

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA

COMO GERIR A ANSIEDADE EM RELAÇÃO AOS EXAMES...



Expectativa e Sonho Vs. Ansiedade e Stress

Os exames são o ponto alto de todas as angústias da vida de um estudante, o momento em normalmente pensamos que se pode ganhar ou deitar tudo a perder.

Os **sonhos** que construístes para a tua vida futura, as imagens de ti próprio que idealizaste, os planos traçados..., tudo isto **parece** jogar-se no momento decisivo do exame. Esta responsabilidade pode gerar uma ansiedade mais ou menos descontrolada que interfere na preparação para os exames, e pode prejudicar o teu desempenho na hora da avaliação.

Todos os estudantes nesta fase se sentem em “**stress**” e é importante que percebas que, na medida certa, isso não só é **natural** como é **desejável**. Este é um estado que um organismo saudável desenvolve, numa situação em que todas as suas energias se devem mobilizar. A ansiedade, se for bem doseada, torna-te num aluno mais eficaz, apurando a tua concentração e a tua rapidez de resposta.

Lutar contra a tensão só faz crescer a ansiedade, o que, a partir de certos níveis, transforma, um potencial bom resultado, num fracasso.



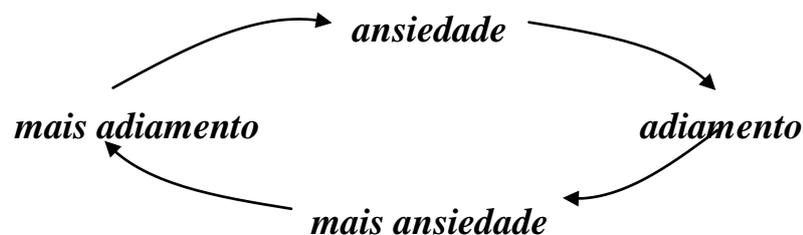
Nas semanas que antecedem os exames é importante que dêes o braço à ansiedade para podes em marcha um método de estudo eficaz, em que aproveites o tempo e as tuas capacidades de aprendizagem.

Neste manual vão ser apresentadas algumas “**dicas**” e “**truques**” para aprenderes a estudar, criando condições favoráveis, estabelecendo objectivos e métodos e técnicas de estudo para garantir uma boa assimilação da matéria. Há também algumas técnicas a utilizares durante o exame que podem beneficiar o teu resultado, mas, **se te sentes confiante naquilo que sabes, dificilmente te sairás mal nas provas.**

“Maldita ansiedade”



A ansiedade em excesso faz com que a pessoa vá adiando o início do estudo, com uma descontração artificial e a ideia enganadora de que: “tenho de esperar que a vontade chegue”. Quase de certeza que já passaste por isso, mas o problema existe quando se evita o estudo durante muito tempo, aumentando as tensões e as angústias que te levam a um círculo vicioso:



Vários exemplos podem ser dados:

Ir adiando o momento de te sentares à secretária; Dar asas à normal vontade de fazer tudo menos estudar: ver televisão, fazer a listagem dos CDs, jogar no computador, ir ver um filme imperdível, dar apoio a um amigo em crise, acabar um namoro, apaixonares-te “assolapadamente”;

Sentas-te mas estás constantemente a interromper o estudo, sem te chegares a concentrar; levantas-te de dez em dez minutos para beber água, comer qualquer coisa, ir à casa de banho; sair para comprar revistas, tomar mais um café. Tudo... em vez de começares por planear aquilo que tens que estudar;

Estás sentado em frente aos livros mas a divagar compulsivamente, sem saíres da mesma página, ou ires folheando sem atenção;

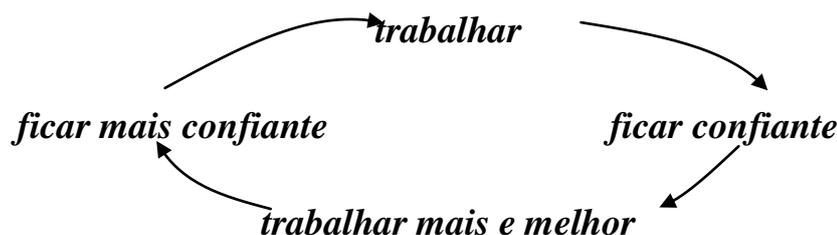
Fazer de conta que estudas estendido no sofá a ver televisão, folhas espalhadas por todo o lado, a atenção dispersa, sem te concentrares nem, muito menos, compreenderes e memorizares a matéria;

Ter um sono como nunca e não acordar de manhã, adiar o momento de enfrentar o dia, ou ir só dormir uma “horita” para depois acordar mais fresco e perder toda a tarde na cama.

Podes andar neste sistema dia após dia, com a ansiedade sempre a aumentar na proporção inversa do tempo que te falta para o exame.

