

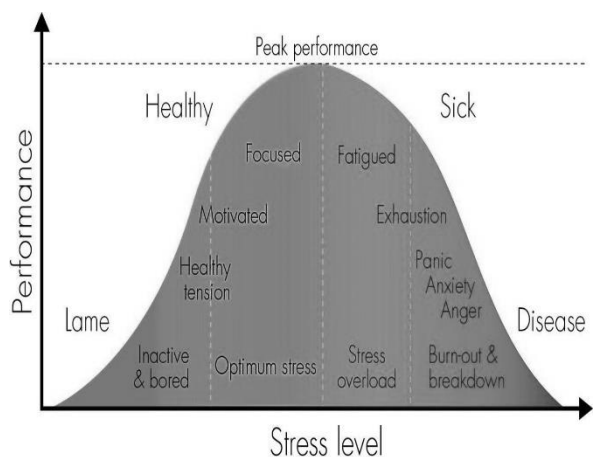
### STRESS



"Tenho andado tão stressado..."

O stress corresponde a um desequilíbrio entre as exigências que percebemos do ambiente e a percepção que temos das nossas capacidades para nos adaptarmos a essas exigências (Luckmizankari, 2017). Nem sempre o stress é mau – na verdade, é ele que nos mantém alerta, focados e que nos prepara para agir,

Em determinadas situações, é saudável ter algum nível de stress. No entanto, quando a ativação é excessiva, torna-se disfuncional. Segundo a lei de Yerkes-Dodson, o nível do nosso desempenho varia em função do nível de ativação fisiológica e mental. É importante que vamos monitorizando como nos estamos a sentir, de maneira a percebermos em que zona do gráfico nos encontramos, e como devemos agir para que estejamos no ponto ótimo do desempenho ("peak performance").



### AVALIAÇÕES? Não obrigada...

A ansiedade às avaliações corresponde à interação entre os stressores ambientais (e.g., exames, apresentações, orais,...), a percepção que o estudante tem das suas capacidades para lidar com esse stressor académico e as suas respostas psicológicas e fisiológicas ao stressor. Inclui, frequentemente, uma preocupação excessiva e elevada emocionalidade associada a uma situação de avaliação (Luckmizankari, 2017). É um tipo de ansiedade de desempenho, onde o stress surge perante uma situação onde nos sentimos pressionados a ter um bom desempenho (Stiftungen, 2003).

A ansiedade tem, assim, 2 vertentes principais, que devemos questionar sempre que ela surge:

1. O pensamento de que “está ali algo perigoso/ameaçador/assustador”
2. A convicção de que “eu não consigo lidar com essa coisa.

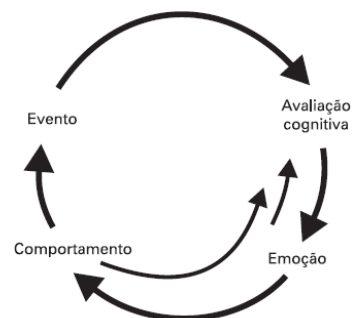
Relativamente à primeira questão, é importante lembrares-te de que aquilo que te parece tão assustador pode ser apenas um passo normal do progresso que vais fazendo na vida. Com o tempo, poderás adquirir mais competências para lidares melhor com isso. Sim, porque responder a um exame é uma habilidade que se treina, tal como quando começaste a andar de bicicleta, a nadar ou a conduzir! Quando à segunda questão, bom... talvez te estejas a subestimar. Se pensares bem na tua vida, em todo o teu percurso académico e pessoal, ficarás surpreendido o quão bem lidaste com uma variedade de desafios. É provavelmente até conseguirás identificar algumas estratégias que te ajudaram a lidar com essas circunstâncias. O mesmo acontece com os exames... estás na universidade, e já tiveste de passar por muitas situações de avaliação. Lembra-te delas... como lidaste com cada uma? O que te ajudou? O que não facilitou? Lidar com as avaliações é um entre muitos dos desafios que te vão surgindo no caminho. Só tens de aprender a lidar com eles, como tens lidado com tudo o que tem surgido até agora!

## O que é isto da Ansiedade?

O conceito de ansiedade é algo multidimensional, que surge e se mantém pela interação de 4 dimensões principais:

1. Fisiológica/Física – sensações corporais que alertam para a necessidade de implementarmos algumas estratégias de coping: aceleração cardíaca, suores, tensão muscular, tremores, tonturas, respiração superficial,...
2. Cognitiva = Pensamentos – o que é que aquela situação significa para ti? Que pensamentos te passam pela cabeça? Como te imaginas durante e depois do exame?
3. Comportamental = respostas – como agiste/reagiste perante esses pensamentos e essas sensações fisiológicas; o que fizeste? o que evitaste/não fizeste?
4. Emocional – é o conjunto de todos estes componentes, que nos permite dizer que estamos com *ansiedade*.

Todos estes componentes/dimensões estão interligados e dependem uns dos outros. O nosso objetivo principal é tentar fazer com que a dimensão *Emocional* estabilize e fique mais equilibrada. Para isso, é importante abordar cada um dos outros componentes especificamente, para que, como resultado de um trabalho conjunto, a ansiedade (emocionalidade) diminua.



## O que posso fazer para diminuir a ansiedade às avaliações?

### 1. **COMPORTEAMENTO** – O que podes fazer?



#### Antes do exame

- Prepara-te (estuda!) o melhor possível!
- Organiza o teu espaço de trabalho
- Não procrastines (procrastinar aumenta a ansiedade!!!)
- Cria um horário/cronograma – introduz tempos de estudo entre as tuas atividades diárias. Demora mais em temas que já não revês há muito tempo (espero que não sejam todos!!)
- Toma notas, resume, faz testes cronometrados, diz a matéria em voz alta.
- Vê exames anteriores para te familiarizares com o formato do exame.
- Pratica! Como a maioria das coisas, o desempenho nos exames melhora com a prática!
- Faz pausas regulares no teu estudo – intercala 45 mins com 15 de pausa!
- Evita estar em ambientes ou com pessoas que te ponham mais nervoso.

