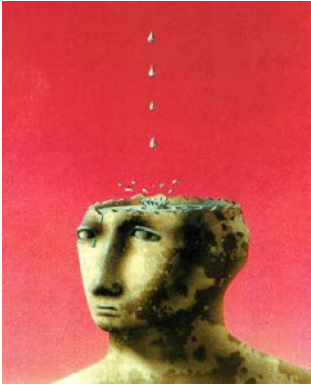


## **Exames: Ansiedade, Bom Senso e as Regras do Jogo**



À entrada para a Universidade nem todos os alunos têm uma ideia clara do esforço que lhes é exigido para tirar um curso superior. Habitados a um outro ritmo de trabalho e a certa facilidade em obter notas razoáveis, ou mesmo boas, no ensino secundário, os estudantes sofrem frequentemente um choque, em particular no 1º ano, ao serem confrontados com as exigências do ensino superior. Enquanto uns aceitam e se adaptam rapidamente ao novo ritmo, outros revoltam-se por terem de limitar ou adiar outras actividades, ou ficam desanimados e inseguros sobre as suas próprias capacidades.

Períodos especialmente difíceis são as épocas de exame, geralmente acompanhadas de um grande stress. Além disso nem sempre os resultados obtidos correspondem aos reais conhecimentos e capacidades do estudante. Contudo, quando um aluno sistematicamente obtém resultados inferiores aos que considera serem os seus conhecimentos, isso será normalmente associado a dois factores interligados: dificuldade em se adaptar às "regras do jogo" dos exames e dificuldades em lidar com a ansiedade.

Para obter bons resultados nos exames nada substitui um estudo sistemático e regular em que não se deixam acumular as dúvidas, se consegue uma visão do conjunto da matéria e se é capaz de destrinçar o essencial do acessório. Contudo algumas regras de bom senso podem ajudar na época de exames.

### **Assim, na preparação para os exames**

- faz um plano geral de trabalho para as semanas que tens, deixando tempo suficiente para rever as notas ou resumos antes de cada

- exame. Faz um horário de estudo e assegura-te, ao fim de cada dia, que consegues cumprir o plano traçado;
- elimina os motivos de distração (telefonemas, televisão, visitas, etc.) e "mete as preocupações pessoais na gaveta" (depois dos exames tens tempo para pensar nelas);
  - concede-te a ti próprio "recompensas" pelo trabalho conseguido em cada dia (dá uma volta, vê um programa de TV, etc.);
  - tem presentes os teus objectivos a médio e longo prazo (carreira) para manter a tua motivação elevada;
  - faz pequenos intervalos de 5 ou 10 minutos ao fim de cada uma ou duas horas de estudo;
  - não faças dietas de emagrecimento e mantém um número razoável de horas de sono;
  - vê pontos de exame de anos anteriores para teres ideia do tipo de perguntas que podem surgir.

### **No dia do exame**

- sai cedo para chegar à Faculdade com tempo (mais vale esperar do que arriscar uma ansiedade adicional com um engarrafamento na ponte...);
- a ansiedade é contagiosa; evita discutir a matéria antes do exame, mantém-te afastado do ajuntamento de colegas, sossegado, revendo notas pessoais de modo a que fórmulas e outros pontos relevantes estejam frescos na memória quando entrares para a sala de exame;
- pode ser-te útil rabiscar alguns desses pontos importantes num canto da folha de exame, mesmo antes de ler qualquer pergunta (não te esqueças posteriormente de riscar essas notas);
- lê o ponto de exame até ao fim interpretando cuidadosamente o que te é pedido em cada pergunta;
- selecciona as perguntas que vais responder e ordena-as de modo a começar pelas que sabes melhor de modo a diminuir a ansiedade. Nesta fase pode ser útil rabiscar algumas notas que ocorrem sobre cada questão;
- divide o tempo disponível pelo número de perguntas (na hipótese de uma cotação igual para cada pergunta), contando com alguns minutos para rever no fim, e mantém-te dentro desse horário;
- não te deixes influenciar por colegas que começaram logo a escrever ou que parecem escrever mais. Respostas longas não são necessariamente as melhores;

- se te sentires tomado de pânico, em "branco" e bloqueado fecha os olhos, respira profunda e lentamente e não faças nada durante algum tempo. Resiste à tentação de desistir imediatamente. Quando sentires que o ataque de ansiedade começou a diminuir tenta recomeçar a pensar usando a seguinte técnica: escreve quaisquer palavras, que te lembram outras, até sentires que a capacidade de memória está novamente a voltar.

### **Depois do exame**

- põe cada exame que fizeste para trás das costas e concentra-te no próximo;
- acabada a época de exames e saídos os resultados consulta a correcção do ponto, se ela for afixada, para ver o que erraste e o que deixaste incompleto.
- Isto vai ajudar-te no estudo e em futuros exames. É especialmente importante se os resultados que obtiveste não correspondem ao que esperavas, porque isso pode significar que não interpretaste bem as perguntas ou que não está claro para ti o que era suposto saber e responder. Se a correcção do exame não for afixada tenta esclarecer-te junto de colegas com melhor nota e/ou recorre ao professor. Mas não deixes de te esclarecer.

Se os resultados são fracos e não percebes porquê ou não sabes o que fazer para os melhorar discute o problema com um ou mais professores e/ou vem ao GAVP conversar. Uma pequena ajuda pode alterar significativamente o teu rendimento escolar.