



ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE E COM A ANSIEDADE FACE ÀS AVALIAÇÕES

M.^a de Fátima Goulão; Melanie Magalhães Sequeira
Microcredencial "Ansiedade em Contexto Académico"
Módulo 3- Reduzir a Ansiedade é possível

ANSIEDADE



- A ansiedade pode ser experienciada por qualquer um de nós, enquanto resposta emocional adaptativa à nossa antecipação de ameaça futura real ou percebida.
- A ansiedade é natural, tendo como função a nossa proteção.

MAS...

ANSIEDADE



MAS...

...quando é demasiado intensa, frequente e/ou interfere com o nosso dia-a-dia, torna-se um problema de Saúde Psicológica causador de mal-estar e consequências negativas na nossa vida.

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

- Respirar fundo (inspirar pelo nariz e expirar pela boca);
- Prática de atividades de relaxamento (e.g: [relaxamento muscular profundo de Jacobson](#));
- Prática de exercício físico;
- Realizar diariamente atividades que lhe dão prazer;



RELAXAMENTO MUSCULAR PROFUNDO DE JACOBSON



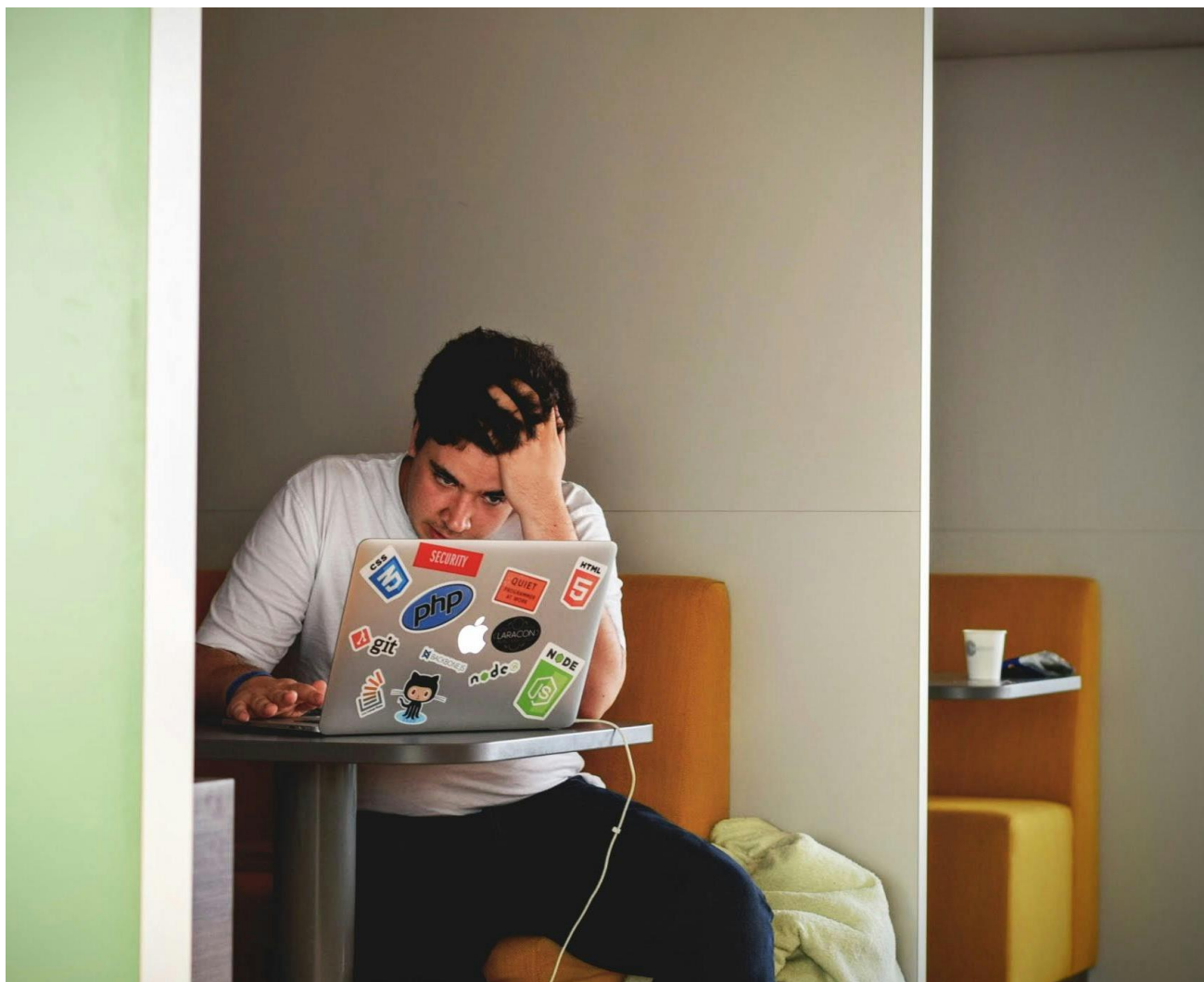
Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=EJhk--KH8IY>

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

- Adotar uma rotina de sono e de alimentação saudável;
- Conversar com pessoas da sua confiança;
- Elaborar uma lista de estratégias que o ajudaram a lidar com a ansiedade no passado;
- Práticas de meditação (e.g: Mindfulness);

Nota: É importante que escolha a(s) estratégia(s) mais adaptada (s) a si.





