



Ansiedade nos Exames?

A época de exames é sempre, ou quase sempre, sinónimo de stresse angústia. A ansiedade é constituída por duas componentes: cognitivas e emocionais. As cognitivas referem-se a pensamentos que o aluno tem durante a preparação ou realização do exame e as emocionais traduzem-se numa série de reacções somáticas, como o aumento do ritmo cardíaco, tremuras, sudação e outras. Relativamente à componente emocional, é importante descobrires estratégias de autocontrolo e relaxamento, pois assim conseguirás reconhecer e controlar as sensações que te incomodam. Quanto à componente cognitiva é necessário identificares os pensamentos de autodesvalorização e terás que encontrar pensamentos alternativos.

A melhor estratégia ao teu dispor para que a ansiedade às avaliações não interfira com o teu desempenho é uma preparação adequada, levada a cabo ao longo do semestre de forma consistente. Sem uma preparação adequada, não há estratégia de controlo da ansiedade que te proteja!

“Querer ser bem-sucedido sem trabalhar é como querer colher sem plantar.”
(David Bly)

Alguns alunos, sobretudo os que ainda se estão a adaptar às diferenças entre o Ensino Secundário e o Ensino Superior, apresentam expectativas demasiado elevadas quanto à necessidade de dominarem todos os conceitos de uma determinada unidade curricular antes de se apresentarem a uma avaliação. Se és um desses alunos, este texto é para ti!

Um dos teus principais inimigos numa situação de exame é a ansiedade e esse inimigo está na tua cabeça e não no exame. Tudo o que te pode passar pela cabeça numa situação de avaliação (“*não vou conseguir*”, “*não sou capaz*”, “*vou chumbar no exame*”, “*não vou ter tempo para acabar o exame*”, “*não consigo pensar nem me lembrar de nada*”, “*vou ter uma má nota e a minha família e professores vão ficar muito desiludidos comigo. Como é que os vou encarar?*”, etc), aumentará a possibilidade de poderes vir a ter uma má nota, não por não saberes a matéria, mas sim porque a ansiedade te impediu de usar os conhecimentos.

A ansiedade em excesso origina o adiamento consecutivo do início do estudo, mantendo a ilusão de que ainda há tempo suficiente para estudar. Mas, o evitamento do estudo irá aumentar a tensão e angústia, induzindo a um círculo vicioso: ansiedade – adiamento – mais ansiedade – mais adiamento. Toda esta situação, inevitavelmente irá originar sentimentos de culpa que aumentarão exponencialmente a

ansiedade, as dificuldades de sono e a vontade de fugir à situação (por exemplo, desistindo de um teste ou exame, relegando-o para a próxima oportunidade).

A ansiedade que ataca inevitavelmente na altura dos exames também leva a alguns alunos a deixar de comer e outros a comer demais. Outros deixam de dormir e outros dormem demais. Portanto para os alunos mais ansiosos, aprender a lidar com a situação de exame é a única maneira de ultrapassar esta fase com sucesso.

“Os grandes navegadores devem a sua reputação aos temporais e às tempestades.”
(Epicuro)

A ansiedade em níveis normais é benéfica para a motivação e eficácia do estudo e ajuda a combater o cansaço, pois mobiliza a quantidade de energia que um organismo saudável necessita para superar eficazmente uma situação considerada por ele como exigente. Assim, o aluno deverá assumir a situação de ansiedade como natural e começar a estudar o mais cedo possível, pois assim sentir-se-á satisfeito e entrará num ciclo saudável: estudar – ficar contente – estudar mais e melhor – ficar mais confiante.

É fundamental que o estudante mantenha um estilo de vida saudável: dormir o suficiente, boa alimentação, exercício físico, reservar algum tempo para não fazer nada sem se sentir culpado, manter interações sociais e preparar-se convenientemente para os exames.

