

A organização de apontamentos pessoais é muito vantajosa para uma boa assimilação e memorização, porque quando se escreve tem de se seleccionar os conteúdos essenciais do que se está a ler. A escrita parece ser a melhor forma de inscrever o que se estuda na memória permanente. Na hora do exame, o estudante lembra-se mais depressa destes apontamentos do que das leituras gerais. Na véspera, devem-se usar apenas os apontamentos, deixando-se os livros de lado, para reduzir ao máximo a dispersão.



- **O Exame**

A Véspera

O grande segredo para evitar ataques de pânico no dia do exame é ter confiança naquilo que se aprendeu. Se o aluno se sente muito tenso, deverá ter em conta que o seu organismo está a reagir de uma forma salutar, para melhorar o desempenho durante a prova.

Deve-se aproveitar a tensão para fazer revisões do que se estudou, embora de uma forma moderada, acordando cedo, para que à noite se tenha sono. Não deve ir atrás de sugestões do tipo “hoje descansa, vai à praia”, porque a ansiedade tenderá a crescer. A memória e a confiança necessitam de um último reforço. Alguma contenção no ritmo de trabalho, com boas pausas, e não estudar até tarde, são regras desejáveis. É fundamental ser capaz de terminar o estudo e arrumar as coisas de que precisa para o dia seguinte, pôr o despertador para uma hora razoável e dormir bem.

O Dia

Chegou o grande dia. Levante-se cedo para ter tempo para se arranjar com calma e tomar um bom pequeno-almoço. Não deve chegar muito cedo ao local do exame pois vai encontrar colegas a rever alto a matéria, falando de coisas que nunca correspondem ao que estudou.

À mesa do exame pode surgir um estado comumente designado por “branca”. Deve evitar pensar nisso, executando tarefas triviais como arrumar o material necessário para a prova e preencher o cabeçalho.

Quando enfrenta o enunciado, pode parecer que todas as perguntas são estranhas. No entanto, deve começar por efectuar uma visão geral do enunciado antes de o ler com atenção, seleccionando as perguntas a responder. É prudente dividir o tempo pelas perguntas e olhar frequentemente para o relógio porque o tempo não pára.

Para começar, deve escolher a pergunta que sabe melhor. À medida que vai respondendo, a tensão dissolve-se e ganha confiança para continuar. Pode fazer rascunhos das respostas, escrevendo todos os pontos que quer referir. Planeie, então, a resposta e não se esqueça de uma primeira frase de introdução à questão.

Se lhe faltar tempo para redigir a última pergunta, é preferível enunciar os vários tópicos estruturadamente do que dar uma resposta inacabada. Quando, ao invés, se acaba cedo, o tempo de sobra serve para rever o que escreveu e clarificar a resposta com correcções ou acrescentos.

Com a prova deve entregar também toda a angústia que o acompanhou até ao exame. O que está feito está feito e não devem existir recriminações. Agora é tempo de gozar o alívio. Porque a vida é mais importante que os exames...

Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

3º piso

2º feira: 10 h —17 h

4ª feira: 10 h —14h

6ª feira: 10 h—14 h

21 361 67 90 (ext. 138)

ANSIEDADE E EXAMES

Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico — SAAP

Aprenda a melhorar o seu rendimento...



...RENTABILIZANDO O SEU ESTUDO

Durante a época de exames todos os alunos se sentem sob “stress” e, na dose certa, este não só é natural como desejável, porque permite aumentar o nível de eficácia do estudo. O “stress” representa um estado de mobilização de energia que um organismo saudável desenvolve para superar, de uma forma eficaz, uma situação percebida como exigente. Desta forma, nas semanas que antecedem os exames é muito importante saber gerir a ansiedade para desenvolver um método de estudo eficaz que aproveite eficazmente o tempo de que o aluno dispõe. **Aprender a estudar, criar condições favoráveis e estabelecer objectivos, métodos e técnicas de estudo são a melhor garantia para a boa assimilação da matéria.**