ANSIEDADE FACE ÀS AVALIAÇÕES

...é um estado emocional caracterizado por preocupação e medo excessivo em relação ao desempenho académico.

...integra a vida diária de muitos alunos tendo impacto na sua vida (Borralha, 2012);

ANSIEDADE FACE ÀS AVALIAÇÕES



- Resposta natural ao stress académico;
- Pode ser experimentada por alunos de todos os níveis de ensino.



Esta situação pode prejudicar o desempenho do aluno e, com isso, provocar mau estar psicológico.

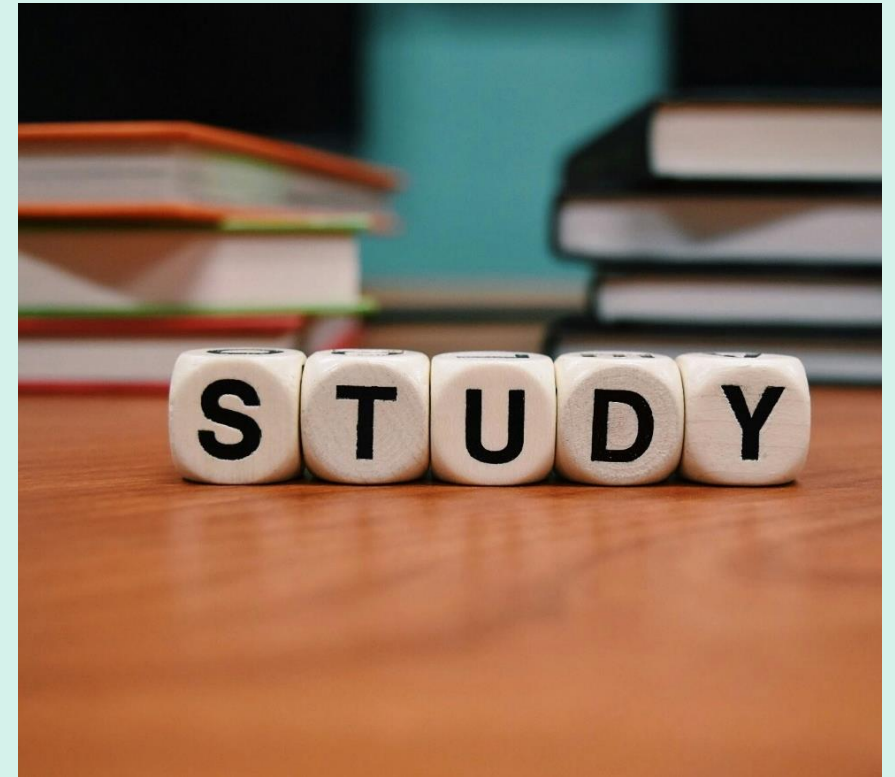
É possível controlar este processo denominado de ansiedade de avaliação.

Mas como?

