

Ansiedades e Desatinos em Época de Exames, como gerir?

23 de Janeiro de 2008

Residência Pedro Álvares Cabral

Oradores:

Dra. Paula Saraiva Carvalho

Dr. João Freire

Etimologicamente, ansiedade provém do grego *Anshein* e quer dizer estrangular, sufocar, oprimir (Graeff, 1993, *cit in* D'Ávila & Soares, 2003).

Podemos dizer que a ansiedade é o medo de algo desconhecido, indefinido e confuso. Por sua vez, o medo seria provocado por estímulos ou situações definidas, enquanto a ansiedade teria causas mais difíceis de se especificar. Não só o medo está relacionado aos estados subjectivos da ansiedade, como também a angústia (Trintinaglia, 1996, *cit in* D'Ávila & Soares, 2003 & Teles, 1993, *cit in* D'Ávila & Soares, 2003).



Reacção normal e saudável na presença de uma ameaça ao bem-estar físico ou psicológico do sujeito, e que em quantidades moderadas melhoram a sua performance (Powell, 2000).

“A ansiedade é um sentimento de apreensão difuso, altamente desagradável, frequentemente vago, acompanhado por uma ou mais sensações físicas (...).” (Kaplan & Sadock, 1990, p.328).

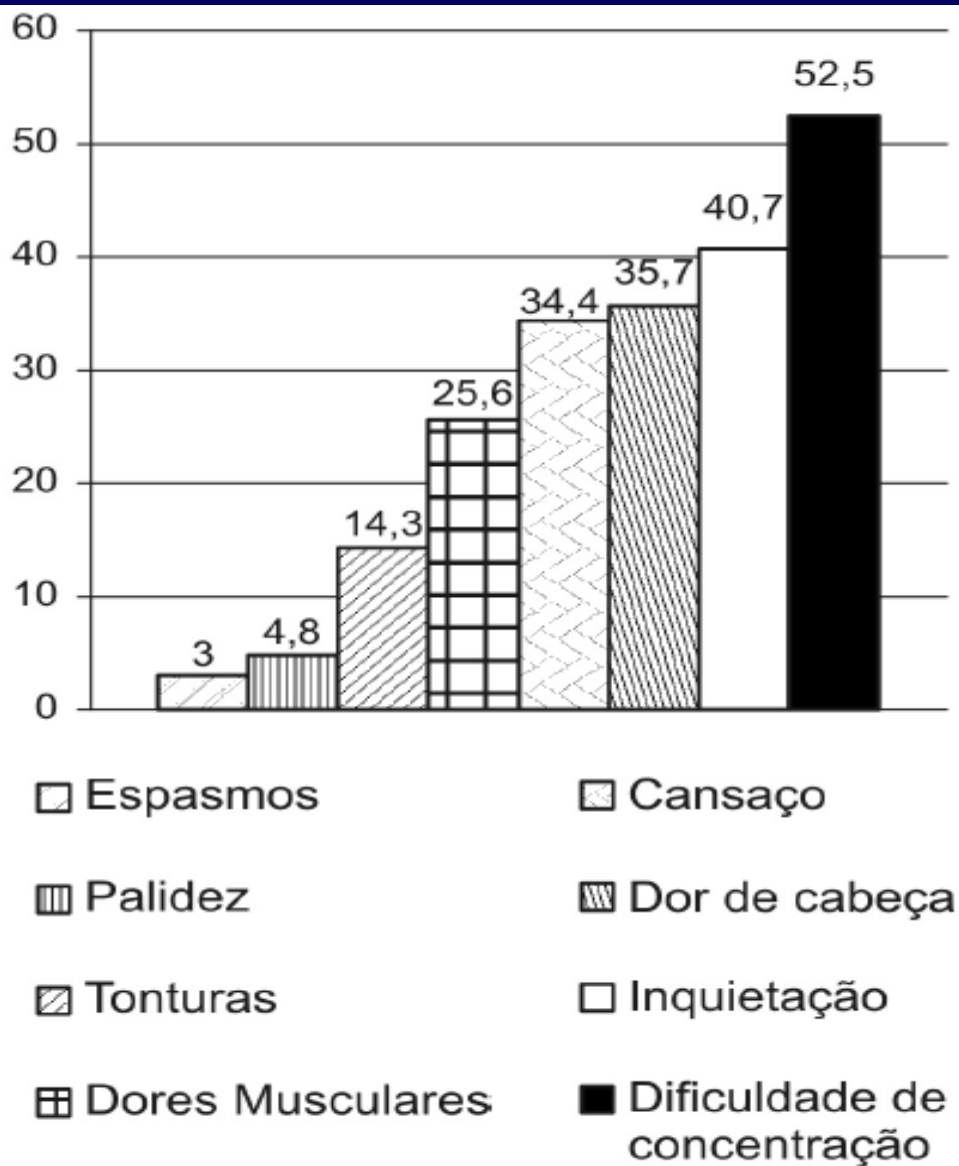
A ansiedade dita *normal* terá uma função adaptativa, no entanto se perder o seu papel protector, poderá tornar-se patológica, fazendo com que o sujeito apresente erros ou distorções relativas à percepção e ao processamento de informação, o que poderá levar a uma constante hipervigilância e antecipação do perigo que coloca o sujeito em constante alerta (Joyce-Moniz, 1993).

