

A organização de apontamentos pessoais é muito variada para uma boa assimilação e memorização, porque quando se escreve tem de se seleccionar os conteúdos essenciais do que se está a ler. A escrita parece ser a melhor forma de inscrever o que se estuda na memória permanente. Na hora do exame, o estudante lembra-se mais depressa destes apontamentos do que das leituras gerais. Na véspera, devem-se usar apenas os apontamentos, deixando-se os livros de lado, para reduzir ao máximo a dispersão.

- **O Exame**

A Véspera

O grande segredo para evitar “pânicos” no dia do exame é ter confiança naquilo que se aprendeu. Se o aluno se sente muito tenso, deverá ter em conta que o seu organismo está a reagir de uma forma saudável, para melhorar o desempenho durante a prova. Deve-se aproveitar a tensão para fazer revisões do que se estudou, embora de uma forma moderada, acordando cedo, para que à noite se tenha sono. Não deve ir atrás de sugestões do tipo “hoje descansas, vai à praia”, porque a ansiedade tenderá a crescer. A memória e a confiança necessitam de um último reforço. Alguma contenção no ritmo de trabalho, com boas pausas, e não estudar até tarde, são regras desejáveis. É fundamental ser capaz de terminar o estudo e arrumar as coisas de que precisa para o dia seguinte, pôr o despertador para uma hora razoável e dormir bem.



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

Durante a época de exames os alunos sentem-se sob “stress”, não sendo prejudicial mas sim desejável na quantidade certa, porque permite aumentar o nível de eficácia do estudo. O “stress” representa um estado de mobilização de energia que um organismo saudável desenvolve para superar, de uma forma eficaz, uma situação percebida como exigente. Desta forma, nas semanas que antecedem os exames é muito importante saber gerir a ansiedade para desenvolver um método de estudo eficaz de modo a otimizar o tempo de que o aluno dispõe. **Aprender a estudar, criar condições favoráveis e estabelecer objetivos, métodos e técnicas de estudo, representam uma segurança para a boa assimilação da matéria.**

O Dia

Chegou o grande dia. Levante-se cedo para ter tempo para se arrumar com calma e tomar um bom pequeno-almoço. Não deve chegar muito cedo ao local do exame pois vai encontrar colegas a rever alto a matéria, falando de coisas que nunca correspondem ao que estudou.

À mesa do exame pode surgir um estado comunmente designado por “branco”. Deve evitar pensar nisso, executando tarefas triviais como arrumar o material necessário para a prova e preencher o cabeçalho.

Quando enfrenta o enunciado, pode parecer que todas as perguntas são estranhas. No entanto, deve começar por eleger uma visão geral do enunciado antes de o ler com atenção, seleccionando as perguntas a responder. É prudente dividir o tempo pelas perguntas e olhar frequentemente para o relógio porque o tempo não para.

Para começar, deve escolher a pergunta que sabe melhor. À medida que vai respondendo, a tensão dissolve-se e ganha confiança para continuar. Pode fazer rascunhos das respostas, escrevendo todos os pontos que quer referir. Planeie, então, a resposta e não se esqueça de uma primeira frase de introdução à questão.

Se lhe faltar tempo para redigir a última pergunta, é preferível enunciar os vários tópicos estruturadamente do que dar uma resposta inacabada. Quando, ao invés, se acaba cedo, o tempo de sobra serve para rever o que escreveu e clarificar a resposta com correcções ou acrescentos. Com a prova deve entregar também toda a ansiedade que o acompanhou até ao exame. O que está feito está feito e não devem existir recriminações. Agora é tempo de gozar o alívio.

- **Técnicas de estudo**

A leitura de uma matéria deve começar por uma abordagem geral, e numa primeira leitura aprendem-se as ideias mais importantes, só depois ser detalhada, podendo sublinhar os conhecimentos essenciais a reter.



- **Ter objetivos estabelecidos.**

A eficiência no estudo implica o delimitamento de objetivos claramente definidos que o aluno pretende atingir. Trata-se de construir imagens mentais do que se quer, motivando e orientando as ações. O fundamental é a concentração na tarefa presente.



- **Crear condições de trabalho**

É fundamental ter um sítio de estudo com uma boa iluminação. Evite estudar em locais onde possam surgir distrações e maninha espaço onde estuda organizado.



- **Programar o Estudo**

Com um plano de estudo organizado por matérias ganha tempo e eficácia. Os períodos de trabalho intensos devem ser separados por pequenas pausas, de modo a serem mais eficientes do que longos períodos seguidos.

Para este trabalho intenso é necessário dormir 8 horas, deitar-se e levantar-se à mesma hora, ter uma alimentação equilibrada e evitar o excesso de café. Algum exercício físico pode ajudar a descontraír. Reservar os últimos minutos do dia para rever o plano para o dia seguinte é outro hábito a adquirir. É fundamental que no início de cada dia saiba por onde começar.

NEIIP

Núcleo de Estudos e Intervenção em Psicologia

**Ansiedades e Desafios
em Época de Exames,
como gerir?**



Natália Mourato e Têma Carvalho
Estagiárias de Psicologia Clínica e da Saúde: