

# **Ansiedade nos exames**

## **Cábula do Estudante Ansioso ou Deprimido**

### **REGRA DE OURO Nº1: NÃO ENTRAR EM PÂNICO!**

**REGRA DE OURO Nº2:** se não conseguir cumprir a regra nº1, releia a cábula.

**REGRA DE OURO Nº3:** se continuar a não conseguir cumprir a regra nº1, procure a ajuda de alguém que o(a) faça voltar a ver as coisas na sua devida proporção; nunca fique sozinho(a) a alimentar o seu pânico!

- **Um dos meus principais inimigos num exame é a ansiedade e isso é algo que está na minha cabeça, não no exame em si.**

Tudo o que eu pensar que aumente a minha ansiedade (vou chumbar, não vou ter tempo, etc.) aumentará a probabilidade de reprovar, não por não ter capacidades para passar, mas por estar tão ansioso(a) que não consigo usar eficazmente essas capacidades.

- **É normal que no início não perceba logo muito bem uma matéria nova e me sinta frustrado(a) a estudá-la.**

Isso não quer dizer que nunca vá conseguir perceber. Só quer dizer que vou demorar um pouco mais de tempo. Se desistir logo passados 5 minutos ou adiar sistematicamente o estudo, só aumento a sensação de frustração e alimento a minha desmotivação. Mas se combinar comigo próprio(a) nunca desistir antes de tentar pelo menos 15 a 20 minutos, por exemplo, aumento a probabilidade de começar a perceber e de me sentir mais motivado(a). Se, mesmo depois de insistir durante algum tempo, continuar a não perceber, então é melhor parar e procurar a ajuda de alguém ou estudar outra coisa e voltar mais tarde a essa parte da matéria.

- **O professor não é um ser maquiavélico que se deleita em reprovar os alunos.**

A função de um professor é ensinar, não reprovar. É natural que eu não me sinta tão à vontade com um professor como os meus colegas, mas isso não significa que os professores sejam mal intencionados: provavelmente isso será mais o resultado de um estereótipo que outra coisa. Mesmo que o professor seja exigente ou distante isso não quer dizer que ele tenha como grande objectivo reprovar-me, é apenas o estilo dele. Se eu pensar no professor como um "papão", vou aumentar a minha ansiedade e sentir-me indefeso(a) e incapaz de assumir eficazmente o controlo da minha vida de estudante. Pelo contrário, se pensar no professor como um simples profissional, não necessariamente perfeito, que me está a providenciar um serviço a que tenho direito - aprender determinadas matérias - vou diminuir a minha ansiedade e aumentar a minha sensação de controlo da situação.

- **Reprovar num exame é o fim do mundo.**

A minha vida e o meu valor enquanto ser humano não dependem de passar num exame. Se pensar na eventualidade de reprovação como uma catástrofe é porque estou demasiado(a) ansioso(a) e de certeza que isso vai afectar a minha capacidade para me concentrar no estudo e na resolução do exame. Uma catástrofe é um acontecimento terrível e irreversível como a morte ou um acidente grave. Reprovar num exame não é um acontecimento irreversível. Certamente que a próxima vez que tentar fazê-lo vou estar melhor preparado(a) e haverá uma maior probabilidade de passar.

- **Reprovar num exame, ou ter uma nota mais baixa do que eu gostaria, é um acontecimento normal na vida de qualquer estudante que frequente um curso exigente e não representa qualquer humilhação.**

Provavelmente ninguém me vai apontar o dedo nem o professor se irá lembrar particularmente da minha nota. Por outro lado, mesmo que no meu curso ou família exista um clima de humilhação associado à reprovação, eu não tenho que concordar com esse tipo de valores. A verdadeira humilhação não está nas intenções dos outros, mas em eu pensar que eles têm razão e deixar-me humilhar. Aceitar ou não a humilhação é uma opção minha. Se o fizer, vou aumentar a minha ansiedade com o medo de reprovar e, se isso acontecer, provavelmente vou deprimir-me. Se não a aceitar, vou concentrar-me melhor no

estudo e, caso reprove, não me vou deprimir nem desmotivar e conseguirei passar mais facilmente na próxima oportunidade.

- **Se eu estou neste curso é porque quero.**

Ninguém me apontou uma pistola à cabeça para estar neste curso. Mesmo que o faça, por exemplo, para cumprir as expectativas dos meus pais, fui eu que escolhi cumpri-las em vez de arriscar entrar em confronto com eles. Desresponsabilizar-me pela opção de fazer este curso só diminuirá a minha motivação. Se quero acabar depressa o curso, é bom assumir que essa é uma escolha minha e será mais fácil se me lembrar de vez em quando dos motivos para ter feito essa escolha.

