



# Acesso Flashcards Curso ARLS CM

✓ [Clique aqui](#) para acessar gratuitamente as nossas coleções completas.

*Neste link você pode baixar gratuitamente os arquivos .akpg com os flashcards completos do Curso ARLS, ARLS Cards RCM e ARLS Cards Internato, além de ver a árvore de conteúdos completa.*

✓ Baixe no dispositivo de preferência o Aplicativo Anki em <https://apps.ankiweb.net>

*Ele é gratuito para PC/Android e tem uma taxa única para iOS.*

✓ Leia nas próximas páginas um pouco sobre a construção deste material e como utilizá-lo. Se tiver dúvidas consulte o manual oficial em português [clikando aqui](#).

✓ Se tiver dúvidas entre em contato conosco!

 **Sobre os *Flashcards***

 **Repetição Espaçada**

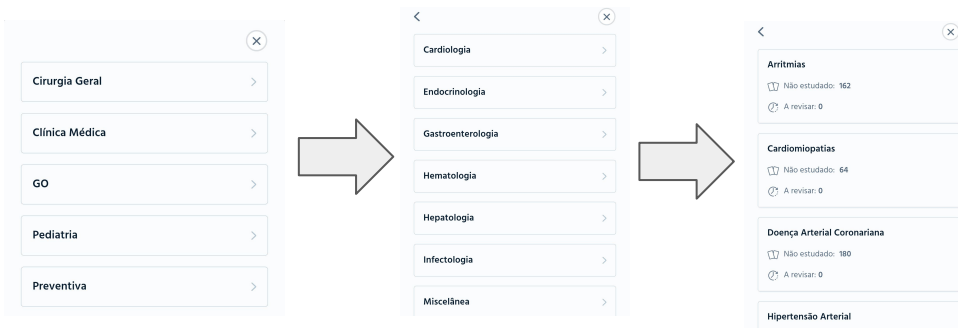
 **Depoimentos**

 **Estratégias de Estudo**

# ⚡ Sobre os Flashcards

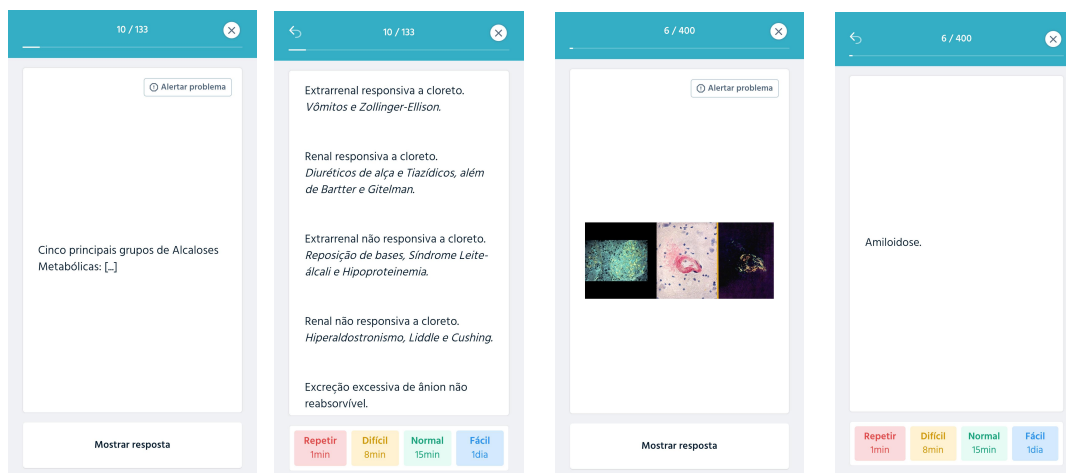
Desde 2017, transformei os principais conteúdos dos diversos estágios da formação médica em mais de 18.000 *flashcards*. Começando no Internato com os assuntos completos das Cinco Grandes Áreas, seguindo, na Residência de CM, com os *highlights* de Medicina Interna. Todo o material foi atualizado e revisado diversas vezes, com última revisão de acordo com as melhores evidência disponíveis em 2024. A preparação com este método trouxe resultados incríveis para mim e outros colegas que participaram deste projeto comigo, quando decidimos propagar este material, já com milhares de alunos impactados no decorrer deste tempo. Além dos flashcards do curso, todo este material está disponível para você gratuitamente agora!

Cada *flashcard* é construído artesanalmente, sem cópias ou uso de ferramentas de automatização do processo, sempre focado nos princípios de criação e construção de cards de alta eficiência. Além disso, também criamos coleções de revisão e dos assuntos mais relevantes. Na próximas páginas você conhecerá mais sobre nossos *flashcards* e entenderá como este método pode se encaixar na sua rotina de estudos. Vamos começar mostrando as telas iniciais e como selecionar um assunto para estudar.



Os cards estão divididos de maneira inteligente nas principais áreas e em subtemas, facilitando o estudo de assuntos específicos, conforme detalharemos a seguir.

