



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Ansiedade dos Exames

Guia de Autoajuda - Staff



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



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 DOS EXAMES: COMO RESPONDER E PREVENIR

Como reconhecer a ansiedade dos exames em estudantes?

- ✓ Estudantes que se tornam obsessivos e perfeccionistas.
- ✓ Estudantes bloqueados pelo medo ou por lapsos de memória.
- ✓ Estudantes que estão nervosos ou agitados.
- ✓ Estudantes que revelam dificuldades em manter a atenção e concentração.

A ansiedade dos exames manifesta-se habitualmente através de uma série de pensamentos negativos e catastróficos que aumentam a crença de que a pessoa não vai ser capaz de obter aprovação num teste académico, de que vai falhar e, dessa forma, comprometer a sua imagem social. Regra geral, a ansiedade surge antes do teste real, muitas vezes na fase de preparação.

No entanto, a maioria dos professores depara-se com estudantes com ansiedade durante os próprios exames: podem testemunhar a chamada “cena silenciosa” num exame oral ou observar respostas em branco numa prova escrita, o que é independente do grau de preparação e das avaliações positivas anteriormente obtidas. Esta reação pode aparecer indistintamente, mesmo entre os estudantes mais bem preparados e conscienciosos, que possuem as aptidões e prerrogativas para fazer o exame.

Que estudantes são especialmente vulneráveis?

Aqueles que:

- ✓ Apresentam um histórico de resultados baixos em vários testes.
- ✓ Receiam o fracasso ou têm propensão para o perfeccionismo.
- ✓ Sentem que estão sempre imprevistos ou insuficientemente preparados.

Muitos estudantes associam fortemente os resultados que obtêm ao seu valor pessoal arriscando-se, desta forma, a comprometer o seu sentido de autoeficácia. Os estudantes podem sentir que, durante o exame, o que está a ser avaliado é, não só o seu nível de preparação, mas também eles próprios. A atitude dos estudantes em relação à situação do exame também se estende frequentemente ao futuro: por exemplo, **“Nunca vou conseguir fazer nada de jeito”, “Os outros nunca me vão levar a sério”**.

COMO LIDAR COM A SITUAÇÃO?

O que fazer para reduzir a ansiedade dos testes nos estudantes

Algumas sugestões podem ser úteis para os professores encorajarem uma comunicação eficaz, promovendo a percepção dos estudantes de serem apoiados durante o processo de ensino-aprendizagem:

- ✓ **Utilizar técnicas empáticas de replicação de imagem** > Fundamentalmente tem a ver com a ausência de interpretação e reelaboração do que foi dito pelo estudante. Os professores devem agir como autênticos espelhos, refletindo diretamente as palavras dos estudantes sem modificarem a construção do discurso ou o conteúdo emocional expresso. Por exemplo, “estás a dizer-me que...”, “se eu bem entendo, estás a dizer...”.
- ✓ **Utilizar sinais de contacto** > Estes sinais consistem em olhares benevolentes, sorrisos, acenos de consentimento com a cabeça ou a cara, e são importantes porque indicam uma presença encorajadora e tranquilizadora, especialmente em momentos de hesitação e incerteza, sem que haja interferência com o conteúdo da comunicação.
- ✓ **Desviar a atenção da condição de avaliação** > Se necessário, é útil criar pausas para baixar o nível de atenção e diminuir a ansiedade do estudante.
- ✓ **Fomentar um clima de respeito e debate construtivo na sala de aula** > Incentivar os estudantes a participarem ativamente e a expressarem abertamente as suas dúvidas e opiniões.

Um pré-requisito para criar uma atmosfera serena e favorável ao bem-estar dos estudantes é os professores apoiarem e ajudarem os alunos a desenvolver uma boa compreensão dos seus pontos fortes e fracos.

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.