Quando isto acontece, começamos a fazer planos de estudo cada vez mais exigentes, impossíveis de cumprir mesmo em condições normais, programando poucas horas de sono, fazendo directas para começar, ou estabelecendo ler “300” páginas por hora. Tomamos cafés a mais para estimular, duches frios para acordar, passamos a dormir de luz acesa, pomos três despertadores para acordar. E estamos a fazer exactamente o contrário do que deveríamos: *“encontrar soluções para acalmar, uma vez que o problema é excitação a mais”*.

➡ **A primeira atitude certa a adoptar será assumir a ansiedade como natural e benéfica, começando o mais cedo possível a atacar a preparação para o exame, com metas realistas para que se cumpram desde o início. Assim, sentir-te-ás satisfeito contigo próprio e entrarás num bom círculo vicioso:**



Aprender a aprender

Tu podes melhorar os resultados do teu trabalho. É tudo uma questão de método.



Eis algumas “**dicas**” para colocares em prática:

✿ Estabelecer Objectivos

Para seres eficiente no estudo, é importante que tenhas objectivos claramente definidos, a curto, médio e longo prazo. Constrói imagens mentais daquilo que queres, motivando e orientando as tuas acções. É essencial **teres uma finalidade, um sentido para a vida**.

Os objectivos a longo prazo (a carreira e a realização dos ideais e ambições) são essenciais no momento das escolhas de áreas, mas, nesta fase pré-exame, é conveniente que não te ocupem muito o pensamento.

Os objectivos a médio prazo (a atingir num ano lectivo: uma determinada média, a entrada na Universidade, etc.) devem ser fixados logo no princípio do ano, para ires conseguindo resultados. Mas também nesta fase do campeonato, já não ganhas nada em ocupar a cabeça com eles.

Os **objectivos a curto prazo** são os que, neste período, debes manter em mente. É o que queres realizar hoje, amanhã e na próxima semana: concluir a matéria que planeaste estudar hoje; dedicar três horas de amanhã ao estudo “daquele” assunto; terminar “aquela” disciplina até sexta-feira e passar para a outra, etc.

Importa é decidir o que queres fazer agora e trabalhar nesse sentido. O que interessa é concentrar-te na tarefa presente. O futuro resolver-se-á por si.

Criar condições de trabalho.

Apesar dos gostos de cada um, há regras gerais sobre o ambiente de trabalho, benéficas à concentração, evitando factores de cansaço estranhos ao estudo, que devem, se possível, reunir-se.

- * Ter um canto só teu, uma mesa e uma cadeira estável.
- * Nunca estudar com luz fraca ou em locais pouco ventilados.
- * Evitar estudar em locais que possam ter grandes pólos de distração.
- * Manter ordem no espaço em que trabalhas. Embora a necessidade de arrumação varie de pessoa para pessoa, é fundamental saber onde está o material para começar logo a trabalhar.
- * Estudar em grupo pode ser a solução para quem não aguenta estar muito tempo sozinho, mas é essencial ter-se antes um plano de estudo individual.

Programar o estudo.

Com um plano de estudo por matérias ganhas em tempo e eficácia. Deves, elaborar um horário de estudo regular e tê-lo à vista. Períodos de trabalho intenso separados por pequenas pausas (uma hora de estudo, seguida de 15 minutos para descontrair) são mais eficientes do que longos períodos seguidos. Essas pausas são mais proveitosas se forem ocupadas com uma actividade de lazer agradável, em vez te estenderes num sofá a “curtir” o tédio.

Para este trabalho intensivo precisas de boas condições físicas:

- Dorme 8 horas;
- Deita-te e levanta-te mais ou menos à mesma hora;
- Tem uma alimentação equilibrada e evita o excesso de cafés.
- Algum exercício físico pode ajudar-te a descontrair durante as pausas, mas sem exageros.
- Reserva os últimos cinco minutos do dia para rever o plano para o dia seguinte.

Como o que custa mais é o arranque, é bom que no início de cada dia saibas por onde começar.

✿ Técnicas de estudo.

A leitura de uma dada matéria deve começar por ser uma abordagem geral e só depois específica. *Um exemplo:* Tem-se um capítulo de um livro para estudar. Em vez de te sentares a lê-lo simplesmente, faz primeiro uma análise geral (alguns minutos): lendo o título, o primeiro parágrafo, os subtítulos e, numa leitura rápida, apreende as ideias mais importantes. Ficas assim com a ideia principal do capítulo. Podes agora ler atentamente o texto, sublinhando os conhecimentos essenciais a extrair. **O objectivo é compreender bem.** Não é muito conveniente perderes tempo a decorar coisas que não se percebem. Estes sublinhados são muito úteis para, mais tarde, resumires a matéria em apontamentos.

A organização de apontamentos pessoais é muito vantajosa para uma boa assimilação e memorização, porque quando se escreve tem de se seleccionar o significado essencial do que se está a ler. A escrita parece ser a melhor forma de memorizar o que se estuda.

Na hora do exame vais lembrar-te mais depressa destes apontamentos do que das leituras gerais. Nas vésperas, os apontamentos podem ser usados para revisões, deixando os livros de lado, uma vez que para o fim deves reduzir ao máximo a dispersão.