Você pode estudar em qualquer lugar a qualquer hora – no trânsito, em uma aula chata. O aplicativo Anki funciona em qualquer dispositivo e tem uso intuitivo e fácil. O programa tem um algoritmo próprio que sempre mostra revisões de *flashcards* que você tem maior probabilidade de ter esquecido. Aí está a grande sacada: além de organizar os conteúdos, o programa mostra os cards em intervalos desenhados para melhor aprendizado, de acordo com o *feedback* ativo que você se dá para o conteúdo. Você não precisa se preocupar com o que revisar, todo dia o aplicativo irá selecionar automaticamente os assuntos que você precisa estudar.



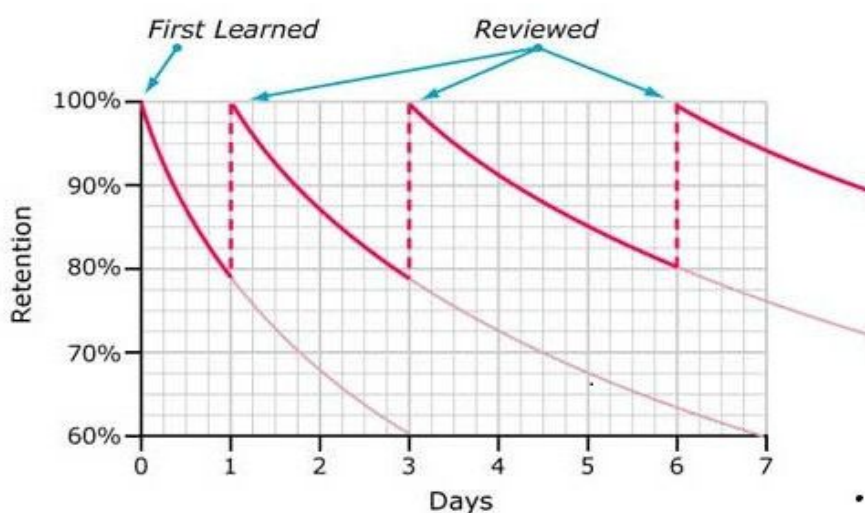
Logo nos primeiros minutos a interface intuitiva permite fácil compreensão de como usar o programa. Após escolher o assunto, basta fazer os *flashcards* conforme a estratégia escolhida (falaremos sobre isso em breve) e, após pensar na resposta de cada um mentalmente, definir se acertou com facilidade, dificuldade ou errou. Baseado nessas respostas, os cards são automaticamente organizados para revisão pelo algoritmo.

## ✓ Método Repetição Espaçada

Durante a formação médica enfrentamos muitos desafios pedagógicos – aulas mal dadas, conteúdos bizarros cobrados, pressão... Creio que não existe caminho fácil para obter êxito, na verdade existem milhares de caminhos possíveis e cada aluno irá encontrar o seu. Nesse contexto, adaptei os conteúdos do Internato e da Residência de Clínica Médica em um método chamado Repetição Espaçada (*Spaced Repetition* ou Fenômeno da Reminiscência), ele é a base por trás do estudo com flashcards.

Em 1973, o neurocientista Timothy Bliss notou em um de seus experimentos que a estimulação continuada – tetânica, de alta frequência - de neurônios pré-sinápticos no hipocampo leva a uma hiper-despolarização do neurônio pós-sináptico - potenciais excitatórios pós-sinápticos sustentados - levando à “potenciação de longo prazo”. Nesse processo, receptores de glutamato do tipo NMDA, influxo de cálcio e sinalizações nas espinhas dendríticas dependentes de cálcio agem no sentido de fortalecer a via estimulada, aumentando a eficiência sináptica por dias e até semanas, inclusive com alterações arquiteturais do neurônio. A manutenção desse efeito está associada à probabilidade de ocorrer a sinalização pré-sináptica uma outra vez. Após essa digressão neurofisiológica, o importante é que esse estudo trouxe um conhecimento sobre o funcionamento cerebral e a importância de estímulos repetidos para formação da memória.

Para entender o nosso método, primeiro entenda a curva de esquecimento, descrita pela primeira vez em 1885 pelo psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus. É simples: temos a tendência de esquecer informações adquiridas caso não haja um estímulo para sua retenção – após uma semana menos de 20% da informação adquirida será lembrada. A Repetição Espaçada, como o nome diz, busca driblar esse mecanismo através da repetição de conteúdos e estimulação continuada ao longo do tempo. A ideia é melhor compreendida no gráfico abaixo:



É claro que o programa não irá fazer uma estimulação neuronal tetânica, mas a lógica é semelhante – múltiplos estímulos em intervalos de tempo otimizados que levam a uma maior retenção do conhecimento. A grande vantagem é que, diferente de outros métodos de revisão, tudo é automatizado num algoritmo cuidadosamente desenvolvido para trazer sempre as informações que tem mais chances de você ter esquecido.



## Depoimentos

“Grande parte da minha preparação para os STEPS do USMLE foi baseada em repetição espaçada e flashcards. Essa estratégia possibilita otimizar o estudo de grande quantidade de conteúdos de maneira rápida e eficaz”.

