

ORIENTAÇÕES PARA SER UM ESTUDANTE BEM-SUCEDIDO

Texto organizado por Susana Gonçalves, com base em dados recolhidos nas fontes: *Study Guides and Strategies Website*: <http://www.studygs.net>, *University of Chicago*: <http://counseling.uchicago.edu>; *Dartmouth College*: <http://www.dartmouth.edu>

APRENDA A LIDAR COM A ANSIEDADE DOS TESTES E EXAMES

Para a maioria dos estudantes, a época de exames é muito stressante. Paradoxalmente, muitos estudantes tentam lidar com este stress de forma contraproducente, o que diminui o desempenho nos exames. É óbvio que não ajuda criar ainda mais stress devido a:

- horários irregulares
- fazer directas
- ter uma alimentação irregular ou comer *comida de plástico*
- usar estratégias de aprendizagem ineficazes.

Lembre-se de que não está sozinho: quase todas as pessoas ficam ansiosas com os exames. Embora não haja receitas para tornar fácil a época de exames, os estudantes podem seguir orientações que os ajudarão a estudar de modo mais eficiente durante a época dos exames.

Dicas para controlar a ansiedade dos testes

- Tente manter um horário regular e razoável para estudar, comer, dormir e descansar.
- Comece a rever a matéria uma ou duas semanas antes dos exames terem início.
- Não tente estudar 24 horas por dia; a sua eficiência e capacidade de memorizar vão diminuir rapidamente. Períodos de estudo curtos e regulares são mais produtivos.
- Não se obrigue a estudar para além dos seus limites de concentração. Se apenas se conseguir concentrar durante dez ou vinte minutos, estude apenas durante esse tempo e depois faça um pequeno intervalo. A sua concentração voltará.
- Mantenha uma dieta equilibrada e beba muitos líquidos. Quantidades excessivas de café podem causar confusão e até desorganização dos processos do pensamento.
- Não use drogas ou álcool – podem diminuir a sua capacidade de pensar com clareza. Tome medicação apenas sob supervisão médica.

- Seja comedido e razoável relativamente às exigências que faz a si próprio.
- Se tiver algum problema que pensa que pode interferir com o desempenho nos exames, não se esqueça de avisar o docente/responsável do curso.