Se sentires a concentração a falhar, ou a atenção a desviar-se, em momentos de menor interesse pela matéria, pode ser útil recordares os objectivos e tentares **manter uma atitude positiva** em vez de ficares a pensar «*detesto esta matéria*».

O exame

Já percebeste que a grande fórmula para evitar ataques de pânico no dia do exame, é estares confiante no que aprendeste, com antecedência. Os exames podem provocar «dores de barriga» a toda a gente, mas não aterrorizam quem se preparou bem.

Vamos, no entanto, tentar prever o que pode ou deve acontecer.

✿ A Véspera

Na véspera do exame, se te sentes “**a rebentar de nervos**”, deverás recordar-te de que o organismo está a reagir saudavelmente para melhorar o desempenho durante a prova: os “**nervos**” apuram a concentração e fazem escrever mais depressa.

Deves aproveitar essa tensão para **dar uma revisão** ao estudo, embora de forma moderada, acordando cedo, para que à noite tenhas sono. Não se recomenda que tires o dia para descansar, porque a ansiedade tenderá a crescer. A memória e, sobretudo, a confiança pedem um último reforço. Alguma contenção no ritmo de trabalho, com boas pausas, não estudar até tarde e **dormir bem**, são regras desejáveis.

✿ O Dia Do Exame



Chega “o grande dia”.

Tenta **acordar com calma** e com tempo para te arranjares sem atrapalhações nem pressas.

Não convém também chegares cedo demais ao local de exame, porque estão lá sempre colegas “super-entusiasmados” a rever alto a matéria, gritando coisas que, por vezes, não correspondem ao que a pessoa estudou.

Já sentado na mesa do exame, pode acontecer entrares num estado de “semi-transe”, com a alma a escapar para a estratosfera, ou simplesmente começar a imaginar partidas da memória. É conveniente que resistas à tentação de “desatar a correr para a porta como se houvesse fogo”.

Em vez disso deves, “descer à terra”, executando tarefas triviais como **arrumar o material** necessário para a prova e ir **preenchendo o cabeçalho**.

Quando enfrentas o enunciado, à primeira vista este pode parecer-te que está escrito em chinês... Respira fundo e enche o peito de ar.

Com a visão melhor focada, **começa por dar uma “olhadela” geral ao enunciado**, antes de o leres com atenção, seleccionando as perguntas a que queres responder.

É prudente que **dividas o tempo pelas perguntas** e mantenas o relógio sob vigilância porque, ao contrário do que possa parecer, o tempo não pára.

Para começar “o ataque”, uma receita é segura: **escolhe a pergunta que sabes melhor**. À medida que vais respondendo, a tensão dissolve-se, a confiança cresce e ganhas “embalamento”.

Podes **fazer rascunhos das respostas** escrevendo todos os pontos que queres referir, pela ordem que te vêm à cabeça, para não perderes tempo. Planeias então a resposta, e cada um destes pontos pode dar um parágrafo, depois de uma primeira frase de resposta geral à questão.

Se o tempo tiver passado depressa demais e te faltar para redigir uma última pergunta é preferível enunciares os tópicos estruturados do que dar uma resposta inacabada. Quando, ao invés, acabas cedo, o tempo de sobra serve para reverteres o que escreveste e clarificares a resposta com correcções ou acrescentos.

Com a prova deves entregar também, toda a angústia que acompanhou a caminhada para o exame. O que está feito, está feito, não é bom entrares em recriminações. Porque... a vida, e os exames, continuam.....

Mini-relaxamentos

Os seguintes exercícios podem ser utilizados quando sentires a ansiedade a querer controlar as tuas acções. Descontraí e relaxa, vais ver que tudo corre melhor e a ansiedade foge... Para teres melhores resultados escolhe um lugar calmo, confortável de preferência onde te possas deitar, uma vez que, estes exercícios resultam da substituição da respiração superficial por uma respiração abdominal.



● **Mini-Relaxamento 1:**

Sentado ou deitado confortavelmente, inspira devagar e profundamente. Coloca a mão no abdómen, mesmo por baixo do umbigo. Sente a mão a subir uns dois ou três centímetros de cada vez que inspiras e a baixar cada vez que expiras. O peito também se ergue ligeiramente ao mesmo tempo que o abdómen.

Concentra a atenção na região estomacal a subir enquanto inspiras e a baixar quando expiras. Descontraí os músculos dessa região para que o diafragma se distenda o mais possível. Tenta inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Aprecia a sensação da respiração abdominal durante pelo menos cinco inspirações ou durante o tempo que pudeses ou te apetecer.

● **Mini-Relaxamento 2:**

Conta devagar de dez até zero. Faz uma respiração completa, inspirando e depois expirando a cada número. Por exemplo: inspira profundamente dizendo dez (para ti), depois expira devagar. Ao voltar a inspirar diz nove e assim por diante. Quando chegar a zero, deves sentir-te mais relaxado. Se não, repete o exercício.

Bom estudo e boa sorte ☺