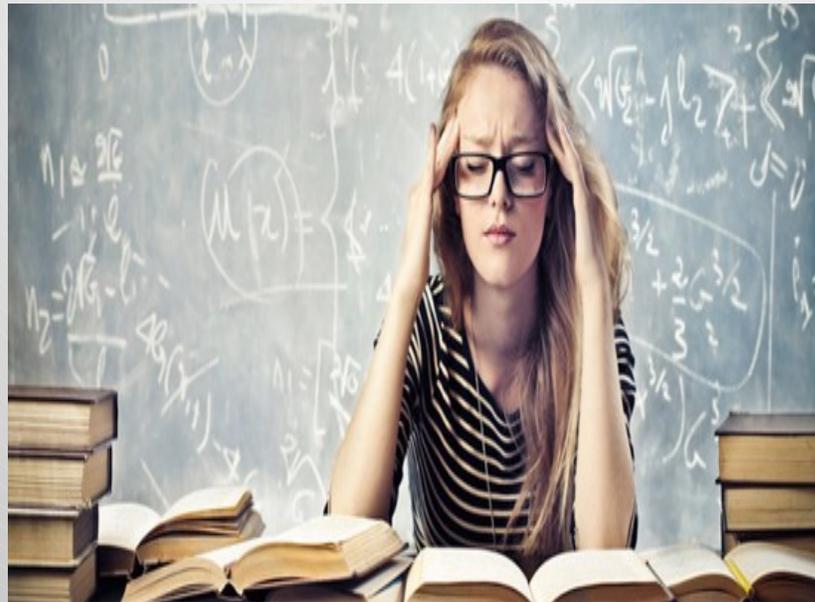


Gestão da Ansiedade Face aos exames



Serviço de Psicologia e Orientação

O que é a Ansiedade?

É uma reação natural de adaptação que nos prepara para tarefas, relações e desafios. Mas quando é demasiado elevada, ela pode ser, por exemplo, **antecipatória** (antes do exame) ou de **desempenho** (durante o exame) e impedir-nos de ter uma boa avaliação.



De acordo com a **Organização Mundial de Saúde**, por norma, as pessoas conseguem gerir a resposta emocional com sucesso e sem necessitar de auxílio. Na verdade, a ansiedade pode mesmo “**ajudar a realizar melhor uma determinada tarefa**”.

Exemplo de uma situação ansiosa:

A ansiedade não é necessariamente negativa, pelo contrário! Se atravessas uma rua e vês um carro a dirigir-se para ti a grande velocidade, é a ansiedade que permite que fujas para o passeio e, conseqüentemente, não sejas atropelado. Deste modo, em algumas situações, sentir um certo nível de ansiedade é desejável e até útil, pois ativa determinados recursos que nos permitem resolver de forma mais apta as situações com que nos deparamos.



Ansiedade vs Medo

A ansiedade é muitas vezes confundida com o medo, mas tanto a ansiedade como o medo distinguem-se pelo tipo de respostas que geram.

Ansiedade



Resposta a uma ameaça, muitas vezes desconhecida, ou a algo que não sabemos bem o que é, e que pode ter origem em sentimentos e pensamentos disfuncionais (Ex: ficar ansioso quando se está num grupo de amigos, por achar que não há nada de interessante para dizer).

Tanto as reações de medo como as de ansiedade desempenham uma função importante na proteção do nosso organismo perante eventuais perigos ou ameaças.

