

Exames?!



Como manter a calma? Como alcançar o sucesso?

“O segredo do sucesso é a constância do propósito”

Os exames estão à “porta” e tu só queres que “isto acabe”? Às vezes, pensas que não vais conseguir? Perdes a esperança no sucesso? Acredita não estás sozinho. Esta pode ser uma altura de grande *stress*, mas tenta manter a calma. TU VAIS CONSEGUIR!

Para tornar este caminho um pouco mais leve, há passos que te podem ajudar, como por exemplo:



1- Têm sempre um **caderno à mão**:

Antes de começares a estudar, deves colocar sempre um caderno ao teu lado para apontares pontos da matéria que queres rever; coisas que tens para fazer; datas para confirmar; exercícios para fazer... isto vai permitir libertares a tua atenção dos elementos distratores, sem te esqueceres dos mesmos, e desta forma focares-te no que estás a fazer!



2- Faz o teu **plano de estudo**:

O QUÊ? - Faz uma lista de tarefas do que tens para fazer. Se, por exemplo, vais estudar para um exame, faz uma lista com os capítulos que queres ler, os exercícios que queres fazer, e reúne toda essa informação, incluindo quantas páginas tem cada um dos elementos de estudo.

QUANTO TEMPO? - Verifica quantos dias tens disponíveis para estudar para esse exame e divide os elementos do ponto anterior pelo número de dias disponíveis. Por vezes, podes sentir que tens pouco tempo, e aí terás de reorganizar a estratégia. Guarda sempre algum tempo para rever e para descansar.

QUANDO? – Escolhe a melhor altura para estudares... não vais conseguir estudar com a mesma produtividade de manhã, à tarde e à noite. Por isso, guarda as tarefas mais difíceis para a altura do dia em que sentes que rentabilidade é maior e as tarefas mais rotineiras para os períodos do dia nos quais podes sentir um maior cansaço.

COMO? - Como é que vais estudar? Vais recorrer a materiais físicos ou digitais? Preferes fazer uma leitura ativa ou discutir casos com colegas? Todas as opções são válidas, mas lembra-te que ler nem sempre significa aprender. A aprendizagem é um processo ativo!

ONDE? – Onde estudas? Em casa, na sala de estudo, na biblioteca, na casa de amigos, num café? O espaço onde estudas é muito importante, por isso organiza a tua secretária (ou mochila) com o que precisas, para que nada te falte, e escolhe um lugar com menos distratores.

QUEM? – Se precisares de ajuda, quem te pode ajudar? Tens colegas também a estudar, mentores que te possam auxiliar numa dúvida ou simplesmente alguém com quem possas desabafar sobre o que estás a sentir? Não és a única pessoa a sentires-te assim, e certamente que a partilha vai tornar o teu caminho mais leve.

E SE...? – “E se todos os exames correram mal?”. Os “e se” são só hipóteses, continua a dar o teu melhor e caso se tornem reais, lidarás com eles na altura. Foca-te nisso!

II 3- Faz PAUSAS:

- Disfruta de um alimento ou bebida com calma;
- Foca-te no que te rodeia, durante 10 minutos;
- Ouve a tua música preferida no início ou no final do dia;
- Escreve uma frase bonita, que te dê motivação para os exames;
- Abre a janela ou sai à rua e respira devagar o ar puro da rua.



4- “Tenho de estudar x horas para este exame”

O tempo de estudo não deve ser um objetivo - “Estudei x horas” ou “no fim-de-semana vou estudar x horas” - pois o tempo que estudas diz pouco sobre a qualidade com que o fazes. Quantas vezes já passaste uma tarde a “estudar”, mas na verdade, não fizeste nada? Quando elaboras o teu plano de estudo, o teu objetivo deve ser a tarefa (“o que vou fazer hoje?”): “Estudar x capítulos da matéria”, “Fazer um caso prático”, “Organizar o material”, entre outras. O tempo é somente um recurso, que pode ser bem ou mal utilizado, mas não deve ser o objetivo.



5- ACREDITA EM TI:

Já sabemos, todos, que é uma época difícil, certo? Mas agora tens todas estas ferramentas para conseguires BRILHAR:

- Confia no TEU processo;
- Faz o melhor que conseguires com as condições que tiveres;
- Faz um plano realista, que inclua pequenos momentos de descanso e lazer;
- Dorme, come, ativa-te e conecta-te com outras pessoas;
- Se algo correr mal, lembra-te que não é o fim do mundo... tens mais oportunidades;
- Lembra-te que não estás sozinho, e que outros colegas sentem o mesmo que tu;
- És mais do que uma nota.

Boa sorte!