easy anestesio

GRÁTIS · 30 ITENS EM 4 SEMANAS

Checklist do R1 de Anestesiologia: os primeiros 30 dias

Trinta itens, uma semana de cada vez, para organizar a rotina e o estudo do R1 de anestesiologia. Sem dose e sem conduta: só o que depende de você.

Como usar. Uma semana por página. Marque o que já fez, sem pressa e sem culpa pelo que ficou para depois. Você não precisa saber tudo no primeiro mês. A versão online guarda o progresso no seu celular: easyanestesio.com/primeiros-30-dias.

S1 **Chegar e se situar** · Saber onde você está, quem são as pessoas e quais são as regras do jogo.

S2 **Montar a rotina** · Criar os três blocos pequenos que transformam a sala em aprendizado: antes, depois e no dia seguinte.

S3 **Estudar com mapa** · Parar de estudar sem direção: baixar o programa oficial e começar pelos temas que aparecem todo dia.

S4 **Consolidar e olhar adiante** · Fechar o mês com o sistema de revisão rodando e saber para onde os três anos levam.

Por Easy Anestesio. Atualizado em 30/09/2026. Conteúdo educacional. Não substitui os protocolos da sua instituição, a supervisão do preceptor nem o julgamento clínico à beira do leito.

SEMANA 1

Chegar e se situar

Saber onde você está, quem são as pessoas e quais são as regras do jogo.

- [ ] **Ler o guia do R1 de ponta a ponta.** Ele explica o que esperam de você no primeiro ano e por que ninguém espera autonomia agora.
- [ ] **Descobrir quem é seu preceptor de referência e como falar com ele fora da sala.** Nome, telefone ou mensagem, e em que horário ele responde.
- [ ] **Perguntar ao preceptor em que momento ele quer ser chamado.** A resposta muda de serviço para serviço. Saber a regra tira o peso da decisão.
- [ ] **Combinar com um R2 ou R3 quem responde suas dúvidas rápidas.** Eles estavam no seu lugar há pouco tempo e lembram do que era confuso.
- [ ] **Saber onde ficam os protocolos escritos da instituição.** Pasta física, intranet ou aplicativo. Você vai precisar deles antes de precisar.
- [ ] **Conhecer o mapa cirúrgico: onde ele fica e quando é publicado.** É a ferramenta que permite preparar o dia seguinte na noite anterior.
- [ ] **Anotar o horário de início e de fim de cada dia desta semana.** Você precisa saber quanto tempo realmente sobra antes de planejar qualquer estudo.
- [ ] **Conferir seus direitos: 60 horas semanais, 24 horas de plantão no máximo, um dia de folga, alimentação e repouso.** Estão na Lei 6.932/1981. Conhecê-los não é confronto; é organização.

SEMANA 2

Montar a rotina

Criar os três blocos pequenos que transformam a sala em aprendizado: antes, depois e no dia seguinte.

- [ ] **Ler o texto sobre o primeiro mês.** Rotina, preparo do dia seguinte, relação com o preceptor, registro e sono.
- [ ] **Olhar o mapa cirúrgico na noite anterior, todos os dias desta semana.** Dez minutos à noite valem uma hora de manhã.
- [ ] **Antes de cada caso, saber o que é a cirurgia e que tipo de anestesia está prevista.** Se não souber, perguntar antes de entrar na sala.
- [ ] **Depois de cada caso, anotar uma pergunta sobre o que você não sabia.** Como pergunta, não como resumo. Perguntas viram revisão; resumos viram releitura.
- [ ] **Escolher onde as perguntas vão morar: caderno, app de notas ou app de flashcards.** Um lugar só. Perguntas espalhadas não são revisadas.
- [ ] **Reservar 20 minutos fixos por dia para responder às perguntas de ontem.** Mesmo horário, todo dia. Descansado, não depois de plantão.
- [ ] **Deixar roupa, crachá, comida e carregador prontos na noite anterior.** Sair de casa sem correr é parte do preparo do dia seguinte.
- [ ] **Usar a folga como folga: um dia sem hospital e sem estudo.** Está na lei e faz parte do programa. Não é luxo.

SEMANA 3

Estudar com mapa

Parar de estudar sem direção: baixar o programa oficial e começar pelos temas que aparecem todo dia.

- [ ] **Ler o texto sobre como estudar na residência.** Recuperação ativa, revisão espaçada e um plano de semana que cabe em 20 minutos.
- [ ] **Baixar o programa oficial do primeiro ano (pontos 1 a 19 do edital dos CETs da SBA).** Vale como mapa mesmo para quem está em residência do MEC. Salvar no celular.
- [ ] **Marcar no programa os cinco temas que mais apareceram na sala nas últimas duas semanas.** Esses são os primeiros a estudar. O que aparece todo dia se fixa mais rápido.
- [ ] **Escolher um tema do programa e ler o básico dele nesta semana, em uma fonte confiável.** Um tema. Não o tratado inteiro. Ao terminar, fechar o livro e escrever o que lembra.
- [ ] **Transformar o tema lido em cinco a dez perguntas de resposta curta.** Perguntas que exigem lembrar, não reconhecer. Sem verdadeiro ou falso.
- [ ] **Responder de memória, todo dia, às perguntas de ontem e às da semana passada.** Antes de conferir. Só depois abrir a fonte e corrigir.
- [ ] **Perguntar ao preceptor qual fonte ele recomenda para o primeiro ano.** Um livro-texto de referência e os protocolos do serviço bastam para começar.

SEMANA 4

Consolidar e olhar adiante

Fechar o mês com o sistema de revisão rodando e saber para onde os três anos levam.

- [ ] **Ler o texto sobre flashcards.** Como escrever cards que testam recuperação, com fonte no verso, sem decorar errado.
- [ ] **Revisar as perguntas do mês e reescrever as que testam só reconhecimento.** Verdadeiro ou falso vira qual, como ou por quê.
- [ ] **Acrescentar a fonte no verso de toda pergunta que ainda não tem.** Livro e página, diretriz e ano, ou protocolo do serviço. Pergunta sem fonte não é conferível.
- [ ] **Fixar um limite de cards ou perguntas novas por dia.** Cinco a dez. Mais do que isso vira fila vencida e abandono.
- [ ] **Pedir ao preceptor um retorno sobre o primeiro mês: o que melhorar e o que manter.** Anotar a resposta como perguntas para as próximas semanas.
- [ ] **Ler o que é o TEA e quando começar a estudar.** Não para estudar para a prova agora, mas para saber que o programa do R1 já é o programa do TEA.
- [ ] **Escolher o tema do programa da semana que vem e repetir o ciclo.** Um tema por semana cobre o programa do primeiro ano em menos de cinco meses.