**Ansiedade nos Exames**

O período de exames é quase sempre, sinónimo de **stress** e **angústia**. A ansiedade em **níveis normais**, irá ajudar a combater o cansaço e a mobilizar a energia necessária. Contudo, um dos principais inimigos que poderás ter numa situação de exame é a ansiedade e este é um inimigo que está na tua cabeça e não no exame.

**Dicas para lidar eficazmente com a ansiedade nos exames**

* Vai ao exame mesmo que não saibas toda a matéria, pois existem sempre áreas em que te sentirás bem e outras mal preparado;
* Na véspera do exame revê toda a matéria, mas nunca no próprio dia do exame;
* Nos momentos que antecedem o exame não estejas ao pé de colegas ansiosos;
* Durante o exame não penses nos resultados finais, pois irá afetar a tua concentração;
* Durante a distribuição dos exames, tenta acalmar-te, inspirando e expirando ou concentrando-te em uma situação relaxante;
* Pensa no professor como um profissional que te providencia um serviço a que tens direito e não penses nele como um maquiavélico que gosta de reprovar;
* Se depois de leres cuidadosamente o enunciado do exame, houver alguma coisa que não compreendas, pergunta ao professor;
* Planifica como irás executar o exame, nomeadamente o tempo para cada questão;
* Começa o exame pela pergunta que sabes melhor, pois à medida que fores respondendo às questões, a tensão vai diminuindo e irás ganhando consecutivamente mais confiança;
* Para evitar esquecimentos, coloca ao pé de ti um papel onde possas tirar notas e apontar as ideias importantes que te vão surgindo;
* Se te restar algum tempo após terminares o exame, revê as respostas que deste às questões;

Quando a ansiedade começa a ser impeditiva na concretização das tarefas, é essencial procurares ajuda, nomeadamente de um psicólogo. Também poderá ser útil aprender algumas técnicas de relaxamento.

 *“Ansiedade nos exames?”* é o texto publicado no site do tutorado (http://tutorado.ist.utl.pt/tutorando/textos-de-apoio/), onde poderás encontrar mais informação.

**Gabinete de Apoio ao Tutorado**

Instituto Superior Técnico (IST)

Av. Rovisco Pais, 1 / 1049 - 001 Lisboa, Portugal

Tel: +351 21 841 98 15