O excesso de ansiedade origina o adiamento do início do estudo, ficando o aluno com a ideia ilusória que ainda tem tempo para estudar. Quase todos os estudantes já vivenciaram o processo em que o evitamento do estudo aumenta, de uma forma significativa, a tensão e angústia, induzindo um círculo vicioso: ansiedade – adiamento – mais ansiedade – mais adiamento. Eis alguns exemplos:

- Adiar o momento de se sentar à secretária, fazendo tudo menos estudar: ver televisão, jogar computador, arrumar as gavetas, etc.
- Sentar-se mas estar constantemente a interromper o estudo, sem chegar a concentrar-se. Levantar-se de dez em dez minutos para beber em água, comer qualquer coisa, etc.
- Dedicar-se obsessivamente aos planos e horários de estudo ou alterar os planos já feitos.

- Ter mais sono do que nunca e não acordar de manhã, adiar o momento de enfrentar o dia, ou ir só dormir uma hora para depois acordar mais fresco e perder toda a tarde na cama.

Esta situação aumenta os sentimentos de culpa. O aluno recria-se, num processo de auto-flagelação que apenas torna maior a ansiedade, o sono e os mecanismos de fuga. Os alunos realizam planos de estudo impossíveis de cumprir, programam poucas horas de sono, fazem directas, tomam demasiados cafés, submetem-se a duchas frias para acordar ou utilizam diversos despertadores. Todavia, estas situações apenas agravam o já elevado excesso de tensão.



A primeira atitude a adoptar consiste em **assumir a ansiedade como natural e benéfica**, começando o mais cedo possível a preparar o estudo para o exame, com metas realistas que se cumpram desde o início. Assim, o aluno sentir-se-á satisfeito consigo próprio e entrará num ciclo saudável: trabalhar – ficar contente – trabalhar mais e melhor – ficar mais confiante. Eis algumas sugestões:

- **Ter objectivos estabelecidos.**

A eficiência no estudo implica o delineamento de objectivos claramente definidos que o aluno acredite atingir. Trata-se de construir imagens mentais do que se quer, motivando e orientando as acções. Convém deixar de lado, nesta fase, os objectivos a longo prazo (a carreira e a realização dos ideais e ambições) e os a médio prazo (terminar o ano lectivo com uma determinada média). Os objectivos a curto prazo são os que, neste período, se devem manter em mente (o que se quer realizar hoje, amanhã e na próxima semana). O fundamental é a concentração na tarefa presente.

- **Criar condições de trabalho**

É fundamental ter um sítio de estudo só seu (com uma mesa e uma cadeira confortável) e uma boa iluminação. Evite estudar em locais onde possam surgir distrações e mantenha ordem no espaço onde se trabalha.

- **Programar o Estudo**

Com um plano de estudo por matérias ganha tempo e eficácia. Períodos de trabalho intensos separados por pequenas pausas (1 hora de estudo seguida de 5 a 10 minutos para descontraír) são mais eficientes do que longos períodos seguidos.

Para este trabalho intenso é necessário dormir 8 horas, deitar-se e levantar-se à mesma hora, ter uma alimentação equilibrada e evitar o excesso de cafés. Algum exercício físico pode ajudar a descontraír.

Reservar os últimos minutos do dia para rever o plano para o dia seguinte é outro hábito a adquirir. É fundamental que no início de cada dia saiba por onde começar.

- **Técnicas de estudo**

A leitura de uma matéria deve começar por uma abordagem geral, e só depois ser detalhada. Quando se tem um capítulo para estudar, faz-se primeiro uma análise geral durante alguns minutos: lê-se o título, o primeiro parágrafo, os subtítulos e, numa leitura rápida, apreendem-se as ideias mais importantes. Fica-se com a ideia principal do capítulo e surgem algumas dúvidas. Pode agora ler atentamente o texto e responder às questões suscitadas, sublinhando os conhecimentos essenciais a extrair.