Medo

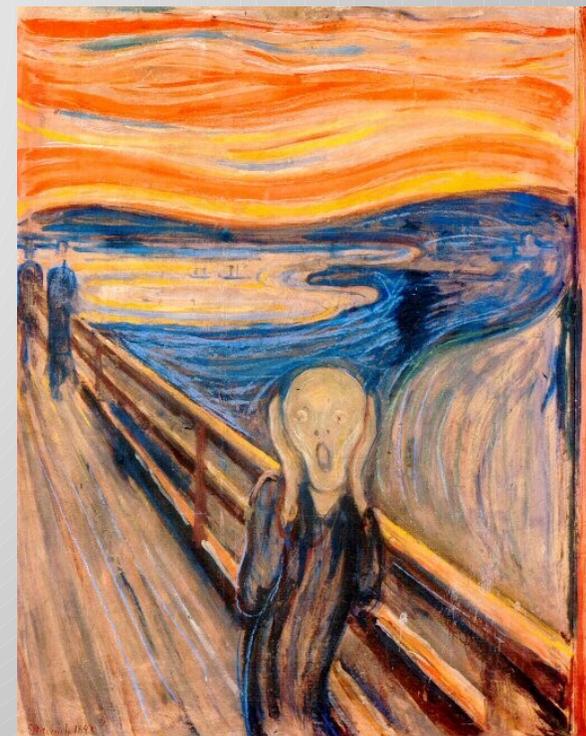


É uma resposta que o organismo dá a um perigo real, atual e imediato (por exemplo, quando vejo um cão raivoso atirar-se a mim fujo).

Que situações nos deixam normalmente ansiosos?

Todos nós já sentimos uma certa ansiedade perante variadas situações. Não é de estranhar ficarmos ansiosos, tensos e agitados quando:

- temos um relatório importante para entregar;
- apresentação oral para fazer;
- exame que se "aproxima";
- primeiro encontro;
- discussão com os pais, professores, amigos ou namorado;
- entrevista de primeiro emprego;
- andar de avião;
- (...).



Nestes casos, sentirmo-nos ansiosos é uma reação natural perante tamanhas exigências, tarefas, desafios e/ou situações que nos parecem fugir do controlo.

Como se pode traduzir a ansiedade?

A resposta ansiosa tem **efeitos emocionais, fisiológicos e cognitivos!**

Emocionais:

- Tristeza
- Vergonha
- Raiva
- Culpa

Fisiológicos:

- Suores
- Tonturas
- Elevação do ritmo cardíaco
- Tremores

Cognitivos:

- Pensamentos negativos de incapacidade
- Dificuldades de memória e concentração

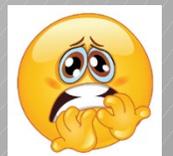


Quando a ansiedade é em pequenas doses pode até motivar-nos, isto é, levar-nos a atingir os nossos objetivos. Mas, quando é em níveis elevados a ansiedade interfere na preparação e desempenho dos exames.

Como saber se estou ansioso?

É importante estarmos conscientes e atentos às suas manifestações no nosso corpo, sendo assim possível ativar medidas de gestão da ansiedade sentida.

Nível Cognitivo	Nível Emocional	Nível Fisiológico	Nível Comportamental
Temos uma preocupação constante	Frustração	Dores e tensão muscular	Mexemos nervosamente as mãos
Imaginamos sempre o pior	Irritação e nervosismo	Palpitação e tremores	Falamos com dificuldade
Interpretamos situações desconhecidas e incertas como ameaçadoras. ...	Medo	Arritmias cardíacas	Andamos muito agitados ou imóveis
	Desencorajamento e desesperança	Aumento da sudção	Podemos ter vontade chorar
	Sintomas depressivos	Respiramos ofegantemente	Temos dificuldade em executar as actividades
	...	Tonturas	Roer as unhas
		Náuseas/indigestão	...
		Sensação de desmaio	



Pensamentos e preocupações que os estudantes tendem a ter quando estão ansiosos:

EM RELAÇÃO AO DESEMPENHO:

“Só quero acabar isto, sair daqui o mais depressa possível e depois logo se vê o que dá!”
“Não consigo pensar. Não me lembro de nada. Mas o que é que se passa comigo?”

