

Lide com a ansiedade nas provas

Mariza dos Santos
Coordenação de Apoio Psicopedagógico do FB UNI

A ansiedade é um estado psicofisiológico sentido em situações de desafio, e, por isso, devemos encará-la com naturalidade. Entretanto, torna-se um problema quando atinge níveis altos e provoca um *apagão* justamente na hora da resolução de uma avaliação.

O que podemos fazer para controlá-la?

Antes de focarmos em técnicas de controle da ansiedade nas provas, é importante citarmos hábitos que ajudam a mantê-la em patamares aceitáveis:

1. Atividade física: Uma rotina de exercícios físicos produz sensação de bem-estar que contribui para baixar os níveis de ansiedade.
2. Sono de qualidade: Durma o mínimo de horas que permita a você acordar com a sensação de descanso.
3. Relaxamento: Pratique técnicas de relaxamento diariamente. Elas ajudarão no autocontrole e serão muito úteis no momento das provas. Veja sugestão de exercício de relaxamento no tópico *Técnica em Respiração Diafragmática* no final deste texto.
4. Estudo sistemático e gestão do tempo: Estudar sistematicamente, e não só perto do período de provas, gera autoconfiança. Da mesma forma, é necessário organizar o tempo, estabelecendo as prioridades. Lembre-se de que uma aprendizagem eficaz exige disponibilidade de tempo. Mesmo com uma rotina apertada, é possível fazer um planejamento adequado.

E quando o período de provas se aproxima?

Devemos ter alguns cuidados para não colocarmos o estudo a perder. Veja as dicas abaixo:

1. Respeite a hora de estudar e a hora de descansar: Você pode pensar que, quanto mais estudar próximo às provas, melhor será o resultado. Na verdade, é fundamental o equilíbrio. Concentre-se ao máximo na hora de estudar e mantenha a mente livre nas horas de descanso. Pensar o tempo todo nas provas pode trazer insegurança.
2. Converse com alguém que o tranquilize: O medo do fracasso pode distorcer a visão sobre a própria capacidade. Fale para alguém sobre suas preocupações; elas se tornarão menores e você ficará mais calmo.
3. Não tente praticar adivinhação: Muitos perdem a noite de sono porque querem saber exatamente o que vai cair na prova. Você não pode adivinhar o futuro; faça a sua parte, estude e se prepare.
4. Alimente o pensamento positivo e seja realista: Combata o medo de se sair mal, lembrando-se de que se preparou para a prova e por isso terá chance de sucesso. Mesmo que minimamente haja possibilidade de não ter êxito, lembre-se de que nenhuma situação é o fim do mundo. Cada momento é, simplesmente, uma etapa da vida entre tantas outras experiências que ainda vão ocorrer.

5. Preste atenção ao seu perfil: Há pessoas que respondem melhor se, no dia anterior à prova, relaxarem a mente, forem ao cinema ou ficarem com a família. Outras ficam em pânico se forem aconselhadas a não tocar nos livros. Se você se enquadra no segundo caso, evite os excessos: leia apenas pequenos resumos ou faça alguns exercícios.

6. Mente sã, corpo são: Alimente-se adequadamente antes e durante o período de provas e durma o suficiente. Mente cansada não rende.

O enfrentamento da prova

Seguem algumas técnicas que podem ser úteis na hora da prova:

1. Esqueça a tal revisão nos minutos anteriores ao teste. Quando entrar na sala de aula, nada de ler anotações. Isso joga para o cérebro a informação de que há uma ameaça, fazendo surgir o medo. Da mesma forma, se for conversar com alguém na sala, evite falar sobre a prova, para não despertar o medo ou qualquer sensação de insegurança.
2. Nada de *dar o branco*. Se você se preparou, controle o pânico que ameaça se instalar. Faça exercícios de respiração. Concentre-se somente no ar que entra e sai das suas narinas. Respire de forma bem profunda e lenta. Se preferir, feche seus olhos enquanto faz isso. Você também pode optar por parar por alguns minutos e tentar se transportar em pensamento para situações ou lugares que lhe dão tranquilidade.
3. Gerencie o tempo. Divida mentalmente o tempo da prova entre as questões. Mas não fique perguntando as horas a todo momento, para não se desconcentrar.
4. Seja confiante. Acredite em você e se lembre de que terá outras oportunidades de êxito, além da presente.

Técnica em Respiração Diafragmática

A respiração tem um papel importantíssimo no processo fisiológico da ansiedade, uma vez que a hiperventilação (respiração rápida, curta e superficial, estilo “cachorrinho”) tem o poder de intensificar os sintomas ansiosos. Sendo assim, a solução é fazer o inverso: respirar profundamente, devagar e, de preferência, pelo diafragma.

Experimente enviar o ar inspirado para a região baixa do abdômen, abaixo das costelas. Para auxiliar, você pode imaginar que possui um pequeno balão nessa região e, intencionalmente, enviar o ar para preenchê-lo. Colocar a mão sobre a região ajuda também, pois torna possível visualizar o movimento abdominal e, assim, apontar a respiração correta. Inspire pelo nariz e expire pela boca.

Faça séries de 10 respirações, sempre contando e dizendo o número em voz alta, e então iniciando o ciclo respiratório em tempos iguais (por exemplo, 3 segundos para inspirar e outros 3 para expirar). No início, o exercício poderá ser desconfortável, mas, com a prática diária, o mal-estar será superado.

Referências:

Dez Dicas Importantes para Controlar a Ansiedade na Hora de Fazer a Prova. Disponível em:
<<http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/212-educacao-superior-1690610854/56071-dez-dicas-para-controlar-a-ansiedade-na-hora-da-prova> >

Acesso em 2 set. 2019.

4 Dicas para Controlar a Ansiedade em Provas de Concursos. Disponível em:
<<https://blog.g7juridico.com.br/dicas-para-controlar-a-ansiedade-em-provas-de-concursos/>>

Acesso em 30 ago. 2019.

OLIVEIRA, Maria Ines S. *Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: Relato de Caso.* In: Revista Brasileira de Terapias Cognitivas 2011•7(1)•pp.30-34. Disponível em:<http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=137>

Acesso em 1 set. 2019.

Técnicas de Controle da Ansiedade - blog TCC em Pauta. Disponível em
<<http://terapiaempauta.blogspot.com/2013/04/tecnicas-de-controle-de-ansiedade.html>.>

Acesso em 28 ago.de 2019