



Preparação da época de exames

Sugestões para os estudantes

Imagem de <http://jpn.icicom.up.pt/imagens/educacao/estudar.jpg>

1 A preparação para os Exames começa no início do Semestre

- O ritmo de exposição da matéria no Ensino Superior é mais “acelerado” do que no Ensino Secundário, pelo que o **estudante deve começar a estudar tão cedo quanto possível** (i.e. muito antes do início da época de exames) num **ritmo regular**, relativamente intenso. Um bom referencial é o ritmo de estudo que tinha enquanto se preparava para os exames do 12º ano – essa deverá ser a sua “velocidade de cruzeiro”. **Quando se atinge a “velocidade de cruzeiro”, é fácil estudar** - a questão é atingir essa velocidade tão depressa quanto possível, e para isso é imprescindível começar cedo.
- No seu planeamento considere que cada semestre corresponde a 30 ECTS, o que equivale a **840 horas por semestre** (incluindo horas de contacto, horas dedicadas a estágios, projectos, trabalho no terreno, estudo e avaliação). Isto é, **cada semana exigirá em média cerca de 42 horas de trabalho** (contando com as semanas de aulas e exames).
- No Ensino Secundário, o acesso aos docentes é fácil. No Ensino Superior, pode não ser tão fácil. Contudo, os docentes de cada disciplina têm **horários de dúvidas** que os alunos devem frequentar sempre que necessário. Uma boa forma de o fazer consiste em procurar **resolver exercícios com os colegas** (trabalho de grupo) e depois marcar uma hora dentro do horário de dúvidas para esclarecer os exercícios em que tiveram maior dificuldade.
- **É um erro pensar que se tem que estudar primeiro toda a teoria e compreendê-la bem antes de poder fazer exercícios práticos** – os exercícios ajudam a perceber a teoria e a dar-lhe um sentido. Se persistir em começar por estudar exaustivamente toda a teoria, corre-se o risco de demorar muito mais tempo a estudar do que se for articulando o estudo da teoria com o da prática.
- No início das aulas no Ensino Superior não é muito fácil formar um grupo de estudo, contudo **muito do sucesso do estudante vai depender da sua capacidade para, ao longo do curso, estudar em grupo**. Porém, o estudante deve certificar-se de que todos os membros desse grupo estão seriamente empenhados em estudar e em ter sucesso. Genericamente, **é útil o estudante ter uma ideia de como é que os colegas estão a estudar**.



Imagem de http://www2.swissinfo.org/xbibx_media/imagens/keystone/2003/03/0326_1721718_0.jpg

- No Ensino Superior não há, ao contrário do Ensino Secundário, controlo da **assiduidade** às aulas – contudo, se o estudante faltar sistematicamente às aulas por achar que pode resolver tudo com estudo em casa, está a enganar-se a si mesmo e a dificultar a sua vida.
- Os exames do Ensino Secundário são muito diferentes dos exames do Ensino Superior (nos últimos, geralmente o docente testa menos conteúdos e mais a capacidade do estudante de aplicar esses mesmos conteúdos a situações ou contextos ligeiramente distintos dos que foram apresentados nas aulas – i.e. **pressupõe um grande domínio da matéria**); é aconselhável que o estudante **procure ir a todos os exames**, não obrigatoriamente com o objectivo de ter sucesso, mas também para se **familiarizar** com o que é pedido nos exames. **Simultaneamente, é necessário que o estudante seja sério e se apresente a exame quando efectivamente se preparou para o mesmo.**