ACERCA DE REACÇÕES OU SINTOMAS CORPORAIS:

“Estou a suar por todos os lados.”
“As minhas mãos estão outra vez a tremer.”
“Dói-me o estômago.”
“Estou a ficar cada vez mais nervoso. As pessoas normais não se sentem assim, de certeza.”

SOBRE COMO OS OUTROS SE ESTÃO A SAIR NO TESTE OU EXAME:

“Mais ninguém está a ter dificuldades. Será que sou o único a ter dúvidas?”
“Vou ser o último a acabar...”

ACERCA DE POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS “SE FALHAR NESTE EXAME”:

“Vou reprovar!”
“A minha família (ou amigos ou namorado(a) ou professor(a), etc.) vão ficar mesmo desiludidos... Como é que os vou encarar?”
“Todos vão pensar que sou estúpido...Que vergonha!”



O que fazer quando estou ansioso?

Há várias coisas que poderás fazer de modo a controlar a tua ansiedade:



Aprender a relaxar

- Relaxar é uma ferramenta essencial que te ajuda a aliviar a ansiedade. Para tal, poderás experimentar:
 - Respirar fundo e lentamente;
 - Espreguiçar ao acordar e/ou várias vezes ao longo do dia;
 - Andar, correr, nadar ou outras atividades físicas.

Distraíres-te

- Afastar os pensamentos que te preocupam pode ajudar-te a diminuir os teus níveis de ansiedade. *Como poderás fazer isto?*
 - Tenta concentrar-te no que está acontecer à tua volta ou tenta manter-te ocupado com outras atividades como ouvir música, ver televisão, arrumar o quarto. Também poderás contar de 10 até 0. Se conseguires deixar de pensar nas coisas que te afligem durante algum tempo vais sentir-te melhor.

O que fazer quando estou ansioso? (cont.)

Enfrentar as situações que te deixam nervoso

- Evitar as situações que te deixam ansioso contribui para aumentar ainda mais a tua ansiedade. Por exemplo, se uma pessoa tem medo de falar em público, ou mesmo de ir a uma festa, se ela nunca tentar fazer isso nunca perderá a ansiedade de fazer tais coisas. Deste modo, tentar dominar, passo a passo, as situações que nos deixam ansiosos, é uma boa estratégia para diminuir os níveis de ansiedade.

Pensar de forma mais otimista

- Mudar a forma como pensas acerca das situações pode ajudar-te a controlar a tua ansiedade. Pensar sempre de forma negativa apenas contribui para aumentar os níveis de ansiedade. Tenta pensar de forma mais positiva e otimista no teu dia-a-dia.

O que fazer quando estou ansioso? (cont.)

Comunicar com os outros

- Falar acerca do que nos preocupa, em vez de guardar tudo para nós, é uma boa forma de aliviar a tensão, uma vez que quando partilhamos os nossos problemas sentimo-nos mais aliviados. A outra pessoa pode, inclusive, ajudar-nos a ver o problema de uma outra forma. Tenta, por isso, falar com um amigo, familiar ou namorado sobre as tuas preocupações e problemas!

Planear as atividades do dia-a-dia

- Organizar as atividades que temos para fazer pode ajudar a diminuir a ansiedade. Por exemplo, poderá ser útil fazer o calendário semanal com as atividades que tens que concretizar.

