para cada erro por armadilha:** escrever a frase-âncora no caderno imediatamente

⚠ Acertar por exclusão sem saber o porquê é falso positivo. Exige saber por que cada alternativa está errada.

06 📝 Simulado com prova real da INEP

até D-3 · depois, não · SE AINDA COUBER

Simulado não é avaliação — é treinamento cognitivo. Fazer uma prova real da banca em condições reais treina gestão de tempo, tolerância à incerteza e o reconhecimento do formato INEP. Mas ele tem prazo de validade: **a menos de 3 dias da prova, simulado novo atrapalha mais do que ajuda.**

- → Se ainda faltam 3+ dias: prova completa (Revalida ou ENAMED anterior) em condições reais — tempo contado, silêncio, caneta, sem pausas
- → **Não abrir gabarito no dia do simulado.** Almoçar antes. Corrigir com calma à tarde.
- → Correção: questão por questão, justificando cada alternativa errada no caderno
- → Identificar os 3 temas com mais erros — são o foco dos dias que restam

⚠ Faltando menos de 3 dias: **não faça simulado novo.** Um resultado ruim agora só derruba a confiança — e não dá tempo de corrigir. Revise os erros dos simulados que você já fez.

⚠ Simular com pausas, celular ou espiando gabarito anula o treinamento. Condição real ou nada.

Protocolo do dia de simulado

A ordem importa tanto quanto o conteúdo

Antes
20 flashcards dos blocos de topo. Aquecimento cognitivo, não estudo novo.

Durante a prova
Ler até o ponto final. **Nunca deixar em branco.** Dúvida = primeira intuição.

Após — antes do gabarito
Almoço obrigatório. Desligar da prova. Gabarito só depois de repousar.

Correção
Classificar cada erro: armadilha × lacuna. Listar 3 temas fracos. **Esses temas = foco da semana.**

07 🌙 Loop noturno — consolidação

20:00 – 21:00 FIXAR ANTES DO SONO

O sono consolida exatamente o que foi revisado nas últimas horas antes de dormir. Revisar as condutas e armadilhas do dia antes de deitar é a ação de maior impacto por minuto de toda a rotina.

→ Só os cards marcados como "de novo" de manhã + as frases-âncora das questões do dia

→ **1 fluxograma crítico à mão de memória** (sem olhar). Conferir e registrar o que errou.

→ Máximo 1 hora. **Às 21h fechar tudo.**

⚠ Não estudar conteúdo novo à noite. A consolidação do dia fica comprometida.

⚠ Véspera da prova: nada novo, tarde leve, dormir cedo. As últimas 48h são de reativar, não de aprender.

As regras inegociáveis do ENAMED

› Conhecer a banca **antes** de fechar o cronograma. Sem isso, é estudo ao acaso.

› O enunciado só acaba **no ponto final** — e a alternativa também.

› Conduta atualizada > diagnóstico decorado. **47% da prova pergunta o que você FARIA.**

› O que a banca não cobra, a reta final não estuda. **Cortar também é estratégia.**

› Cada erro por armadilha: **frase-âncora no caderno imediatamente.**

› Fechar tudo às 21h. **O sono é parte do plano.**

› Véspera = reativar o que já sabe + dormir. **O que não entrou em semanas não entra em 12h.**

› No domingo: ler até o ponto final, nunca deixar em branco, **e confiar na primeira intuição.**

Onde cada passo mora

os materiais do R1 Dominado que executam esta fórmula — link no perfil @rafaartifon / @r1dominado

Passos 01 e 05 → Como a Banca Derruba Você

As **8 armadilhas da INEP** com questão real de cada uma — as 600 questões lidas uma a uma, 65 páginas.

Passo 02 → Conceitos Matadores ENAMED

Os mnemônicos e conceitos de **alta incidência** que resolvem a questão em uma linha.

Passo 04 → Intensivo R1

A varredura da reta final organizada por partes, com as **diretrizes já atualizadas.**

Véspera → Caderno de Véspera

As últimas 48h, hora a hora: **reativar tudo que você já sabe** — 63 páginas.