<http://www.artcooks.com/Bananaslock/Elit>
e—University/UNV

2 Um bom planeamento da época de exames é meio caminho andado para o sucesso

- O estudante bem sucedido **define claramente os seus objectivos** para a época de exames (disciplinas que planeia fazer, notas que pretende obter) e procura que esses objectivos sejam realistas. Ou seja, procura candidatar-se a exame às disciplinas para as quais se preparou efectivamente, às quais acompanhou as aulas, etc. **É a partir dos objectivos que o estudante pode estabelecer prioridades no estudo, trabalhando de forma a tirar partido dos seus recursos e a saber como lidar com as suas limitações.**
- Um auxiliar importante na definição dos objectivos de estudo é a **consulta da página** da respectiva disciplina, onde muitas vezes é possível perceber quais são os conceitos base necessários para realizar a disciplina com sucesso ou com distinção (i.e. o estudante pode preparar-se fazendo “pontaria” para uma determinada nota). Em caso de dúvida, o estudante deve procurar **falar com os docentes da disciplina.**
- O planeamento cuidadoso da época de exames, incluindo o número de horas de estudo necessárias para cada disciplina/conteúdo é muito importante - **o plano de exames deve ser realista.** O estudante deve procurar, na sua planificação, **reservar mais tempo para os conteúdos nos quais sente maior dificuldade** (é nestes, também, que mais pode beneficiar da frequência dos horários de dúvidas), mas também não abandonar a preparação nos temas em que se sente mais à-vontade, por excesso de auto-confiança.
- O estudante deve e pode recorrer sempre que necessário ao seu **Tutor para o ajudar na planificação do semestre no início do ano lectivo e para a planificação dos exames no final do mesmo.** É também importante reunir-se com o Tutor depois da época de exames e fazer um balanço de como correu e o que pode ser mudado, contando com a ajuda de quem já passou pelo mesmo tipo de situações.



imagem de
<http://www.sdc.uwo.ca/learning/images/science.jpg>

- No seu planeamento, o estudante deve tomar em consideração o tempo que tipicamente demora a estudar, recordando ainda que **os planos são guiões**, passíveis de ser alterados/ajustados ao longo do tempo, em função dos resultados que permitam obter. Deve ainda incluir, no seu plano, **tempos “de estudo livre”**, para poder compensar horas de estudo em falta, sempre que o planeamento tenha pecado por excesso de optimismo.
- A aprendizagem envolve quatro fases distintas: **aquisição, compreensão, memorização e teste dos conhecimentos (auto-avaliação)**. O estudante deve assegurar-se de que terá tempo suficiente para cada uma destas fases.
- Mesmo durante o período de preparação para os exames, é muito importante **planear tempos livres**, que devem ser sempre consequentes a ter cumprido os objectivos a que se propôs – estes tempos livres (breves e regulares) são essenciais para que a informação solidifique (por oposição a “ficar colada com cuspo”). Além disso, no início não é fácil estudar e isso ser prazenteiro em si mesmo – **é mais fácil manter a motivação se ao alcançar de um objectivo se seguir um reforço**.

- O Prof. José Armando L. da Silva, Tutor na Licenciatura de Química, lembra que... “para a construção de memórias de longa duração é necessária a síntese de proteínas específicas que condicionam a forma das sinapses, que são uma região de interligação entre neurónios. A fosfatase 1, PP1, é uma fosfatase que desactiva, ao desfosforilar, um factor de transcrição designado por CREB associado à formação de memórias de longa duração. Esta desactivação se for excessiva, resultado de um estudo intensivo, implica um limite para a aprendizagem. Se o estudo for repartido por várias sessões a actividade da PP1 é mais reduzida, o CREB continua activo, os genes podem continuar a ser expressos, os quais permitem a síntese das proteínas, sendo desta forma favorecida a construção de memórias”.

(adapt. de um artigo publicado na revista *Nature* 418 (6901): 970-975 AUG 29 2002)

- **O estudante deve procurar ter em consideração, no seu planeamento, as horas do dia em que é mais produtivo, concentrando aí as tarefas mais exigentes, em termos de estudo.**
- O estudante bem sucedido procura **obter exames da mesma disciplina (de anos anteriores)** para compreender o que se espera dele, e procura ver esses mesmos exames antes de iniciar a sua preparação. Na verdade, o tipo de preparação é diferente consoante o tipo de teste. No final do seu estudo, o estudante pode procurar fazer um **“ensaio geral”** tentando resolver “de uma ponta à outra” o exame, no tempo estipulado para o mesmo.
- **O primeiro exame a que o estudante vai, deve ser um exame para o qual está bem preparado**, permitindo que um bom resultado (previsível) o incentive e motive para os exames seguintes.
- **Mais vale estudar uma parte da matéria bem estudada do que toda a matéria mal estudada** – assim, se o aluno não consegue passar à primeira tentativa, geralmente consegue ter sucesso à segunda, porque no ano lectivo (ou no semestre lectivo) seguinte já consegue acompanhar a matéria que estudou bem, e



depois “aproveita” a “embalagem” para estudar a restante matéria (que eventualmente pode ser mais difícil); alguns docentes dizem que ou se faz uma disciplina à 2ª inscrição, ou então só à 12ª.