Cultivar bons hábitos de vida no dia-a-dia

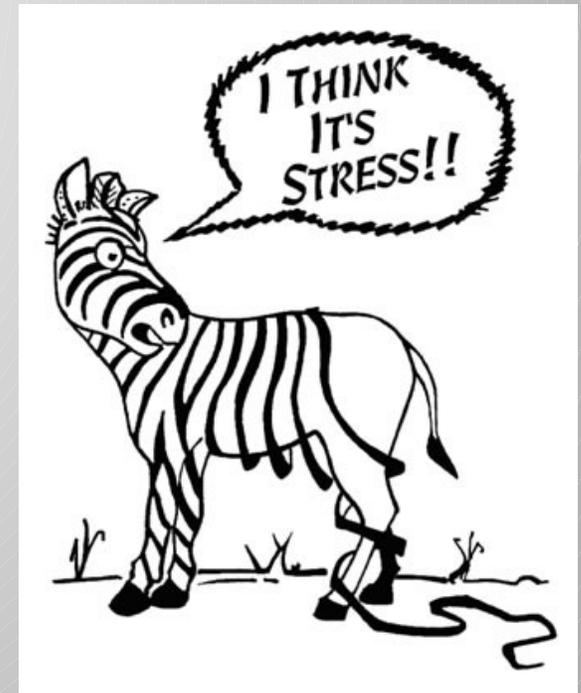
- Ter uma boa noite de sono e uma alimentação cuidada pode ajudar-nos a diminuir a tensão e a ansiedade. Evita as bebidas excitantes como o álcool ou outras drogas, que ao contrário do que muitas pessoas pensam, apenas nos ajudam a ficar mais ansioso do que já estamos.

Alguns motivos que podem desencadear a ansiedade nos exames

Estudar apenas nas vésperas do exame quando faltam poucos dias, pode contribuir para aumentar a ansiedade relativamente ao exame, uma vez que não houve tempo suficiente para se prepararem bem.

O facto de já terem tido uma má experiência num exame anterior, pode fazer com que fiquem mais ansiosos e preocupados com a possibilidade de que o mesmo possa repetir-se novamente.

A forma como pensam e encaram a situação de avaliação pode influenciar os vossos níveis de ansiedade. O querer ser o melhor; o querer ter tudo certo ou ainda o achar que não se é capaz de fazer o exame destabiliza e gera mais ansiedade, bem como pode despoletar sentimentos de desesperança e de baixa autoestima.



Ansiedade Racional e Irracional

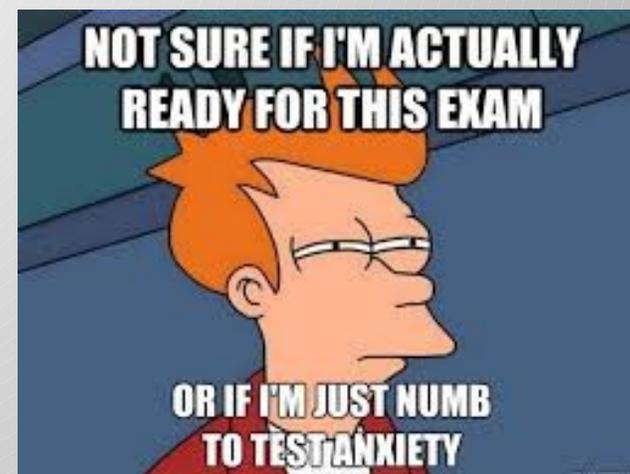
Ansiedade racional surge quando o estudante não tem hábitos de estudo e se confronta com a necessidade de os adquirir.

A **ansiedade irracional** é típica de quem, apesar de ter hábitos de estudo adequados, deixa que o nervosismo diminua o seu rendimento escolar.

Normalmente **os casos de ansiedade irracional surgem quando os estudantes sofrem um bloqueio durante o exame** – chamado na gíria de “**branca**” – ou se têm uma **imagem negativa**

dos professores ou colegas com quem partilham o espaço das aulas.

Ou então medo: muitas vezes, os alunos carregam aos ombros a **preocupação com as expectativas alheias** ou com o futuro a médio/longo prazo, algo que também prejudica o êxito



Como é que a ansiedade face aos exames poderá afetar?

Interfere no modo de estudo e na preparação para o exame

Diminui a confiança face aos exames

Diminui a capacidade de concentração durante o exame

Diminui o desempenho no exame

Pode levar a ter uma "branca" no exame

Pode dificultar a compreensão das questões colocadas no exame

Dificulta a capacidade de recordar de palavras-chave e conceitos importantes

Não permite mostrar o quanto se sabe sobre determinado tema

Pode fazer com que apenas nos lembremos do conteúdo da matéria após o exame

Pode resultar na obtenção de uma fraca pontuação no exame!

