



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Ansiedade dos Exames

Guia de Autoajuda - Estudantes



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo conteúdo desta publicação.

ANSIEDADE NOS EXAMES: COMO ULTRAPASSAR E PREVENIR

A data do exame aproxima-se e a ansiedade aumenta? Sente-se particularmente stressado e agitado quando tem de fazer um exame? Sente desespero quando sabe que vai ser interrogado por um ou mais professores e tem a sensação de não se conseguir lembrar de nada? Tem medo de fazer má figura durante um exame?

Em situações em que há muita pressão e o bom desempenho conta, a ansiedade pode impedir que se faça o melhor. O medo excessivo pode dificultar a concentração e obrigar a um esforço adicional para se lembrar da matéria estudada. Esta incapacidade de concentração e de recordar informações contribui para aumentar a ansiedade e o stress, o que torna ainda mais difícil focar a atenção no que se está a fazer.

Não está só. Muitas pessoas já se debateram com este tipo de problemas, mas encontraram uma saída. Lembre-se, pode consultar um profissional de saúde mental para ajudar a ultrapassar este problema.

Manifestações de ansiedade causada pelos exames

É normal sentirmos ansiedade quando enfrentamos um desafio importante. A ansiedade permite-nos estar alerta e concentrarmo-nos no problema em questão. No entanto, a ansiedade pode ser particularmente disfuncional: por exemplo, quando nos leva a sentir totalmente consumidos por pensamentos negativos, extremamente nervosos durante o exame e incapazes de nos lembrarmos de qualquer informação.

A ansiedade dos exames pode manifestar-se a diferentes níveis: físico, comportamental, cognitivo e emocional.

Sintomas físicos > Os sintomas físicos da ansiedade dos exames incluem suores, tremuras, batimentos cardíacos acelerados, desmaios, náuseas, etc.

Sintomas cognitivos e comportamentais > Os sintomas cognitivos e comportamentais incluem inquietação, pensamentos relacionados com o fracasso que podem levar a evitar por completo os exames. Em alguns casos, a ansiedade causada pelos exames pode tornar-se tão grave que os estudantes fogem às avaliações para escapar à origem dos seus medos. Pode igualmente ocorrer abuso de substâncias porque muitos estudantes procuram diminuir a sua ansiedade recorrendo a medicamentos, drogas ou álcool. Muitas pessoas que sofrem de ansiedade nos exames dizem que não conseguem responder a testes ou perguntas, que se sentem paralisadas.

Sintomas emocionais > O principal sintoma emocional da ansiedade dos testes é o medo.

Por que razão se desenvolve a ansiedade dos exames?

Algumas potenciais causas da ansiedade dos testes podem incluir:

Medo do fracasso > Se associar a sua autoimagem aos resultados dos testes, a pressão que exerce sobre si pode causar ansiedade grave nos testes.

Histórico de fracassos resultados em vários testes > Se não conseguiu passar num exame porque não estudou o suficiente ou por estar com demasiada ansiedade ou não se lembrar das respostas, isto pode causar ainda mais ansiedade e uma atitude negativa sempre que tiver de fazer outro exame.

Alivie estes sintomas desagradáveis e frequentemente prejudiciais conhecendo melhor as possíveis causas da sua ansiedade dos exames e comece a procurar soluções úteis (ver: Como aprender a lidar com a ansiedade dos exames).

Como aprender a lidar com a ansiedade dos exames

Algumas estratégias que podem ser úteis:

Assegurar-se de que a preparação foi suficiente > Isto significa estudar para o teste com antecedência até se sentir confortável com a matéria. Não esperar até ao último momento (por exemplo, estudar na noite anterior a um exame). Se não tiver a certeza de como estudar, peça a um amigo ou professor que o ajude a desenvolver um método adequado, ou peça os apontamentos de alguém com mais experiência. A preparação aumenta a confiança, o que por outro lado diminui o nível de ansiedade.

Evitar a armadilha do perfeccionismo > Não espere ser uma pessoa perfeita. Todos nós cometemos erros. O que realmente importa é saber que fez o seu melhor e trabalhou arduamente.

Aprender a lidar com pensamentos negativos > Se começar a ter pensamentos negativos ou de fracasso, aprenda a lidar com esses pensamentos. Experimente interrogar-se: quais são as provas que sustentam estes pensamentos negativos? Será útil manter estes pensamentos? Aprenda a lidar racionalmente com os pensamentos disfuncionais que resultam das suas emoções. O autodiálogo racional ajudará a lidar melhor com o seu nível de ansiedade quando fizer o teste.

Dormir o suficiente > Várias horas de sono melhoram a concentração e a capacidade de memória antes de um exame.

Focar na respiração > É importante aprender a regular a forma como se respira, uma vez que uma respiração rápida pode levar à hiperventilação e ao aumento da ansiedade. Se começar a sentir ansiedade enquanto faz o exame, experimente respirar profundamente e lentamente, deixando o ar entrar pelo nariz e sair pela boca. Certifique-se de que dá bastante oxigénio aos seus pulmões, o que pode ajudar a concentração e a sensação de calma.

Consultar um psicólogo ou frequentar um grupo de apoio à redução da ansiedade > Saber que outras pessoas estão na mesma situação, que têm dúvidas semelhantes, que sentem as mesmas emoções, pode ajudar uma pessoa a sentir-se menos só. Conhecer as experiências de outros estudantes e de que forma estes viveram e superaram a ansiedade pode ser muito útil e pode ajudar a encontrar um novo sentimento de confiança.

CONTACTOS ÚTEIS

1) Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho)

<https://apsi.uminho.pt/>

Braga:

Escola de Psicologia

Universidade do Minho

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

Telefone (351) 253 604 245 | (351) 253 604 681

E-mail apsi@psi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

Guimarães:

Antiga Estação da CP

Av. D. João IV

4810-534 Guimarães

Telefone (351) 253 512078

E-mail apsigmr@apsi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

2) Apoio Psicológico dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho

Braga:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Centro Médico de Gualtar

Telefone (351) 253 601490

E-mail enfermaria@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 2ª/3ª/5ª/6ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

Guimarães:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Gabinete Médico de Azurém

Telefone (351) 253 510626

E-mail psicologia@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 4ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

3) Botão “ASK for HELP”/“PEDIR AJUDA”:

https://www.sosdigital.uminho.pt/pt/SOSDigital/Paginas/ASK%20for%20HELP_PEDIR%20AJUDA.aspx

REFERÊNCIAS

- ✓ Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L., & Page, A. (2003). *Trattamento dei disturbi d'ansia*. Torino: Centro Scientifico Editore.
- ✓ Beck, A.T., & Emery, G. (1988). *L'ansia e le fobie*. Roma: Astrolabio.
- ✓ Rachman, S. (2004). *L'ansia*. Bari: Laterza.
- ✓ Smith, L.L., & Elliott, C.H. (2006). *Vincere l'ansia per negati*. Milano: Oscar Mondadori.