- **É uma ilusão pensar que estudo melhor sobre pressão nas vésperas de uma avaliação.**

Provavelmente isso é só uma desculpa para adiar o estudo. É claro que sob pressão me vejo obrigado(a) a fazer as coisas depressa e já não consigo fugir ao estudo, mas a qualidade desse estudo não será grande. Além disso, enquanto adio, provavelmente vou-me sentir culpado(a) e nem sequer aproveito realmente para descontraír. É melhor pensar porque estarei a adiar do que enganar-me a mim próprio(a) (talvez esteja, por exemplo, a evitar lidar directamente com a ansiedade despertada pelo exame). Adiar o estudo sistematicamente significa que optei por boicotar a mim mesmo(a) no que diz respeito ao meu curso e mais vale assumir claramente essa escolha.

- **Se começar a faltar sistematicamente às aulas por achar que posso resolver tudo com estudo em casa, estou a enganar-me e a dificultar a minha vida.**

Mesmo que não perceba a matéria nas aulas ou ache que basta ler os livros ou apontamentos dos colegas, se for às aulas começo logo a ficar familiarizado com a matéria. Mesmo que na altura não pareça ter percebido nada, quando começar a estudar vou descobrir mais facilmente as relações entre as matérias e vou perder menos tempo a memorizar coisas.

- **Ninguém fica "burro" de repente.**

Se não consigo ter o desempenho académico a que estava habituado(a) no liceu é porque a universidade é realmente mais difícil e exigente e tenho que redefinir os meus critérios de avaliação do meu próprio desempenho, assim como o

esforço e método de estudo necessários para obter os resultados a que estava habituado.

- **Manter os meus apontamentos razoavelmente organizados é mais de meio caminho andado para um estudo eficaz.**

Geralmente, os exames tentam avaliar o que eu compreendo e não o que eu recordo. Ao manter os meus apontamentos organizados durante o semestre, estou já a memorizar a matéria de forma natural e eficaz. Quando começar a estudar mais intensamente para o exame, já não terei que me preocupar tanto com "decorar" as coisas e posso concentrar mais os meus recursos mentais na compreensão e no desenvolvimento das respostas.

- **Não adianta nada preocupar-me com o que penso não ter tempo para estudar.**

Preocupar-me não é o mesmo que responsabilizar-me pelo estudo: pode ser só uma maneira mais refinada de adiar o estudo sem tanta culpabilização. Pode também ser uma forma de me punir, baseado na lógica de que se o fizer vou conseguir trabalhar, mas é justamente o contrário que vai acontecer: quanto mais me punir, mais deprimido(a) fico e, conseqüentemente, menos faço.

- **Ninguém percebe toda a matéria.**

Haverão sempre áreas em que me sentirei mal preparado(a) e confuso(a). Por isso mesmo, não faz sentido pensar que só devo ir a exame se compreender tudo. Mais importante do que o desejo irrealista de querer saber tudo é ter a noção do que não sei.

- **É normal que não perceba logo à primeira algumas questões do exame - isso não significa necessariamente que não perceba nada da matéria e não vá conseguir responder.**

A maioria das perguntas estão directamente ligadas com alguma parte da matéria estudada. Só tenho que pensar um pouco para descobrir essa ligação. Por vezes, isso não é logo imediato porque essa ligação tem a ver com a "lógica" do professor, daí a importância de ir às aulas para estar mais familiarizado com ela.

- **Provavelmente terei que trabalhar muito antes de um exame, mas não faz sentido fazê-lo de forma frenética ou desregrada.**

Estudar de forma a ficar esgotado não significa que esteja a ser eficaz, pelo contrário - não ajuda nada ir de rastos para o exame. Um atleta só consegue bons resultados se treinar, mas de certeza que se preocupará em ter uma noite repousada na véspera de uma competição importante - e isto aplica-se exactamente da mesma forma ao esforço mental. Além disso, grande parte da consolidação da aprendizagem é feita de forma inconsciente e necessita de algum tempo de tranquilidade para ser realizada - daí as histórias de grandes descobertas realizadas em momentos de intuição durante a realização de tarefas triviais.

- **É natural ter a sensação de que não me lembro de nada antes do exame - isso não significa que me tenha realmente esquecido de tudo.**

As coisas que memorizamos não desaparecem sem mais nem menos, podem é ficar temporariamente inacessíveis quando algo interfere com os processos mentais de recordação (tal como o cansaço ou a ansiedade, por exemplo). A ideia de que, se fizer uma "directa" antes do exame, vou ter tudo mais "fresco" pode ser uma armadilha, devido ao efeito nocivo do cansaço sobre a capacidade de recordação. Por outro lado, se estiver muito ansioso com a possibilidade de não me lembrar de nada no exame, então isso acabará mesmo por acontecer, não por tudo ter desaparecido realmente da minha cabeça, mas sim porque a minha agitação mental me bloqueia. Mais uma vez, o problema não está nas minhas capacidades intelectuais, mas sim na minha ansiedade. Em vez de continuar a preocupar-me, devo respirar fundo e tentar descontraír - repetindo para mim mesmo(a) o raciocínio destas linhas, concentrando-me mentalmente na imagem de uma situação relaxante, numa música agradável, etc..