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE FACE ÀS AVALIAÇÕES

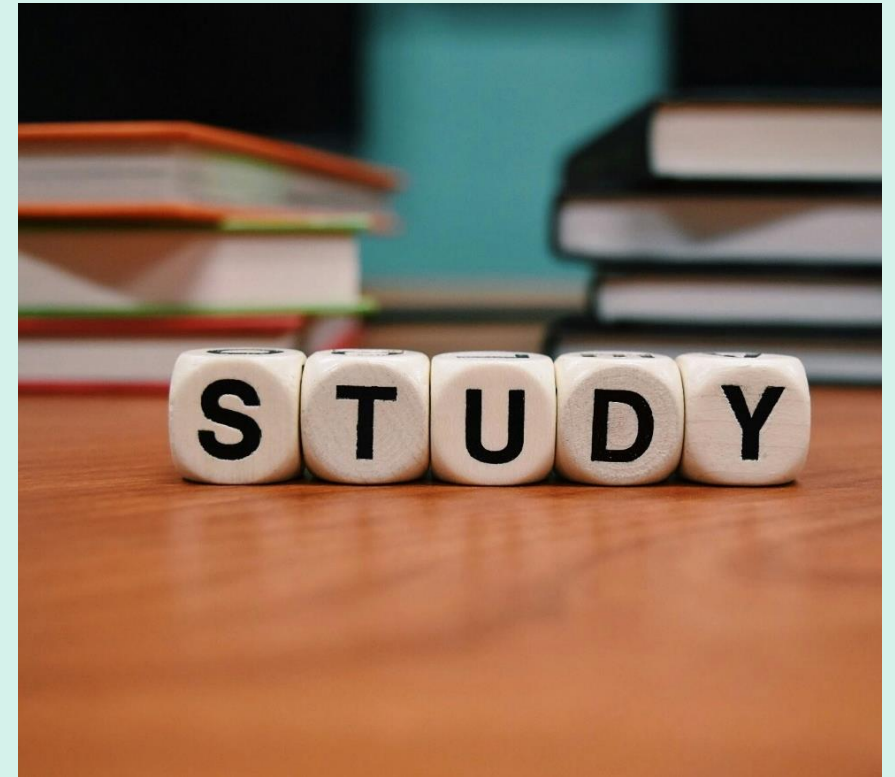
ANTES DA AVALIAÇÃO

- Local de estudo adequado: organizado, arejado, iluminado, silencioso, temperatura agradável;
- Métodos e técnicas de estudo adequadas ao nosso perfil de aprendizagem;
- Organizar o tempo de estudo de acordo com as necessidades individuais;
- Delinear objetivos concretos, realistas e avaliáveis de modo a não desmotivar;



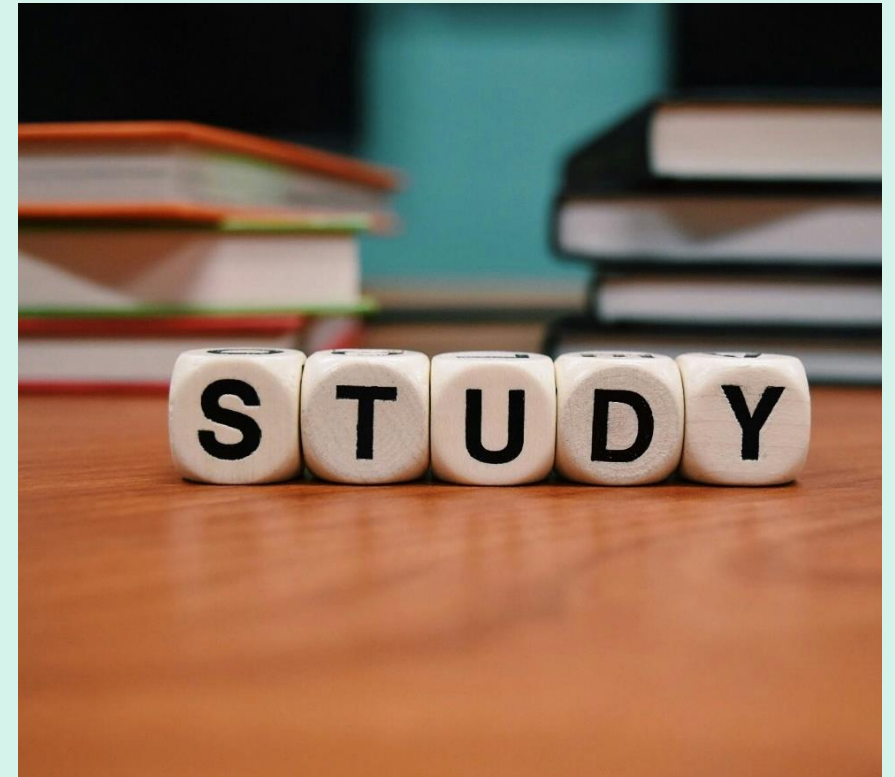
ANTES DA AVALIAÇÃO

- Alimentação equilibrada, variada e completa;
- Descanso diário: n.º de horas de sono adequadas às necessidades individuais;
- Atividade física regular de acordo com os gostos pessoais;



ANTES DA AVALIAÇÃO

- Não procrastinar, uma vez que apenas vai aumentar a ansiedade.
- Exemplo: Adiar o momento de se sentar à secretária, fazendo tudo menos estudar, como ver televisão, fazer limpezas, comer, etc.
- Recompense-se por cada etapa de estudo conseguida e posteriormente por cada unidade curricular concluída;



ANTES DA AVALIAÇÃO

Substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais otimistas:

“tenho de tirar dezasseis neste exame”



