PEÇAS DO PUZZLE®

PREPARAD@ PARA BRILHAR?

EBOOK

GESTÃO DE ANSIEDADE PARA OS EXAMES

Introdução

Bem-vind@ ao nosso e-book sobre gestão da ansiedade para os exames!

Este guia foi elaborado especialmente para ajudar os alunos dos 11º e 12º ano a lidar com a ansiedade durante os períodos de exames.

Vamos explorar o que é ansiedade, porque a sentimos e como podemos geri-la de forma eficaz.



CAPÍTULO I

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiantes.

É caracterizada por sentimentos de preocupação, nervosismo e tensão. A ansiedade pode ser útil em pequenas doses, ajudando-nos a permanecer alerta e focados.

No entanto, quando se torna excessiva ou desproporcional à situação, pode ser considerada patológica.

É importante reconhecer os sinais de ansiedade e saber quando procurar ajuda.



CAPÍTULO II

PORQUE SENTIMOS ANSIEDADE NOS EXAMES?

Durante a época de exames, é comum sentirmos ansiedade devido à pressão para obter bons resultados, medo do fracasso e preocupações com o futuro.

A expectativa dos pais, professores e colegas também pode contribuir para que surja esta emoção.

Além disso, a falta de confiança em ti mesm@ e a comparação com os outros podem aumentar os níveis de ansiedade.

É importante reconhecer esses gatilhos e aprender a lidar com eles de forma saudável.



CAPÍTULO III

SINAIS DE ANSIEDADE NOS EXAMES

Os sinais de ansiedade nos exames podem variar de pessoa para pessoa. Alguns sintomas comuns incluem:

Nervosismo
Falta/dificudades de concentração
Insónias
Dores de cabeça
Tremores
Suores frios
Entre outros

Reconhecer esses sinais é o primeiro passo para lidar com a ansiedade de forma eficaz.

Se os sintomas persistirem ou interferirem nas atividades diárias, procura ajuda de um profissional de saúde.



CAPÍTULO IV

ESTRATÉGIAS PARA GERIR A ANSIEDADE

Existem várias estratégias e técnicas que podem ajudar a controlar a ansiedade antes e durante os exames.

Uma técnica simples é a respiração profunda, que ajuda a acalmar o corpo e a mente.

Exercícios de relaxamento, como tensão e relaxamento muscular progressivo, também podem ser eficazes.

Práticas de mindfulness e meditação ajudam a aumentar a consciência do momento presente e a reduzir os pensamentos negativos.

Além disso, é importante estabeleceres rotinas de estudo eficazes, organizares o tempo de estudo e cuidares da alimentação e do sono.



CAPÍTULO V

PARTILHA E APOIO MÚTUOS

Partilhar experiências e preocupações com outras pessoas pode ser reconfortante e ajudar a reduzir a sensação de isolamento.

Lembra-te de que não estás sozinh@ nesta jornada e que é importante procurar apoio quando necessário.

Conversar com amigos, familiares ou um profissional de saúde pode ser útil para encontrar formas saudáveis de lidar com a ansiedade.



CAPÍTULO VI

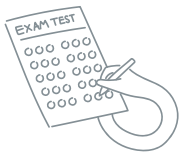
DICAS PRÁTICAS PARA OS EXAMES

Finalmente, algumas dicas práticas que te podem ajudar a enfrentar os exames com confiança:

1. Gerir o tempo de estudo de forma eficaz
2. Organizar as informações
3. Manter a calma durante o exame
4. Manter uma atitude positiva

Estas ssão algumas das estratégias que te podem ser úteis.

Lembra-te sempre de cuidares de ti mesm@ e procurar apoio quando necessário.

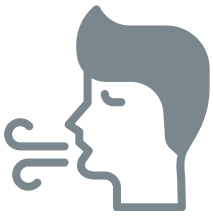


DA TEORIA... À PRÁTICA

EXERCÍCIO DE MEDITAÇÃO

Respiração Consciente

1. Encontra um lugar tranquilo e senta-te confortavelmente, com a coluna reta e os olhos fechados ou semi-abertos.
2. Começa a focar-te na tua respiração. Sente o ar a entrar e sair do teu corpo, seguindo o ritmo natural da tua respiração.
3. Quando a mente começar a divagar, traz gentilmente o foco de volta para a respiração, sem julgamento.
4. Pratica este exercício por alguns minutos, começando com 5 minutos e aumentando gradualmente conforme te sintas confortável.



DA TEORIA... À PRÁTICA

EXERCÍCIO DE MINDFULNESS

Observação dos Sentidos

1. Senta-te confortavelmente e fecha os olhos.
2. Começa a prestar atenção aos teus sentidos.
3. Ouve os sons ao teu redor, sem te apegares a nenhum em particular. Apenas percebe os sons que surgem e desaparecem.
4. Traz a atenção para as sensações físicas do teu corpo. Nota as sensações de calor, frio, pressão ou relaxamento.
5. Abre os olhos lentamente e concentra-te nas cores e formas ao teu redor. Observa os detalhes dos objetos à sua frente.
6. Continua a alternar entre os sentidos por alguns minutos, praticando a observação consciente do momento presente.



DA TEORIA... À PRÁTICA

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Tensão e Relaxamento Muscular Progressivo

1. Senta-te ou deita-te confortavelmente, fecha os olhos e respira profundamente algumas vezes para relaxar.
2. Contrai os músculos do corpo, começando pelos pés e subindo gradualmente até a cabeça. Mantém a tensão por alguns segundos e depois relaxa completamente.
3. Sente a diferença entre a tensão e o relaxamento em cada parte do corpo. Respira profundamente enquanto relaxas os músculos.
4. Continua este processo, concentrando-te em cada grupo muscular - como pernas, braços, abdómen, peito, rosto e pescoço.

No final, permanece deitad@ por alguns momentos, desfrutando da sensação de relaxamento profundo em todo o corpo.



DA TEORIA... À PRÁTICA

NO DIA DO EXAME

Antes do exame, lembra-te de:

1. Comer adequadamente.
2.Usar vestuário confortável.
3. Planear tempo a mais para as deslocações.
4. Não chegar demasiado cedo.
5.Levar um relógio, para controlar o tempo disponível.

DA TEORIA... À PRÁTICA

NO DIA DO EXAME

Lembra-te de:

1. Ler o enunciado todo.
(visão global do teste, grau de dificuldade das questões, tomar decisões)

2. Respeitar as instruções.
(responder no lugar próprio, ordem das perguntas)

3. Distribuir o tempo.

4. Ler as perguntas cuidadosamente.
(evitar erros por descuido)

5. Responder às perguntas em ordem estratégica
(primeiro as mais fáceis)



CONCLUSÃO

Parabéns por completares este e-book sobre gestão da ansiedade pré-exames!

Esperamos que as informações e estratégias apresentadas aqui sejam úteis para te ajudar a enfrentar os exames com confiança e tranquilidade.

Lembra-te sempre de que a ansiedade é uma emoção normal, e aprender a lidar com ela é uma habilidade valiosa que te pode beneficiar em muitas áreas da vida.

Boa sorte para os teus exames!

PEÇAS DO PUZZLE®

PSICOLOGIA, FORMAÇÃO,
COACHING E CONSULTORIA

Rua Bela de São Tiago, 16, Piso 0, Sala 5, 9060-400 Funchal 10:00h - 20:00h
913 599 556 (Chamada para rede móvel nacional)
291 091 911 (Chamada para a rede fixa nacional) geral@pecasdopuzzle.pt