



Agrupamento de Escolas de Fiães



**Exames, Exames...vamos a eles!**

**Estratégias para ter sucesso nos exames**

# Conteúdos:

---

1.	<b>A importância dos exames nacionais</b>	<b>3</b>
2.	<b>A preparação para os exames</b>	<b>7</b>
3.	<b>A preparação do estudo para os exames</b>	<b>20</b>
4.	<b>O período de estudo para os exames</b>	<b>23</b>
5.	<b>O dia antes</b>	<b>37</b>
6.	<b>A hora antes</b>	<b>38</b>
7.	<b>No decorrer do exame</b>	<b>39</b>
8.	<b>Após o exame</b>	<b>41</b>
9.	<b>Pode Ajudar</b>	<b>42</b>

# 1 - A importância dos exames

---

- ▶ Os exames nacionais cumprem duas funções:
  - a) No caso dos alunos que frequentaram com aproveitamento as disciplinas até ao final do ano, a nota de exame terá **um peso de 30%** no **cálculo final da nota da disciplina**, que por sua vez terá um peso de 10% no cálculo da média do ensino secundário (uma vez que são 10 as disciplinas contabilizadas no cálculo da média do secundário).

Português  
+  
Disciplina de  
exame 12º  
ano

$$\frac{(10^\circ + 11^\circ + 12^\circ)}{3} \cdot 0,7 + \text{Notadeexame} \cdot 0,3 = \text{Notafinal}$$

Disciplinas  
de exame  
11º ano

$$\frac{(10^\circ + 11^\circ)}{2} \cdot 0,7 + \text{Notadeexame} \cdot 0,3 = \text{Notafinal}$$

# 1 - A importância dos exames

---

- ▶ Os exames nacionais cumprem duas funções:
  - a) No caso dos alunos que anularam a disciplina, a **nota de exame** constituirá a **nota final nessa disciplina, não podendo ser inferior a 9,5 valores**, para efeitos de conclusão da disciplina.
  - b) A segunda função desempenhada pelos exames nacionais prende-se com a **candidatura ao ensino superior**. Neste caso, a nota de um ou dois exames nacionais (Medicina é a exceção uma vez que solicita três) funcionará como **prova de ingresso**. Esta nota de exame só pode ser utilizada na candidatura se for **igual ou superior à nota mínima exigida** pelo curso / instituição, **nunca inferior a 9,5 valores**. De acordo com a instituição o peso atribuído aos exames/provas de ingresso pode variar entre 35% a 50%, no cálculo da nota de candidatura.

# 1 - A importância dos exames

---

- ▶ Os exames nacionais cumprem duas funções:
  - b) De acordo com a instituição o peso atribuído aos exames/provas de ingresso pode variar entre 50% a 35%, no cálculo da nota de candidatura.

***Nota de candidatura = Média do Secundário . 0,5 + Provas de Ingresso . 0,5***

Atenção! – A média do secundário pode variar entre 0,5 e 0,65, sendo alterado o peso das provas de ingresso em função desse valor – 0,5 / 0,5; 0,6 / 0,4 ou 0,65 / 0,35, respectivamente.

Para obter a informação relativa a cada curso / instituição deve ser consultada a página do Acesso ao Ensino Superior (<http://www.dges.mctes.pt>) no “Índice de Cursos”

Atenção! – Por alguma razão o prosseguimento de estudos no Ensino Superior poderá não ser viável no imediato. No entanto abrem-se outras possibilidades no final do 12º ano – CET, Curso de Especialização Tecnológica, e/ou tentar mais tarde o ingresso no Ensino Superior. Os exames são válidos por um período de 2 anos.

# 1 - A importância dos exames

---

Atenção! – Os resultados dos exames vão condicionar as possibilidades de candidatura, isto é qual o curso e a instituição onde vai ser possível ingressar.