- **É tão importante planear o tempo de estudo como o tempo de descanso.**

É bom planear intervalos para fazer algo agradável. Sobretudo, é importante não misturar mentalmente o tempo e espaço de estudo com o de lazer. Se estiver sempre a pensar em lazer quando estudo ou a pensar que devia estar a estudar quando descanso, não faço bem nenhuma das duas coisas.

- **Não preciso de gostar muito de uma matéria para a estudar eficazmente.**

Embora isso ajude, não é uma condição imprescindível. Se assim fosse, ninguém faria o curso, porque por entre tantas cadeiras é altamente improvável que alguém

consiga gostar de todas. Se detestar mesmo uma matéria, então é melhor procurar motivar-me recordando as consequências agradáveis de fazer a cadeira, os motivos positivos que me levam a querer fazer este curso, etc.. Também é boa ideia procurar recompensar-me por estudar: combinando comigo próprio(a) fazer algo particularmente agradável no final de um dia de estudo e após fazer o exame, por exemplo.

Se estiver a adiar o estudo por não gostar da matéria, então optei por prolongar o meu sofrimento ao obrigar-me a andar "pendurado(a)" com uma cadeira que detesto. É mais produtivo se me concentrar na sensação de alívio por me ver livre dela definitivamente.

Também posso aproveitar a energia da raiva contra a cadeira e canalizá-la para o estudo: em vez de me tentar obrigar a gostar da matéria e não conseguir estudá-la, mais vale estudar lendo os apontamentos em voz alta e zangada, chamando nomes à cadeira, etc..

Convém também não esquecer que, se nunca tentar ultrapassar os minutos iniciais de desagrado com o estudo dessa matéria, estou a negar a mim mesmo(a) qualquer oportunidade de vir a gostar dela no futuro.

- **É uma perda de tempo pensar que não vou ter tempo.**

Qualquer tempo de estudo é melhor que tempo nenhum. Para além disso, qualquer tempo de estudo aumenta a minha probabilidade de êxito. Pensar que não estou a cumprir os meus planos de estudo ou que não vou ter tempo para estudar tudo só vai aumentar a minha ansiedade. Em vez de estar concentrado no estudo e a aproveitar o tempo que ainda tenho, estarei concentrado na minha ansiedade e a pensar no tempo que já não tenho.

- **Ao planear a minha época de exames, aumento a minha auto-confiança se começar por fazer os exames mais fáceis.**

Se começar pelos exames mais difíceis, aumento a probabilidade de me desmotivar com a perspectiva de insucesso e depois já vou derrotado até para os mais fáceis. É sempre melhor começar com o pé direito e ir ganhando cada vez mais confiança.

- **É um erro pensar que tenho que estudar primeiro toda a teoria e compreendê-la bem antes de poder fazer exercícios práticos.**

Os exercícios ajudam a perceber a teoria e a dar-lhe um sentido. Se persistir em começar por estudar exaustivamente toda a teoria, corro o risco de demorar muito mais tempo a estudar do que se for articulando o estudo da teoria com o da prática.

- **É importante reservar, com alguma antecedência, um tempo para resolver exames antigos.**

Um atleta deve treinar numa situação semelhante à da competição. Da mesma forma, se me estou a preparar para fazer um exame, faz bastante sentido treinar a resolução de exames dos outros anos. Isso ajuda-me a antecipar possíveis questões, a perceber lacunas no meu estudo e a adaptar-me ao raciocínio do professor e à própria situação de avaliação em geral. Se tiver que optar entre estudar toda a teoria que gostaria e a resolução de exames antigos, habitualmente é mais produtivo resolver os exames, estudando a teoria em função do que me falta perceber para conseguir responder a determinadas questões.

- **É bom ter uma ideia de como os meus colegas estão a estudar.**

Embora não haja inconveniente em estudar sozinho, é importante não me isolar completamente no estudo. Pode ser importante planear um tempo para me encontrar com alguns colegas a fim de esclarecer dúvidas, partilhar dificuldades, perceber eventuais lacunas no meu estudo ou, pelo contrário, descobrir que estou melhor do que pensava. Uma boa oportunidade para isso podem ser as aulas de dúvidas no final do semestre.

Também é importante evitar o risco de, ao ficar isolado, poder começar a reforçar em circuito fechado uma série de pensamentos negativos que me façam ficar mais ansioso(a) ou deprimido(a) com o estudo.

- **Embora grande parte do raciocínio desta cábula me possa parecer agora simples senso comum, não devo esquecer que é nos momentos de pânico ou maior ansiedade que, por vezes, fazemos coisas pouco sensatas de que mais tarde nos arrependemos.**