Estratégias para lidar com a ansiedade – Antes do exame

Local de estudo

A **comodidade (arejado e iluminado) e a segurança são fundamentais durante as épocas de exame, porque o desconforto pode prejudicar o rendimento das horas de estudo.** Além disso, há que tomar as rédeas do próprio corpo: aprende exercícios de relaxamento e não te esqueças de reservar algum tempo para descansar.

Alterar pensamentos negativos

Altera os pensamentos negativos e encontra expressões mais otimistas para os substituir. **Há que entender se é a nossa mente que está a trair o rendimento.** Na prática, isto significa dizer *“gostava de tirar um dezasseis neste exame”* em vez de pensar *“tenho de tirar dezasseis neste exame”*.

Este exercício leva-nos para o último truque: confiar em nós mesmos. O **trabalho que o estudante desenvolveu deve ser valorizado, mesmo que não tenha sido suficiente.** E em vez de cobrir o acontecimento com desilusões, o segredo está em olhar para a frente e pensar em alternativas.

Estratégias para lidar com a ansiedade – Antes do exame (Cont.)

- Desenvolver métodos de estudo eficazes para o tempo de que o aluno dispõe.
- Aprender a estudar, criar condições favoráveis e estabelecer objetivos, métodos e técnicas de estudo  garantem uma boa assimilação da matéria.

Excesso de ansiedade origina o adiamento do início do estudo, ficando o aluno com a ideia ilusória que ainda tem tempo para estudar. Quase todos os estudantes já vivenciaram o processo em que o evitamento do estudo aumenta, de uma forma significativa, a tensão e angústia, induzindo um círculo vicioso:

ansiedade – adiamento – mais ansiedade – mais adiamento

Estratégias para lidar com a ansiedade – Antes do exame (Cont.)

Exemplos:

- Adiar o momento de se sentar à secretária, fazendo tudo menos estudar, como ver televisão, jogar computador, comer, etc.
- Ter mais sono do que nunca e não acordar de manhã, adiar o momento de enfrentar o dia, ou ir só dormir uma hora para depois acordar mais fresco e perder toda a tarde na cama.



os sentimentos de culpa aumentam e os alunos recriminam-se, num processo de autoflagelação que apenas torna maior a ansiedade, o sono e os mecanismos de fuga!

Devemos assumir a ansiedade como algo natural e benéfica, começando o mais cedo possível a preparar o estudo para o exame, com metas realistas que se cumpram desde o início. Assim, o aluno sentir-se-á satisfeito consigo próprio e entrará num ciclo saudável:

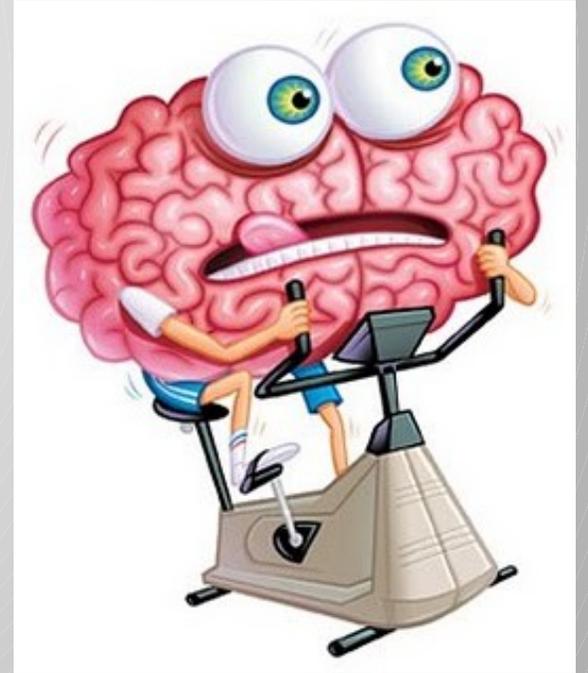
trabalhar – ficar contente – trabalhar mais e melhor – ficar mais confiante

Estratégias para lidar com a ansiedade – Antes do exame (Cont.)