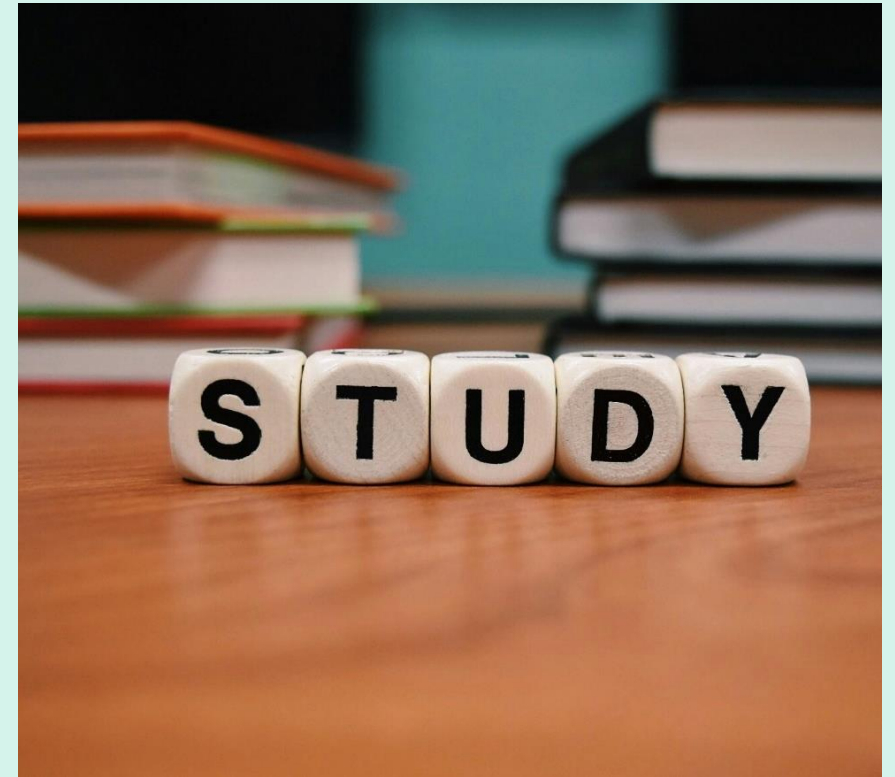
“gostava de tirar um 16 neste exame”

Este exercício permite que confiemos em nós mesmos.

Nota: O trabalho que 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.

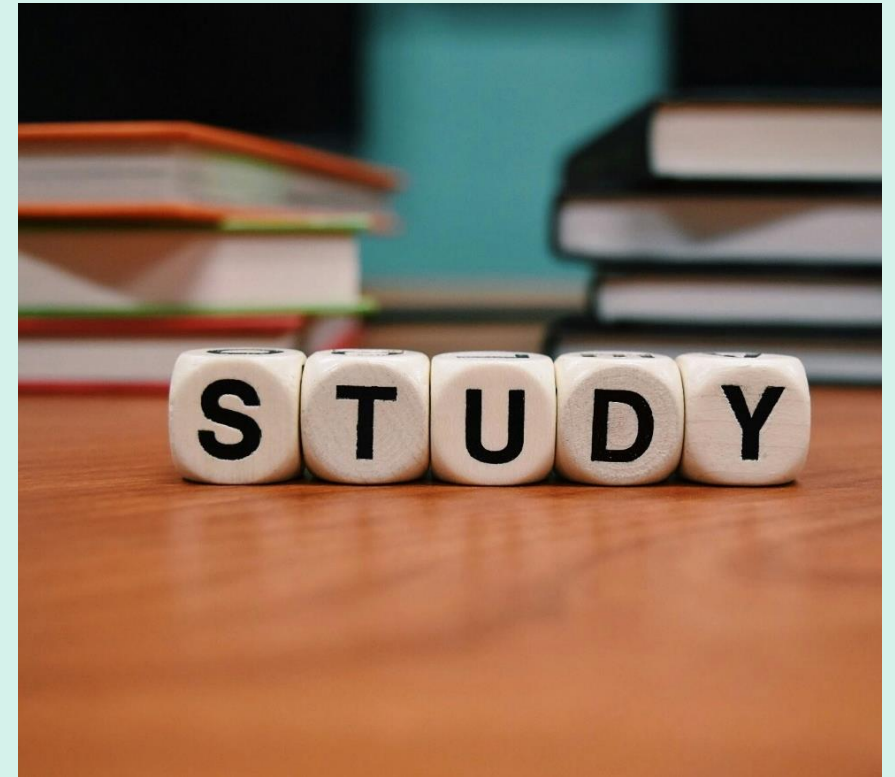
NA VÉSPERA

- Se estiver tenso, é sinal que o organismo está a reagir de uma forma saudável, para melhorar o desempenho durante a prova;
- No entanto, poderá realizar o exercício de relaxamento muscular profundo de Jacobson (slide 5) ou outro à escolha;