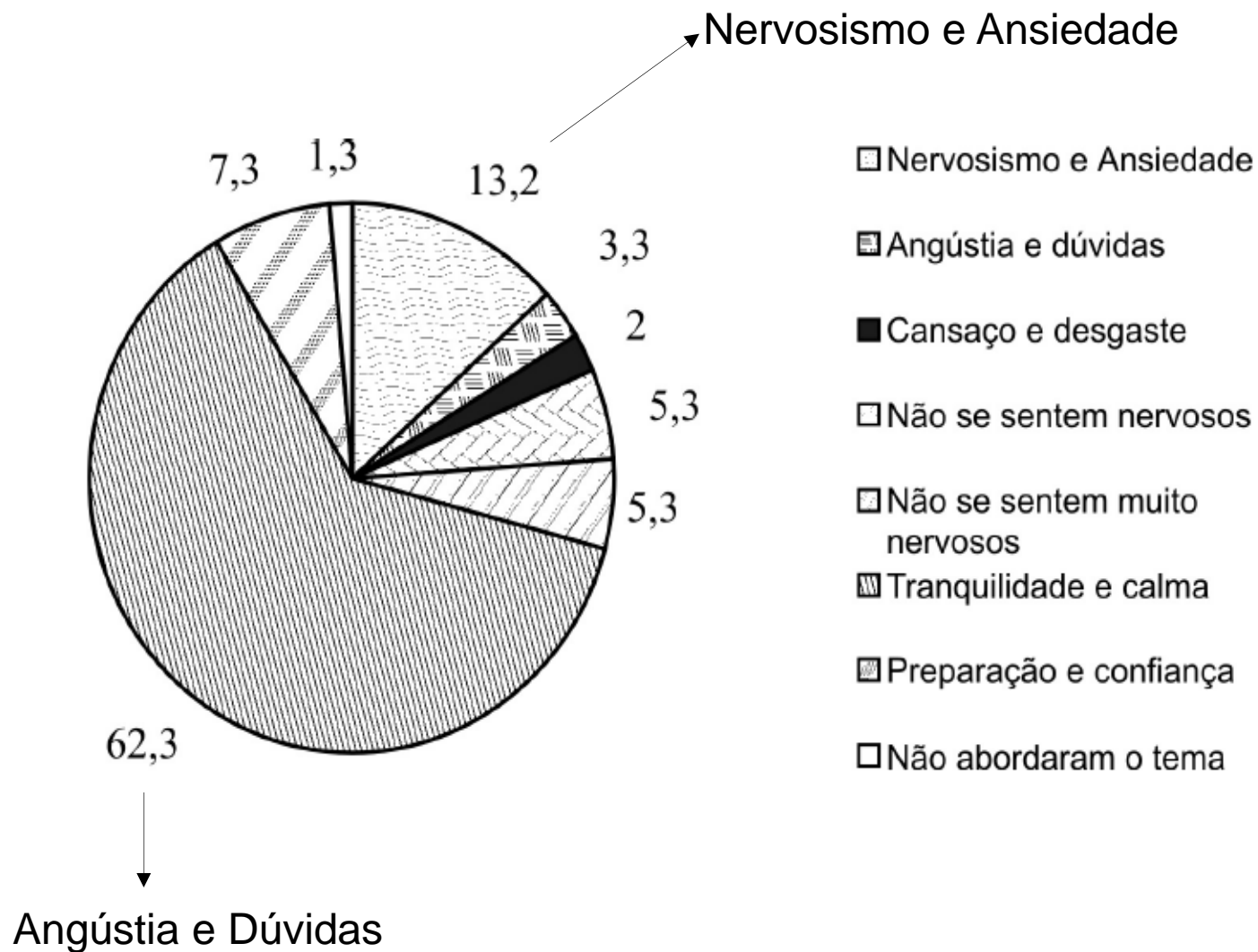
O estado de ansiedade é como uma reacção do organismo, funcionando muitas vezes como um “instinto”, uma vez que pode tornar previsíveis situações de perigo, ou de ameaça que se aproximem, preparando desta forma o organismo para tomar as medidas necessárias, de modo a impedir a concretização desses possíveis prejuízos, ou pelo menos diminuir as suas consequências (Claudino & Cordeiro, s.d.).