Manter um estilo de vida saudável:

- Dormir o suficiente;
- Boa alimentação;
- Fazer exercício físico;
- Tempo para não fazer nada sem culpabilidades;
- Manter algum nível de interação social;

✓ Prepare-te convenientemente para o teste ou exame!



Estratégias para lidar com a ansiedade na véspera

O principal segredo para evitar o “pânico” no dia do exame é ter confiança naquilo que se aprendeu!

Se te sentires tenso, debes ter em conta que o teu organismo está a reagir de uma forma saudável, para melhorar o desempenho durante a prova. Deves aproveitar a tensão para fazer revisões do que estudaste, embora de uma forma moderada, acordando cedo, para que à noite tenhas sono.

Não ir atrás de sugestões do tipo “hoje descansa, 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 seres capaz de terminar o estudo e arrumar o que precisas para o dia seguinte, a horas não muito tardias.

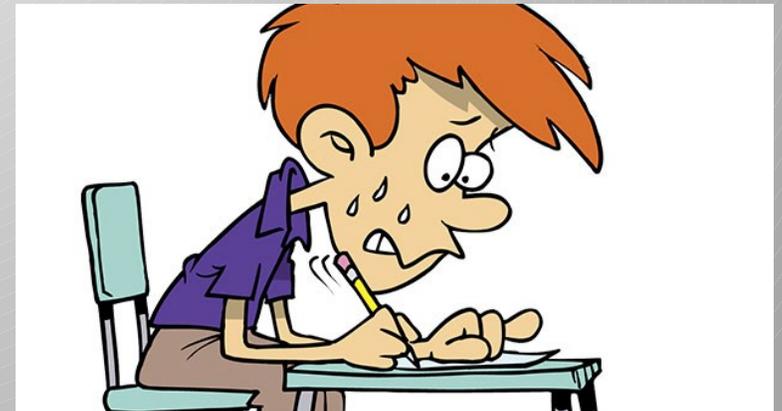
Estratégias para lidar com a ansiedade – no dia do exame

Cuidado com as conversas com os outros colegas, antes do exame, especialmente se estas só te trouxerem ainda mais sentimentos de ansiedade ou insegurança!

- Tenta sentar-te num local sem fontes de distração;
- À medida que o exame vai sendo entregue, tenta acalmar-te o mais possível, inspirando e expirando profundamente;
- Ler cuidadosamente as instruções, se estas existirem;
- Tentar focar a mente apenas no exame; não naquilo que os outros estão a fazer ou em exames anteriores ou em tarefas que ainda terás de fazer no futuro;
- Se estiveres mesmo muito ansioso, tira algum tempo para tentar acalmar. Estica os braços e as pernas e relaxa-as algumas vezes seguidas. Inspira e expira calmamente também algumas vezes;

Estratégias para lidar com a ansiedade – no dia do exame (cont.)

- Tentar ter pensamentos positivos, do tipo “Eu consigo fazer este exame. Eu vou conseguir”. Depois disto, volta a concentrar-te naquilo que é pedido; associa as várias questões a partes da matéria que estudaste e começa por aquelas que te parecerem mais acessíveis;
- Fazer rascunhos das respostas, escrevendo todos os pontos que queres referir. Planeia, então, a resposta e não te esqueças de uma primeira frase de introdução à questão;
- Se te faltar tempo para redigir a última pergunta, é preferível enunciar os vários tópicos estruturados do que dar uma resposta inacabada;



Estratégias para lidar com a ansiedade – no dia do exame (cont.)

