



**Para reflexão: Alunos e Encarregad@s de Educação/Pais/Famílias sobre os Exames Nacionais,  
sintomas de Ansiedade e Métodos de Estudo (9.º, 11.º, e 12.º ano)**

Os Exames Nacionais são uma importante etapa na vida escolar dos alunos. O processo de estudo, assim como o dia do exame, podem gerar sentimentos de tensão, preocupação, medo e dúvida sobre as capacidades de cada um. Estes sentimentos podem afetar a forma como nos alimentamos, como dormimos, como nos focamos e concentramos e como nos relacionamos connosco mesmos e com os que nos rodeiam. **No entanto, podem também ser motivadores para regular as nossas emoções e adquirir novas estratégias de superação!**

**Estratégias importantes para lidar com a época de Exames Nacionais:**

- Preparar o estudo do exame com **antecedência**: elaborar um plano de estudo com os tópicos claros de toda a matéria (**podes elaborar uma *checklist* e ir assinalando os tópicos que já estão bem memorizados! Deves procurar material e usares todos os recursos existentes**), elaborar listas de dúvidas para esclarecer, realizar os Exames Nacionais dos anos letivos anteriores para criar hábitos de resposta e para te familiarizares com a linguagem utilizada;
- **Espaço de estudo**: deves estudar num espaço com luminosidade, bem arejado, e teres disponível na mesa apenas o material necessário para a disciplina em que te estas a focar no momento;
- Estabelecer **metas de estudo** e prioridades alcançáveis: gerir o tempo de estudo e o tempo de socialização com família e amigos, fazer pausas entre as horas de estudo, manter a concentração e atenção – constrói um horário de estudo;
- **Pausas**: As pausas no estudo são muito importantes. Deves aproveitar esse tempo livre para realizares atividades que gostes, socializar, exercitar o corpo e recuperar energia!
- **Autocuidado**: alimenta-te bem – de forma equilibrada (evita ingerir bebidas estimulantes, sobretudo à noite), dorme bem – mantém hábitos de sono saudáveis, pratica algum exercício físico, convive com a tua família e amigos e utiliza técnicas de relaxamento – respiração profunda (**muito importante para o próprio dia do exame!**);





- **Lembra-te:** a sensação de estares confiante e preparado(a) vai diminuir a tua ansiedade, deves pensar de forma positiva e otimista (diz para ti mesmo(a) “eu sou capaz”, “eu consigo”) e confia nas tuas capacidades;
- **No dia do Exame:**
  - Verifica o **horário e local** do exame;
  - Verifica se tens os **documentos de identificação** e o material necessários à realização do exame;
  - **Chega mais cedo** ao local;
  - **Não deves estudar nem discutir matéria com colegas no dia/momentos antes do exame.**
- **Durante o Exame:**
  - **Lê o enunciado até ao fim e lê cada pergunta pelo menos duas vezes;**
  - De forma geral, responde primeiro às questões para as quais te sentes mais preparado/a (**atenção:** nos exames de matemática deves responder pela ordem em que as questões surgem no enunciado);
  - **Evitar focares-te no que se passa à tua volta** (sons dos colegas, sons do exterior, etc);
  - **Respira fundo** e confia nas tuas capacidades;
  - Não tenhas pressa nem respostas de forma precipitada;
  - Atenção à **ortografia** – a tua letra deve ser o mais perceptível possível para não perderes pontos caso o revisor do exame não compreenda a tua letra;
  - Responde **sempre** às questões de escolha múltipla – perante as escolhas múltiplas, lê bem todas as opções antes de dares a resposta, por norma podes ir excluindo as erradas;
  - Faz **sempre** uma revisão do exame, no final de o realizares, para te certificares que respondeste a todas as questões.

**Se os sintomas de ansiedade forem muito intensos e interferirem com o teu dia-a-dia, não tenhas medo de procurar ajuda – o SPO estará disponível para te receber e ajudar-te a gerir a ansiedade!**





Partilham-se, de seguida alguns *links* úteis sobre **ansiedade, métodos de estudo e técnicas de relaxamento**:

- Recursos esclarecedores dos sintomas e gestão da ansiedade:  
<https://escolasaudavelmente.pt/pais/problemas-de-saude-psicologica/ansiedade>  
[https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet\\_ ansiedade\\_1 .pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet_ ansiedade_1 .pdf)
- Recurso (temporizador) baseado no método de estudo *Pomodoro* (gestão do tempo de estudo e pausas):  
<https://pomofocus.io/>
- Recurso para a preparação do estudo:  
<https://escolasaudavelmente.pt/alunos/adolescentes/escola/organizar-para-estudar>
- Recursos para Encarregad@s de Educação/Pais/Famílias:  
<https://escolasaudavelmente.pt/pais/sucesso-escolar/testes-e-exames>

**Bom estudo para tod@s e parabéns por investirem nesta fase da vida!**

**Ribeira de Pena, 26 de maio de 2025,**

**SPO**

