



Ansiedade antes, durante e depois dos exames

Cada estudante terá que avaliar os seus níveis de ansiedade, bem como a sua capacidade para gerir o mal-estar que advém dessa ansiedade. Mas independentemente desta avaliação, cada estudante pode e deverá fazer o que estiver ao seu alcance para que estes sintomas possam diminuir.

Antes dos exames

- Estuda antecipadamente, contemplando a realização de testes de anos anteriores;
- Os exercícios práticos ajudam-te a perceber a teoria e a dar-lhe sentido, portanto articula o estudo da teoria com o da prática;
- Levando em consideração as várias disciplinas, terás que gerir o teu tempo em função de todas elas;
- Elimina motivos de distração (telefone, visitas, preocupações pessoais, etc);
- Define objectivos de acordo com a matéria;
- Antes de começares a estudar, junta todos os manuais e apontamentos;
- Verifica a tua capacidade de resposta às perguntas sobre a matéria;
- Entre a conclusão do estudo e a realização do exame, reserva algum tempo para descontraír e reflectir sobre a matéria.

Durante os exames

- Chega a horas, mas não muito antes do exame e com todo o material de que vais necessitar (folhas de rescunho, canetas extra, relógio, calculadora, etc);
- É comum nos momentos antes do exame ter a sensação de que não nos lembramos de nada, mas isso não significa que realmente esqueceste tudo;
- Nos momentos antes do exame, evita esclarecer dúvidas, pois poderá baralhar-te;
- Evita todas as formas de distração, pois só assim é que te conseguirás manter concentrado (pensamentos negativos, telemóveis, MP3, etc);
- Lê cuidadosamente o enunciado até ao fim;
- Em perguntas de desenvolvimento, evita responder sem um esquema prévio;
- Quando não souberes responder a uma pergunta avança para a próxima questão;
- Perante os bloqueios, não desistas;
- Sempre que possível, revê o teste antes de o entregar.

Depois dos exames

- Esclarece as dúvidas que surgiram durante o exame e faz um cálculo da tua nota;
- Se reprovares num exame ou tiveres uma nota mais baixa não fiques desmotivado, pois é normal na vida de um estudante universitário e pensa que na próxima oportunidade tudo irá correr melhor;
- Começa a preparar-te para o próximo exame.

Ficha Técnica:
Autor: Cátia Pereira Garcia
Revisão: Isabel Gonçalves e Ana Lúcia