- Se acabares cedo, o tempo de sobra serve para rever o que escreveste e clarificar a resposta com correções ou acrescentos;
- Caso o exame seja mais difícil do que previas, tenta concentrar-te e simplesmente faz o melhor que conseguires: pode ser que seja suficiente para passar com uma nota média;
- Com a prova deves entregar também toda a angústia que te acompanhou até ao exame. O que está feito está feito e não devem existir recriminações. Quando o exame terminar, talvez possas tirar o resto do dia ou, se tiveres de estudar para outro exame, pelo menos faz um bom intervalo antes de recomeçar a estudar.

O que fazer para controlar a ansiedade face aos exames?

Antes do exame	No dia do exame	Após o exame
Planeia um horário de estudo, distribuindo trabalho ao longo dos dias, deixando tempo para rever os resumos antes do exame	Chega ao local do exame com alguma antecedência para evitar atrasos de última hora	Depois de acabares o exame, não penses mais no mesmo e concentra-te no próximo
Elimina distractores (Tv e telemóvel) e deixa as preocupações pessoais para depois	Para não aumentares os níveis de ansiedade tenta não discutir a matéria antes dos exames	Quando saírem os resultados procura saber as respostas que erraste ou deixaste incompletas. Assim, serás capaz de conhecer os possíveis erros interpretativos que cometeste, o que te ajudará no próximo exame
Recompensa-te por cumprires o horário de trabalho	Podes rabiscar algumas notas que consideres importantes no exame, mesmo antes de ler	
Tem presente os teus objetivos a médio e a longo prazo, para não perderes a motivação	Lê o exame até ao fim, de modo a analisares o que é pedido, executando-o cuidadosamente	
Faz intervalos de 5 a 10 minutos por cada hora de estudo	Começa por responder às questões mais fáceis, que aumentam a tua confiança, e depois passa para as mais complicadas	
Não faças dietas de emagrecimento nesta altura e tenta manter um número razoável de horas de sono (não fazer “diretas” na véspera)	Não te deixes influenciar pelo desempenho dos teus colegas. Respostas longas não são, necessariamente, sinónimas de qualidade	
Procura ter conhecimento dos exames dos anos anteriores para teres uma ideia das questões que podem surgir	Se bloqueares, não desistas. Faz uma pausa, respira fundo e quando a ansiedade diminuir, escreve algumas palavras que te façam lembrar de outras, até que te recordes do que estudaste	

Dicas práticas – vencer a ansiedade!



Descanso mental

- A meditação é uma das maneiras mais eficazes de fazer uma pausa e ver o teu stress de uma perspetiva diferente. Praticar meditação é outra maneira de manter o foco enquanto aperfeiçoas a saúde mental e física para reduzir o stress antes dos exames.

Comer chocolate amargo

- Comer chocolate amargo, que possui mais de 70% de cacau combate a hormona do stress e tem um efeito relaxante sobre o corpo. Além disso, libera endorfina, que funciona como um anti-stress natural.

Coloca tudo para fora

- Às vezes só precisas falar com alguém, outras vezes precisas gritar, desabafar, colocar para fora. Desabafar com alguém da família ou amigos pode ajudar-te a ter uma visão geral da situação encontrar soluções criativas mais rápido para enfrentar o stress.

Livra-te de distrações

- Provavelmente nem sequer percebes o número de vezes que acessas Facebook, Instagram, internet em geral, não é? No final das contas, somando tudo, acabas por desperdiçar um tempo precioso. Pode ser difícil evitar essas distrações, mas manter o objetivo final e os prazos em mente facilitará o processo.