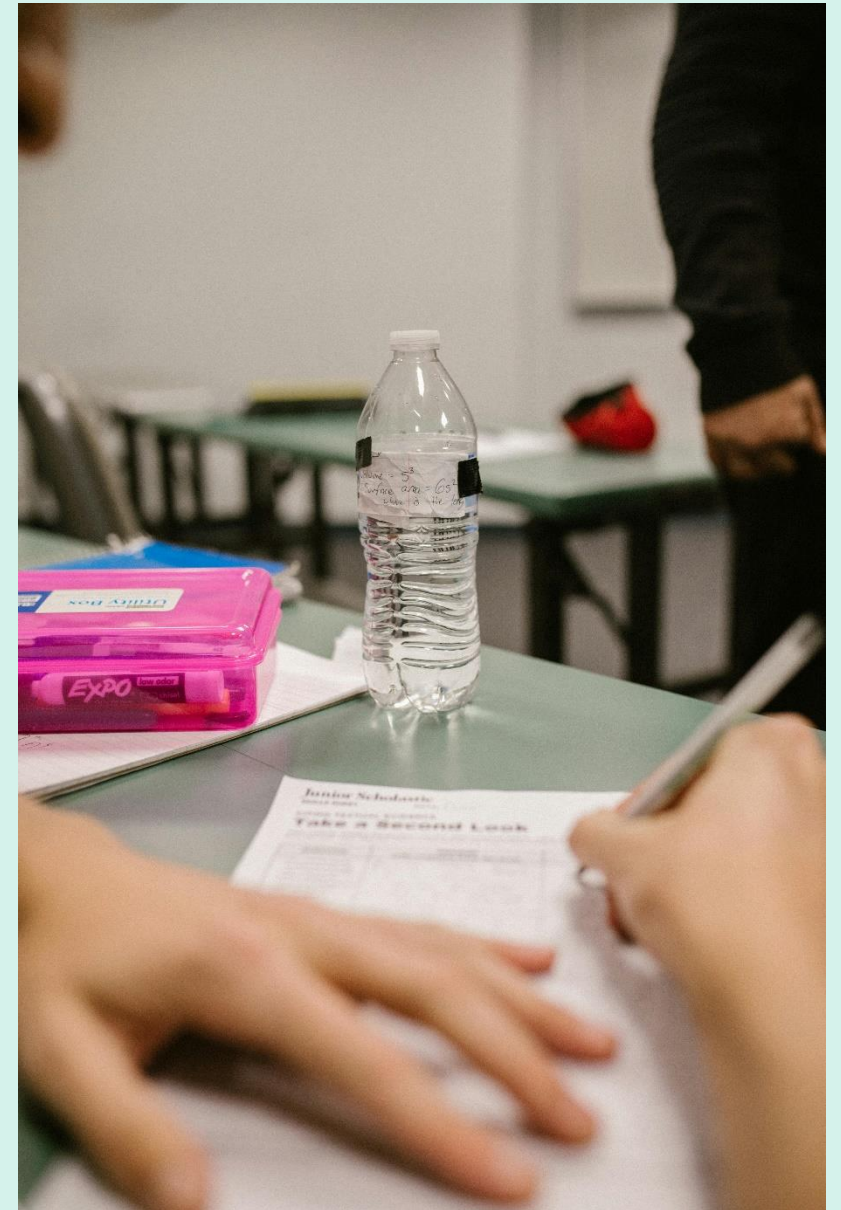
NA VÉSPERA

- Pode aproveitar a tensão para fazer revisões da matéria;
- Organize todo o material que necessita para a prova;
- Não seguir sugestões do tipo: “Hoje descansa e vai para a praia”; **X**
- Durma o n.º de horas suficientes.