Se de forma repetitiva te sentes ansioso nos exames, debes pensar sobre o modo como estás a encarar a situação. Começa por imaginar o “peso” que o teste tem na unidade curricular ou mesmo no teu curso em geral. Existem testes ou tarefas académicas com mais “peso” para a avaliação da unidade curricular e desse “peso” deverás fazer depender o teu esforço. Se se tratar de um segundo teste da unidade curricular, pensa na tua média e verifica a nota que irás precisar para atingires os objectivos.

Após um cálculo das notas de que necessitas para atingir os teus objectivos, muitas vezes podes constatar que te estás a sair muito melhor do que pensavas. O que tem ajudado alguns alunos é a determinação imposta por objectivos muito específicos para os resultados que pretendem obter e isso ajuda-os a focar-se e a concentrar-se melhor ao longo do estudo. Nunca poderás esquecer o facto de que os exames medem as tuas demonstrações de conhecimentos e não a pessoa que és.

Foi neste sentido que reunimos e te deixamos aqui algumas dicas:

1. Haverá sempre áreas em que te sentirás mais mal preparado ou confuso, por isso não fiques ansioso ou a pensar que só deverás ir ao exame se souberes toda a matéria.
2. A ansiedade deriva em grande parte do receio de uma má nota e portanto deverás estar convicto daquilo que sabes. Na véspera do exame faz uma revisão da matéria, mas nunca no dia do próprio exame.
3. É normal que sintas ansiedade quando sabes que vais ser avaliado, podendo ser positivo para manter a concentração, mas se a ansiedade passar a ser impeditiva na concretização das tarefas, procura ajuda de um psicólogo. Também pode ser útil aprender algumas técnicas de relaxamento.

4. Evita estar perto de colegas que são muito ansiosos, mesmo que tenhas que te afastar da porta da sala do exame.
5. Durante o exame evita pensar numa má nota como sendo uma catástrofe, pois afectará a tua concentração no exame. A tua vida e o teu valor não vão depender de passares ou não num exame.
6. Senta-te em locais com o mínimo de coisas que te poderão vir a distrair no exame.
7. À medida que o professor vai distribuindo os exames, tenta acalmar-te, inspirando e expirando o mais profundamente possível. Poderás concentrar-te numa situação relaxante ou numa música agradável.
8. Não te convenças que o professor é maquiavélico e que gosta de reprovar. Pensa nele como um profissional, que não é perfeito, mas que te providencia um serviço ao qual tens direito – aprender.
9. Lê cuidadosamente o enunciado do exame e em caso de dúvida na compreensão das perguntas, clarifica-a com o docente.
10. É comum num exame pensar-se que não nos lembramos de nada, mas o problema está na ansiedade e não nos processos mentais. Começa pela pergunta que sabes melhor, pois à medida que vais respondendo a tensão vai diminuindo e irás ganhar mais confiança.
11. Ter um papel ao pé de ti para que possas ir tirando notas e apontando algumas ideias importantes e pertinentes que vão surgindo, pode ajudar-te, pois assim certificas-te que nada irá ser esquecido.
12. Elimina pensamentos negativos, pois eles vão ter repercussões nos teus comportamentos, limitando o teu desempenho. Se conseguires manter pensamentos positivos, como por exemplo, *“Estudei bem a matéria para o exame e não tenho razões para me sentir tão nervoso”*, vai diminuir a ansiedade e aumentar a autoconfiança e conseqüentemente, a eficácia no momento do exame.
13. Pensar e rever os resultados positivos que já conseguiste no passado, pode ajudar-te a reduzir a ansiedade e a conseguir uma maior autoconfiança.
14. Planifica a execução da prova, nomeadamente o tempo para responder a cada questão.
15. Se te restar algum tempo após acabares o exame, aproveita para rever as respostas que deste às perguntas e clarificar algum ponto que aches que está pouco claro.

Ficha Técnica:

Autor: Cátia Pereira Garcia

Revisão: Isabel Gonçalves e Ana Lúcia