3

E a ansiedade às avaliações?

- Tudo o que o estudante pensar que aumente a sua ansiedade (vou chumbar, não vou ter tempo, se chumbar vai ser uma humilhação, ...) aumentará também a sua probabilidade de não se sair bem no exame – por isso, o estudante deve procurar **não fazer previsões catastróficas**.
- **É normal que não perceba logo à primeira algumas questões do exame** – isso não significa necessariamente que não perceba nada da matéria e que não vá conseguir ser bem sucedido no exame. A maioria das perguntas estão directamente ligadas com alguma parte da matéria estudada – basta descobrir essa ligação. Essa ligação relaciona-se, tipicamente, com a lógica do docente ou da disciplina – daí a importância de ir às aulas ao longo do semestre.
- **É natural ter a sensação de que não se lembra de nada antes do exame**. Mais uma vez, isso não significa que tenha realmente esquecido tudo – as coisas que aprendemos não desaparecem sem mais nem menos, podem é ficar temporariamente inacessíveis quando algo interfere com os processos mentais de recordação (tal como o cansaço ou a ansiedade).
- Procure permanecer tranquilo durante o exame. **Procure não estar tenso (fisicamente) e procure fazer respiração abdominal**.
- Uma certa tensão é benéfica, no sentido em que sinaliza, para o estudante, a necessidade de se preparar adequadamente. Na verdade, **sem preparação adequada para o exame, não há como controlar a ansiedade durante o mesmo!**

4

A véspera, o dia e os dias a seguir ao exame

- O estudante deve procurar **dormir pelo menos oito horas** (ou as que precisa para se sentir recuperado), **alimentar-se convenientemente**, e parar o estudo um pouco antes de ir para a cama.
- O estudante deve **evitar rever matéria** (as revisões devem terminar na véspera, ou corre o risco de as mesmas “encherem a sua cabeça”, impedindo-o, no exame, de recuperar a informação estudada antes dessas “revisões de última hora”, que muitas vezes geram, para além do mais, uma ansiedade desnecessária). Evite também discutir o exame ou conteúdos da disciplina com os seus colegas, **nesse dia**.
- O estudante deve **certificar-se de que tem tudo o que precisa para o exame** (relógio - para controlar o tempo, pelo menos **duas canetas que escrevam, lapiseira e borracha**, documento de identificação,

calculadora – se for caso disso, materiais de consulta se o exame for de consulta, água e/ou algo para comer). Não se esqueça de **levar Folhas de Exame, devidamente preenchidas com o seu número e nome.**

- O estudante deve certificar-se de que **o alarme vai tocar** a tempo de acordar e comparecer no exame pelo menos **15 minutos antes da hora marcada.**
- O estudante deve começar por **ler o exame de “fio a pavio”** e depois seleccionar, para começar, as questões que lhe pareçam mais acessíveis, progredindo depois para exercícios de nível de complexidade superior. **Se “bloquear”, deve abandonar a resolução ao fim de dois ou três minutos** – no fim, pode voltar a tentar, sendo que será muito mais provável que consiga fazê-lo nessa altura. Procure ver a pontuação relativa das questões do exame, e **calcule o tempo que pode demorar em cada questão**, também em função de “quanto vale”.
- Leia os enunciados com atenção, contudo **se não compreender o enunciado, não hesite em pedir ajuda ao docente/vigilante.**
- Procure escrever em **letra legível** e deixe na Folha de Exame quaisquer **cálculos adicionais** que possa eventualmente ter feito – quem vai corrigir o teste apreciará perceber como é que o seu raciocínio se desenvolveu.
- No fim, se tiver tempo, procure **rever o seu exame** e corrigir os erros que encontrar (se encontrar).
- **Planeie uma actividade bastante agradável para depois do seu exame** – vai saboreá-la melhor nesse dia.
- No Ensino Secundário os estudantes não têm, habitualmente, **revisão de provas**. Aqui têm, e muitas vezes é muito importante ir à revisão de prova, não com uma perspectiva “reivindicativa”, mas com uma perspectiva de aprendizagem.