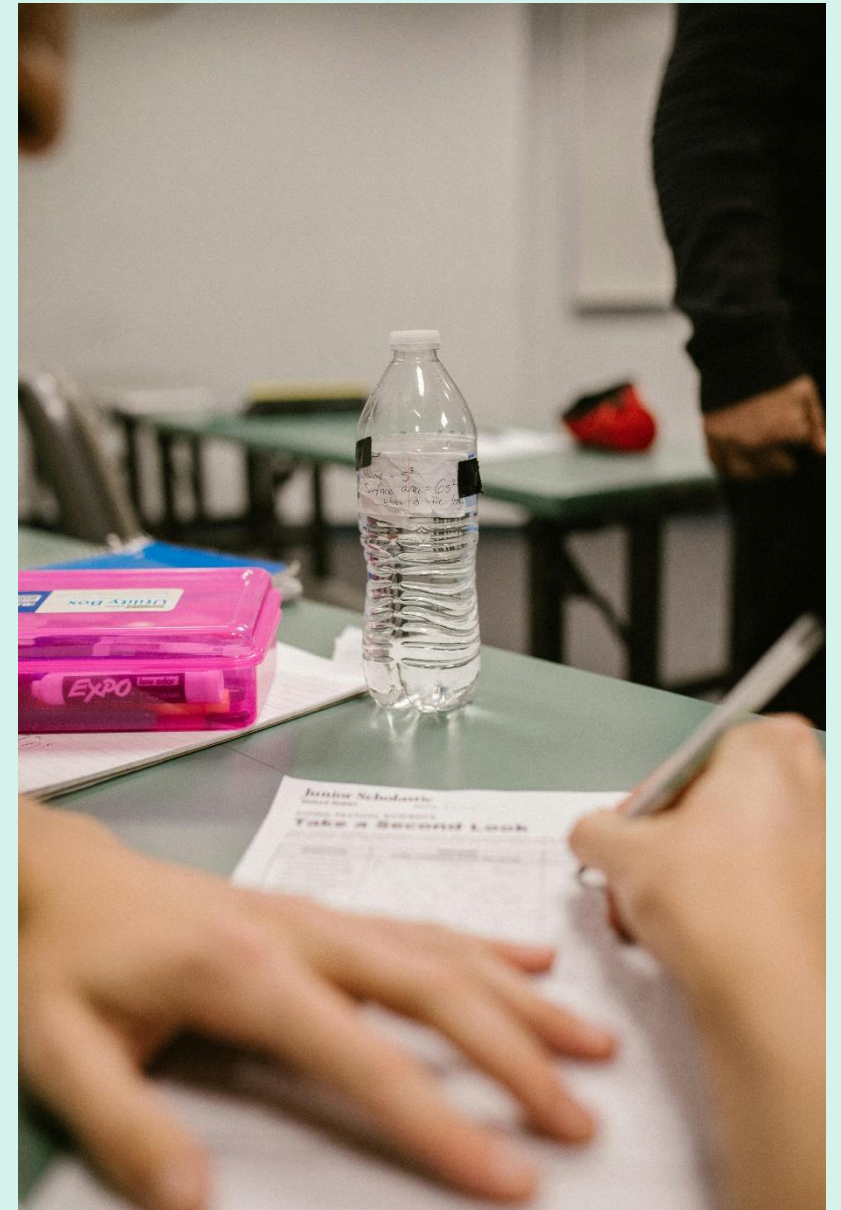
DURANTE A AVALIAÇÃO

- Tente sentar-se num local sem fontes de distração;
- À medida que o exame vai sendo entregue, inspire e expire profundamente;
- Leia cuidadosamente as instruções;
- Tente focar a mente apenas no exame e não no passado ou no futuro;