#### Durante o exame

- Levanta-te a tempo do pequeno almoço!
- Ao entrar no local do exame, respira profundamente de maneira relaxada e cria uma conversa interna positiva.
- Antes de responderes às perguntas, primeiro organiza as respostas de acordo com o tempo que tens disponível
- Respeita o limite de tempo que decidiste para cada questão.
- Lê cuidadosamente as perguntas. Certifica-te que percebes o que é pedido.
- Não entres em pânico quando houver uma pergunta que não saibas. Pergunta ao professor, pode ser que não tenhas percebido alguma coisa! Senão, passa à frente!
- Começa pelas perguntas em que te sentes mais confiante.
- Se te surgirem pensamentos ou ideias sobre outras questões vêm à sua cabeça, anota-os num pedaço de papel separado - não percas tempo neles agora!

## 2. **PENSAMENTO** – Toma consciência dos teus pensamentos!

A maneira como costumamos pensar sobre uma situação stressantes faz com que, na maioria das vezes, a tornemos pior do que ela realmente é. Tenta avaliar as coisas de uma perspetiva mais objetiva e coloca a situação em perspetiva.

- Não te julgues a tu mesmo de forma demasiado exigente – foca-te nas tuas forças, nos teus sucessos, e não nos teus fracassos e fraquezas. Lembra-te que ninguém é perfeito! Portanto faz o que conseguires no tempo que tens 😊
- Não catastrofizes. Tenta não ver as coisas de uma perspetiva tudo-ou-nada e tenta não tirar conclusões catastróficas (e.g., “se chumbar vou ser um fracasso na vida”). Em vez disto cria pensamentos alternativos que te deem maior conforto e confiança, como por exemplo, “ao longo deste semestre vou ter mais oportunidades para mostrar o meu valor”.
- Concentra-te no momento presente, na avaliação que tens para fazer, e não tanto em como isso poderá vir a afetar o teu futuro. É no aqui e no agora que esás a viver e que podes alterar e modificar. Portanto concentra-te em fazer essas mudanças neste momento, e não centres a tua mento no futuro.
- Minimiza as comparações com os outros. Cada um tem os seus estilos de aprendizagem, as suas prioridades, os seus meios, as suas experiências prévias e também as suas forças e dificuldades. Faz aquilo que te compete, e deixa os outros caminharem o seu caminho.

## 3. **SENSAÇÃO E EMOÇÃO** – Se, mesmo com estas dicas, sentes (antes ou durante o exame) que estás demasiado ansioso, a entrar em pânico, não te consegues concentrar, não te lembras de nada do que estudaste, tenta experimentar algumas destas técnicas, que te irão ajudar a ultrapassar os sentimentos ansiosos.

### *Acalmar os nervos*

- Inspira fundo, sustém um pouco a respiração e expira durante durante 10/12 segundos.
- Repete a respiração e põe as costas direitas.
- Olha em frente, para algo na parede (e.g., quadro/relógio)
- Inspira e, enquanto expiras, foca-te no pensamento “eu CONSIGO fazer este exame”
- Faz, pela última vez, uma inspiração longa, sustém e expira calmamente. E depois volta à tua respiração normal.

### *Usa um mantra*

Diz para ti mesmo algo como “fica calmo”, “tu consegues”, “relaxa”. Diz isto mentalmente ou por entre a tua respiração, repetidamente. Vai-te ajudar a difundir a ansiedade!

### *Técnica da Paragem do Pensamento (thought-stopping technique)*

- Se começares a ter pensamentos negativos e em espiral (“não consigo responder a nada”, “vou entrar em pânico”...), quebra o ciclo desses pensamentos gritando mentalmente “STOP” ou mesmo imaginando um sinal de trânsito de stop.
- Tenta inserir, em vez desse, um pensamento mais racional “eu preparei-me para o teste, vou dar o melhor que sei”, “vou ler as perguntas com atenção e responder de forma lógica”, “vou gastar algum tempo a perceber o que querem desta pergunta”.

### *Foco/desfoco*

- Olhando pela janela ou para a sala e conta a quantidade de pessoas ruivas. Conta
- o número de mesas em cada linha. Descreve um objeto que consigas ver. Isto irá ajudar-te a desviar a tua atenção de pensamentos ansiosos.
- Jogos mentais, como fazer palavras de listas alfabéticas ou dizeres o alfabeto invertido, tudo isto coloca a tua concentração em algo que não são os pensamentos ansiosos, suavizando-os.
- Mas lembra-te de que o teu objetivo é acabar a avaliação, portanto não te percas demasiado nestas estratégias!

### *Diálogo interno*

Tenta substituir pensamentos ansiogénicos e negativos por outros, tranquilizantes.

“vou ficar calmo e focado” | “preocupar-me não vai ajudar em nada” | “eu consigo”

### Bibliografia

- <https://www.up.ac.za/student-counselling/article/2886238/self-help-material-for-students>  
“Stress during exams”.
- Luckmizankari, P. (2017). Factors Affecting On Examination Stress among Undergraduates: An Investigation from Eastern University. Retrieved from [https://www.academia.edu/43177759/Factors\\_Affecting\\_On\\_Examination\\_Stress\\_among\\_Undergraduates\\_An\\_Investigation\\_from\\_Eastern\\_University](https://www.academia.edu/43177759/Factors_Affecting_On_Examination_Stress_among_Undergraduates_An_Investigation_from_Eastern_University)
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 213-226.