**Matheus Simonato**

*Obteve o Percentil 100% no STEP 1 do USMLE, atualmente é residente de Internal Medicine em Yale e deu match para iniciar residência de Cardiology em Columbia este ano.*

“A organização dos flashcards do ARLS Cards por temas permite que eu escolha os assuntos que estou vendo no cotidiano do internato, otimizando muito minha rotina de estudos”

**Amanda Mazetto**

*Interna do Sexto Ano da Medicina Uninove.*

“O ARLS Cards foi fundamental nos meus estudos durante o internato. Este método garante resultados incríveis de memorização, recomendo muito!”

**Cinthia Garcia**

*Médica pela EPM-Unifesp e Pediatra pelo HC-FMUSP.*

“O ARLS Cards tem duas coleções incríveis que contemplam os principais assuntos do Internato e da Residência de Clínica Médica. O Anki é um aplicativo fácil e intuitivo com algoritmo incrível de repetição espaçada. Essa estratégia foi essencial na minha estratégia de estudos, com alguns minutos por dia já é possível ter grandes resultados”

**Pedro Perez**

*Médico pela EPM-Unifesp, Preceptor de Clínica Médica na EPM-Unifesp e Residente em Hematologia e Hemoterapia na EPM-Unifesp.*

“A construção dos cards do ARLS Cards é muito boa, assim como a divisão dos decks por assuntos. Usei muito durante o meu internato, os meus favoritos são os decks de revisão dos assuntos mais relevantes.

**João Palma**

*Médico pela EPM-Unifesp, Residente em Anestesiologia pela EPM-Unifesp.*

“O ARLS Cards tem excelente usabilidade e é bastante intuitivo. Me ajudou muito a decorar os conteúdos durante a Residência de Clínica.”

**Felipe Haddad**

*Médico pela EPM-Unifesp, Especialista em Clínica Médica pela EPM-Unifesp, Especialista em Cardiologia pelo Hospital Sírio Libanês.*

“Prático, atualizado e excelente para utilizar nos estudos! Me ajudou muito a organizar meus estudos no internato.”

**David Mercante**

*Médico pela EPM-Unifesp, Especialista em Psiquiatria pela EPM-Unifesp.*

“Essa coleção incrível me ajudou muito nos meus estudos! Excelente para aprender e revisar conteúdos.”

**Jackeline Neves**

*Médica pela EPM-Unifesp, Residente em Neurologia pela EPM-Unifesp.*



## Estratégias de Estudo

Conforme discutimos nos textos anteriores, o ARLS Cards é uma coleção de conteúdos organizada no método de Repetição Espaçada que permite estudo otimizado de grandes volumes de conteúdos. Neste tópico explicaremos como utilizar o aplicativo na prática e como encaixar tudo isso na sua rotina de estudos. Vale lembrar que o ARLS Cards tem duas coleções distintas focadas em diferentes momentos de sua formação: Internato Completo e Medicina Interna RCM.

A coleção Internato Completo contempla os conteúdos da graduação, separadas pelas cinco grandes áreas da medicina e subdivididas em cada assunto e subtemas dessas áreas. Já a coleção Medicina Interna RCM é desenhada para revisão dos principais assuntos da Residência de Clínica Médica, mais resumido e focado naqueles assuntos difíceis de decorar.

**Internato Completo**

 **Clique Aqui**

**Medicina Interna RCM**

 **Clique Aqui**

Existem diversas formas de estudar com *flashcards*, o mais importante é entender que o programa irá organizar automaticamente os assuntos que você deve revisar a cada dia baseado no seu desempenho dos *flashs* que você estudar a cada dia. Para atingir os melhores resultados é ideal realizar todos os estudos sugeridos diariamente. O tempo demandado dependerá da quantidade de assuntos novos que você selecionar e poderá aumentar ou diminuir ao longo dos dias dependendo da quantidade de *flashs* novos estudados.

A quantidade de *flashs* por dia depende do tempo que você planeja utilizar com o aplicativo, lembre-se de que ao escolher, por exemplo, 30 novos cards por dia, hoje serão apenas 30, mas ao longo do tempo você terá que resolver as revisões também, estabilizando em um número, por exemplo, de 50 revisões, totalizando uma média de 80 cards/dia. Quantidades maiores de novos cards irão levar a volumes de revisão maiores nos próximos dias, por exemplo, 60 novos cards/dia resultam em um volume de revisão aproximado de 120 cards/dia.

A escolha da quantidade e de quais assuntos selecionar depende da sua estratégia e tempo disponível: você pode utilizar os conteúdos sob demanda, por exemplo: estou rodando no ambulatório de artrites, vou focar nesse assunto. Outra possibilidade é se planejar para, ao longo de alguns meses, cobrir o conteúdo completo. Na árvore de conteúdos você pode ver a quantidade de cards de cada assunto. Vamos dar um exemplo, para estudar todos os 16.000 cards do Internato, utilizando 2h/dia você é capaz de lidar com 80 cards novos e todas as revisões, completando todos os cards em 7 meses.

Se tiver menos tempo ou estiver se preparando para alguma avaliação você pode escolher apenas os assuntos mais pertinentes para você. Também disponibilizamos coleções Resumo com os temas mais prevalentes e relevantes.