Quase todos os estudantes já passaram por um processo em que o evitamento do estudo aumenta, de uma forma significativa, a tensão e a angústia, induzindo um círculo vicioso: ansiedade – adiamento – mais ansiedade – mais adiamento.

1. é um estado emocional, com a experiência subjectiva de medo ou outra emoção relacionada, como o terror, horror, pânico;
2. a emoção é desagradável, podendo ser, numa situação limite, uma sensação de morte ou colapso iminente;
3. é direccionada em relação ao futuro. Está implícita a sensação de um perigo iminente. Não há risco real, ou se houver, a emoção é desproporcionalmente mais intensa;
4. há desconforto corporal subjectivo, (...) como sejam o aperto no peito, na garganta, dificuldade para respirar (...).”

Sensações apresentadas por alunos antes de uma prova de avaliação (Retirado de D'Ávila & Soares, 2003, p. 112).





- A **nível familiar**:

- padrões de exigência elevados;
- super-protecção.

- A **nível ambiental**:

- clima de competição;
- saída de casa;
- comparação social;
- novos relacionamentos;
- o indivíduo percebe que as suas qualidades estão a ser avaliadas antecipando as consequências negativas de um mau desempenho.

- Pensamentos de ineficácia;
- Expectativas muito elevadas em termos de percurso académico;
- Experiências negativas (exemplo: branca nos exames);
- Falta de preparação para os exames;
- Fracos hábitos de estudo;
- Falta de organização no estudo;
- Medo do fracasso;
- Pressão para a eficácia:
- Perfeccionismo e sentimentos de preocupação;
- Baixo auto-conceito académico;
- Pensamentos constantes acerca de fracassos passados;
- Falta de confiança.

Assim, podemos afirmar que a **ansiedade face aos exames**:

- ocorre, normalmente, na presença de uma dificuldade;
- quando o aluno acredita que é inadequado ou incapaz de ultrapassar a situação e,
- quando tem medo das consequências do possível fracasso.



- 20 a 30% dos estudantes universitários sente-se afectado pela ansiedade (Bados, 1992; Gil, 1981; Granell e Feldman, 1987; Lane & Borkovec, 1984; Lang, Levin, Miller & Lozak, 1983).
- Quando comparados estudos realizados no âmbito deste temática, podemos verificar que no período de 15 anos, a percentagem de estudantes que apresentam níveis elevados face aos exames, tem permanecido constante, entre 15 a 25% (Escalona & Miguel-Tobal, 1992 & Aroca, 2007).

COMPONENTE COGNITIVA

1. Baixa auto-confiança;
2. Auto-críticas;
3. Antecipação do fracasso e das suas possíveis consequências;
4. Cognições de fuga e/ou evitamento da situação;
5. Interferência gerada pela tarefa;
6. Preocupação com o valor pessoal;
7. Pensamentos e imagens irrelevantes para a tarefa em causa;

COMPONENTE EMOCIONAL

1. Activação fisiológica
2. Sentimentos de tensão, desconforto e nervosismo

CENTRADAS NA COMPONENTE COGNITIVA

1. Reconhecer os seus pensamentos automáticos negativos;
2. Registo dos pensamentos automáticos negativos;
3. Identificação erros de pensamento
4. Desenvolver estratégias para testar os pensamentos e crenças acerca do que pode acontecer
5. Ensaio de comportamentos para ajudar o indivíduo a praticar várias formas de lidar com a ansiedade

CENTRADAS NA COMPONENTE EMOCIONAL

1. Treino de controle respiratório
2. Treino de relaxamento muscular progressivo