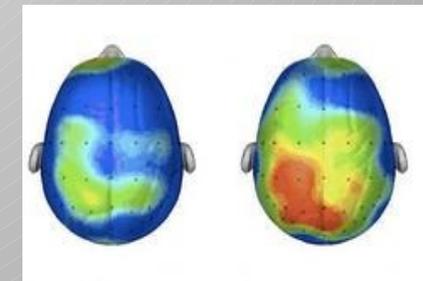
Dicas práticas – vencer a ansiedade! – (cont.)

Ouvir Música Clássica

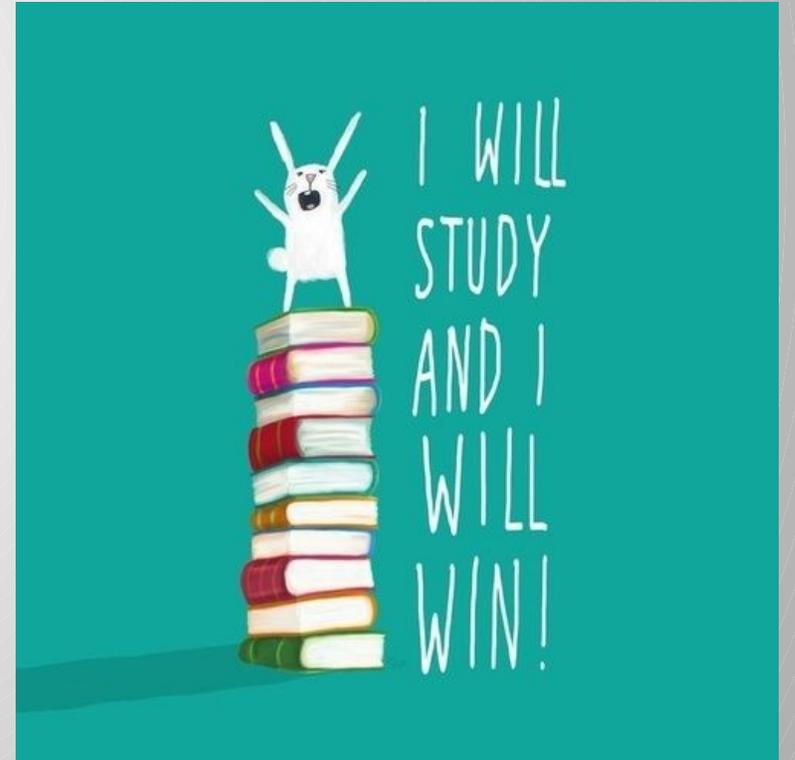
- Ouvir música pode criar um ambiente positivo e produtivo, elevando o teu humor e encorajando-te a estudar de forma mais eficaz e por mais tempo. A música clássica é recomendada como o melhor tipo de música para aumentar o teu poder cerebral, mas a música ambiente pode ajudar também.

Uma caminhada rápida

- Pesquisas apontam que o exercício físico, como uma caminhada por exemplo, pode aumentar o poder da memória e a capacidade mental. A imagem abaixo mostra os resultados de um estudo realizado pelo Dr. Mandril Hillman da Universidade de Illinois. Ele demonstra claramente que o exercício físico pode ter efeito sobre a atividade do teu cérebro. À esquerda, a imagem mostra a atividade cerebral após 20 minutos de repouso; a imagem da direita mostra a atividade do cérebro depois de 20 minutos de caminhada.



Não esquecer que sem uma preparação adequada não há estratégia de controlo da ansiedade que permita um bom desempenho!



Se com estas dicas continuares a sentir-te muito ansioso(a) e achares que a ansiedade está a impedir-te de realizar as atividades do dia-a-dia, pode ser importante recorrereres à ajuda especializada de um psicólogo, que te poderá ajudar a solucionar o teu problema.

Se quiseres marcar uma consulta de psicologia ou quiseres obter mais informação sobre a ansiedade, contacta o Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento.

f508@aejd.pt - João Gandaio

f1942@aejd.pt - Tânia Vicente



Boa sorte para todos e
votos de sucesso escolar!

