

# Ansiedade

---

# dos

---

# Exames

---

O QUE  
FAZER?

---

**iscte**

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

Serviço de  
Ação Social

Gabinete de  
Aconselhamento  
ao Aluno



# Ansiedade

---

Aproxima-se a época de exames e a inquietação com a quantidade de matéria que tens de estudar, os trabalhos de grupo e as avaliações tende a aumentar.

É normal sentires-te ansioso e pressionado pelas pessoas que te rodeiam, pela família, ou por ti próprio.

Podes sentir dificuldade na concentração, em pensar com clareza, em dormir ou mesmo em comer.

A ansiedade dos exames é normal, mas se a tensão aumentar excessivamente pode bloquear-te e prejudicar o teu desempenho.



# Antes do exame

---

## **Planeia o teu estudo, distribui o trabalho ao longo dos dias.**

- Experimenta a técnica *pomodoro* – estuda durante 25 minutos, seguido de uma pausa de 5 minutos.
- Após 4 *pomodoros* faz um intervalo maior de 30 minutos.
- Deixa tempo para rever os resumos e esquemas antes do exame.

**Elimina as distrações (televisão, telemóvel, redes sociais e notificações).**

**Procura ter conhecimento dos exames dos anos anteriores para teres uma ideia das questões que podem surgir.**

## **Faz uma alimentação saudável.**

- No dia do exame faz uma refeição ligeira.

**Procura evitar fazer dietas para estudar e mantém um número razoável de horas (7 a 8) de sono.**

- Não te esqueças que uma boa noite de sono ajuda o cérebro a recuperar e a preparar-se para o dia seguinte.



# Durante o exame

---

**Chega com antecedência ao local do exame para evitar atrasos de última hora.**

**Nos primeiros minutos do exame:**

- Lê as perguntas todas para teres uma ideia global do que te é pedido.
- Lembra-te que não precisas de responder às perguntas pela ordem indicada.
- Começa pelas mais fáceis para ganhares confiança.

**Respira fundo (faz uma inspiração lenta, contando até 4 e expira contando até 7).**

- A respiração prolongada poderá ajudar-te a diminuir o *stress* e a aumentar a concentração.

**Se sentes que não te consegues concentrar, ou se bloqueares, faz uma pausa.**

- Respira fundo.
- Toma consciência dos teus sentidos e do ambiente que te rodeia – sente a cadeira onde estás sentado, escuta os ruídos do exterior, sente a caneta na tua mão. Isto poderá ajudar-te a diminuir a ansiedade e a sentires-te menos preso em pensamentos stressantes.

**Reserva tempo para, no final, reveres as respostas que deste e para clarificar alguns aspetos que precisem de ser melhorados.**





# Depois do exame

---

**Após concluir o exame, respira fundo para regressares “ao presente” e libertares a tensão.**

**Depois, não penses mais no exame.**

→ O importante é concentrares-te no próximo.

**Procura não fazer parte das discussões com colegas sobre as respostas.**

→ Não podes mudar as tuas respostas e comparar notas/respostas só aumenta o *stress*.

**Quando saírem os resultados, procura saber as respostas que erraste ou deixaste incompletas e perceber o que poderás fazer de diferente no próximo exame.**







# Procura ajuda

Se sentires que não consegues lidar com a situação de ansiedade não evites o problema!

Contacta o Gabinete de Aconselhamento ao Aluno do Serviço de Ação Social para informações, rastreio especializado e encaminhamento.

Email: **[sas.gaa@iscte-iul.pt](mailto:sas.gaa@iscte-iul.pt)**  
Tel: **210 464 039** ou **217 903 000** (opção 1 e 4)  
Marcações: **9:30 – 12:30** e **14:30 – 16:30**

Mais informações **aqui**.

**iscte**

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

**Serviço de  
Ação Social**

Gabinete de  
Aconselhamento  
ao Aluno