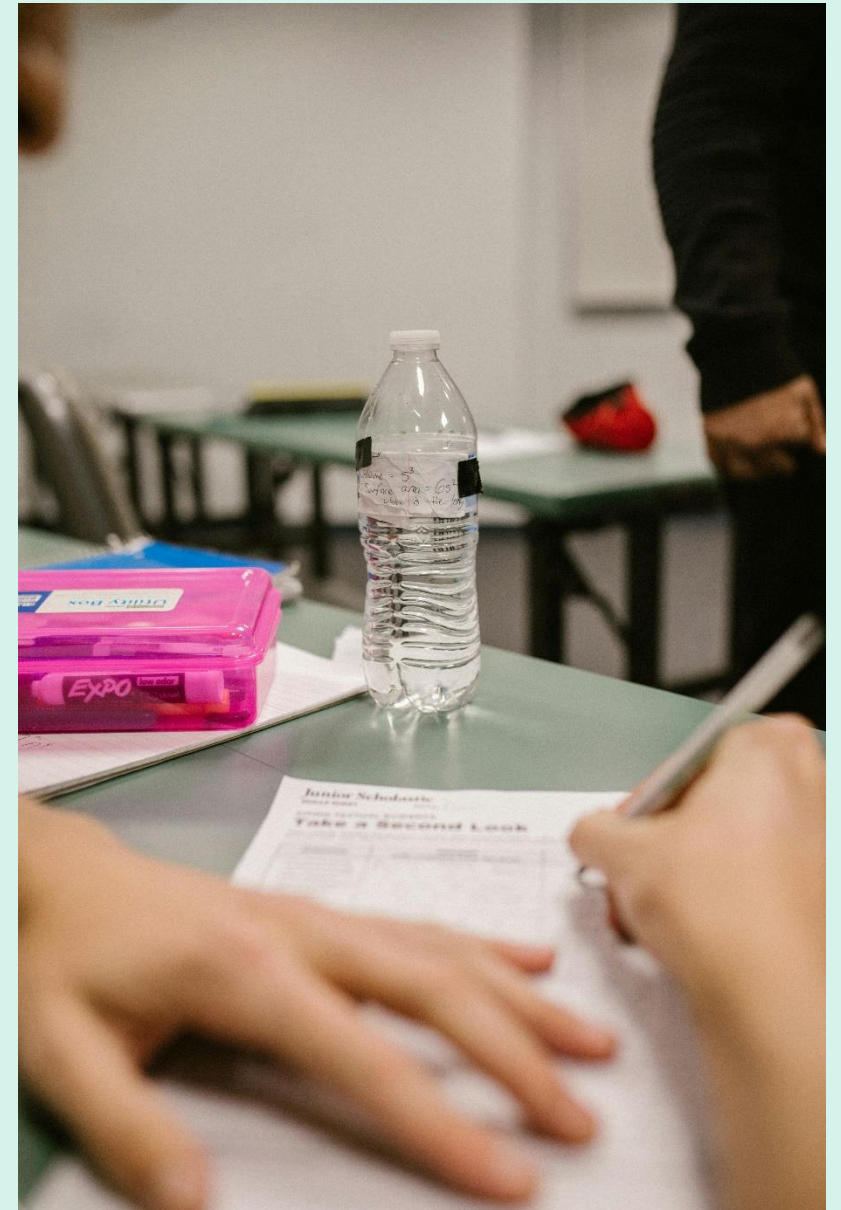
DURANTE A AVALIAÇÃO

- Se se sentir muito ansioso/a, pode esticar os braços e as pernas, relaxando-as algumas vezes seguidas. Inspire e expire calmamente algumas vezes;
- Pode começar a responder às questões que considera mais fáceis, o que aumentará a sua confiança;



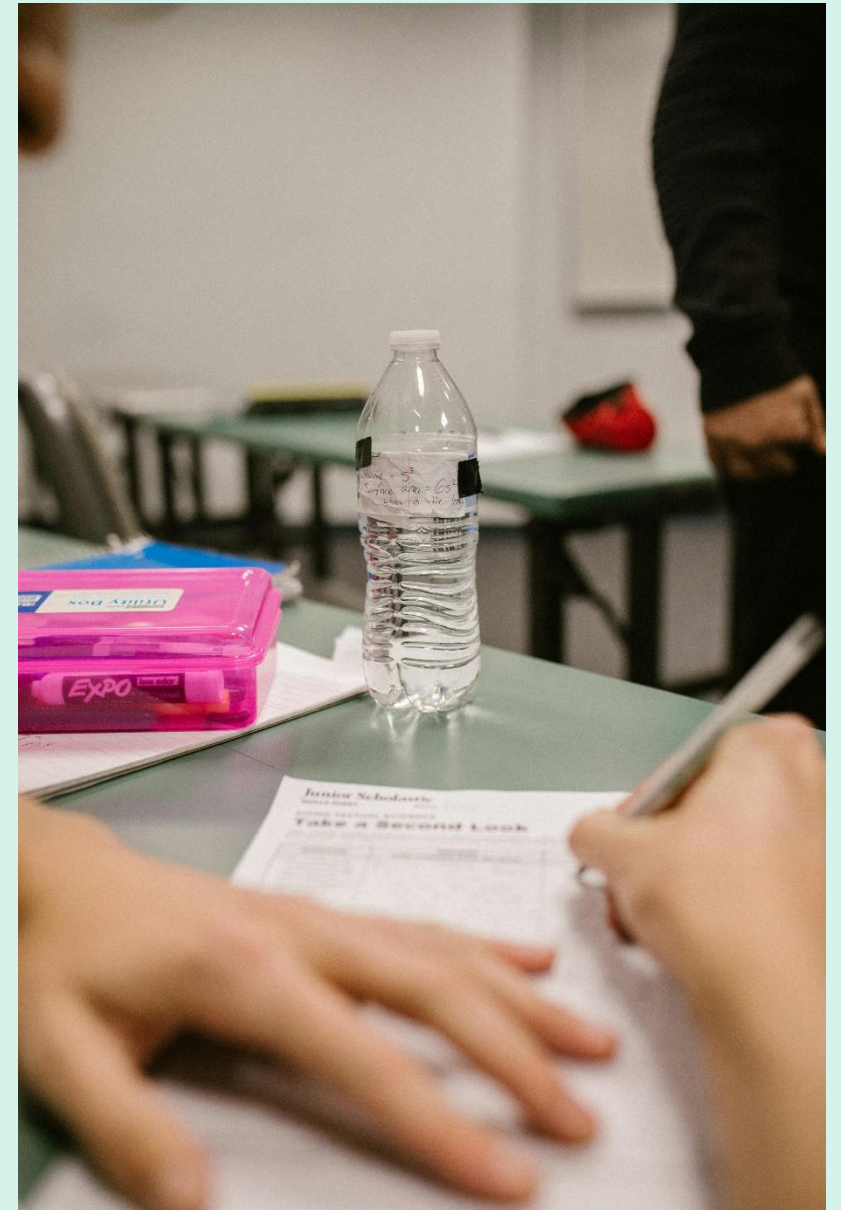
DURANTE A AVALIAÇÃO

- Se bloquear não desista. Faça uma pausa, respire fundo e quando a ansiedade diminuir, escreva o que se for lembrando;
- Pensar: “eu vou conseguir”, “eu estou a fazer o melhor que consigo”;
- Caso não saiba responder a uma questão, passe para a seguinte;



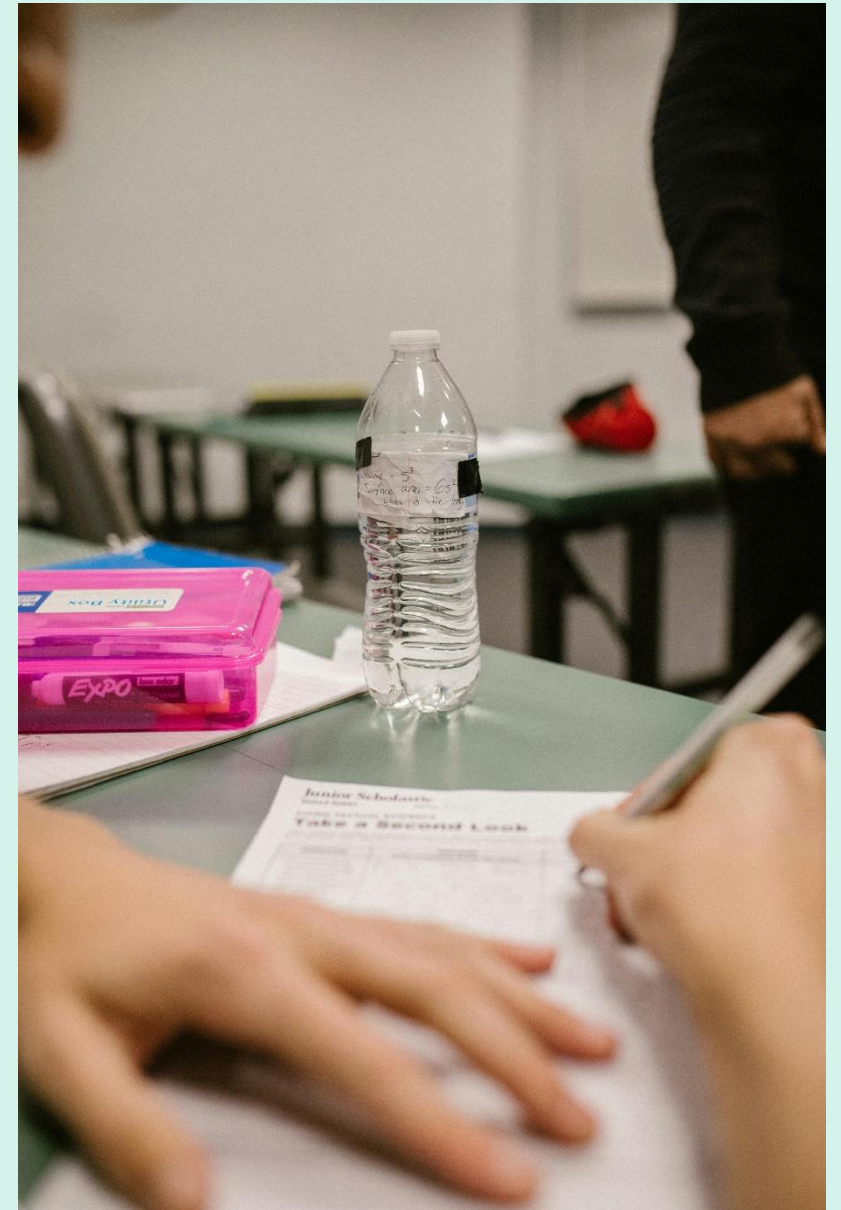
DURANTE A AVALIAÇÃO

- Pode organizar as respostas numa folha de rascunho;
- Se lhe faltar tempo para redigir alguma resposta, enuncie vários tópicos estruturados em vez de deixar a resposta inacabada;
- Se o exame, parecer mais difícil do que previa, pense que fará o melhor possível e que existem sempre alternativas;



DURANTE A AVALIAÇÃO

- Se terminar mais cedo, reveja a prova;
- Após entregar: o que está feito está feito e não devem existir recriminações.
- Se possível tire o resto do dia para si, caso não seja possível, faça um bom intervalo antes de recomeçar a estudar ou iniciar outra tarefa.



APÓS A AVALIAÇÃO

- Após terminar, não pense mais no mesmo e concentre-se no próximo;
- Quando conhecer o resultado, tente perceber o que errou ou deixou incompleto. Desta forma, será capaz de conhecer os possíveis erros interpretativos, o que o ajudará no futuro.



LEMBRE-SE!

- Caso se sinta ansioso/a durante longos períodos de tempo;
- Se a ansiedade o/a estiver a impedir de realizar a sua rotina diária normalmente;
- Se sentir que está a ficar sem controlo;
- Se os seus sentimentos de inquietação forem excessivos e persistentes;
- Caso se sinta completamente sobrecarregado e desgastado pelos sentimentos de ansiedade...

SOLICITE AJUDA, procure um profissional de saúde!

Ter saúde psicológica é fundamental para o nosso bem-estar!