Para o **mercado de trabalho**, o **curso** (em termos de **empregabilidade**) e a **instituição** (a sua **qualidade**) onde foi obtido, são **factores diferenciadores** ainda que não sejam os únicos. Ou seja **os cursos e as instituições não são todas iguais**. Estes factores tornam-se ainda mais críticos numa situação de crise do mercado de trabalho.

**Pelo que mais vale “Não ser parvo(a) e ir bem preparado(a)!”**

**A frequência do Ensino Superior é um investimento que deve ser planeado e realizado de forma responsável.**

**Quanto melhores os resultados nos exames, maior a liberdade de escolha no momento da candidatura!**

## 2 - A preparação para os exames

---

- a) **Atendendo** à importância dos exames nacionais para a conclusão das disciplinas e a candidatura ao Ensino Superior, **todo o trabalho realizado ao longo do ano é fundamental.**
- b) É nas **aulas**, nos **testes**, nos **testes intermédios**, nas **aulas de apoio** que se realizará a maior parte do trabalho que depois irá ser rentabilizado na fase de estudo para os exames. Os **apontamentos** realizados ao longo do ano são um bom exemplo.
- c) **Ao longo do ano há que combater aspectos disfuncionais.**

## 2 - A preparação para os exames

---

c) **Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:**

- i. *“ Não vale a pena esforçar-me ou esforçar-me mais para esta disciplina, não percebo nada”*

**Facto:** para concluir o ensino secundário, é obrigatório ter uma nota final positiva a todas as disciplinas que fazem parte do currículo do respectivo curso. Adiar a resolução do problema é inútil ou implica a não conclusão do curso.

**Questão:** a *atitude nas aulas* é a mais adequada, no que diz respeito á *atenção, concentração, participação?*

**Questão:** o *tempo de estudo* e a *estratégia de estudo* empregues até ao momento são adequados à exigência da disciplina?

**Questão:** é feito um *estudo com a devida antecedência* para os testes?



## 2 - A preparação para os exames

---

c) **Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:**

i. **“ Não vale a pena esforçar-me ou esforçar-me mais para esta disciplina, não percebo nada”**

**Questão:** *foi feito um verdadeiro esforço de trabalho e estudo na disciplina? Tem havido **persistência** e **regularidade** no estudo para a(s) disciplina(s)?*

**Questão:** *houve recurso efectivo à ajuda do(a) professor(a) de forma regular, aos **apoios fornecidos pela escola**?*

**Questão:** *no fim de cada teste é realizada uma **auto-avaliação**, i. e. tentar perceber **o que correu mal e bem na fase de estudo** e **durante o teste**, de modo a melhorar o rendimento futuro?*

## 2 - A preparação para os exames

---

c) **Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:**

ii. *“ Quando chego aos testes fico muito nervoso(a) e às vezes penso que nem vale a pena estudar”*

**Facto:** a ansiedade face aos testes pode ser diminuída.

**Questão:** *o que é que já foi tentado para diminuir a ansiedade? Foi pedida **ajuda** (ex – SPO) nesse sentido?*

**Facto:** a ansiedade face aos testes resulta muitas vezes de uma estratégia de estudo desadequada. O **estudar “muito em cima” dos testes** cria insegurança e ansiedade

**Questão:** *a **atitude nas aulas** é a mais adequada, no que diz respeito á atenção, concentração, participação? O **estudo** é realizado com a devida **antecedência**?*

## 2 - A preparação para os exames

---

c) **Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:**

ii. *“ Quando chego aos testes fico muito nervoso(a) e às vezes penso que nem vale a pena estudar”*

**Facto:** o perfeccionismo também é gerador de ansiedade.

**Questão:** *não será melhor no decorrer do teste (exame) desviar a atenção “só para o teste (exame)” em vez de estar centrado(a) no resultado final do teste (exame)?*

## 2 - A preparação para os exames

---

c) **Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:**

iii. *“ Estudo e não vale a pena”*

**Facto:** o trabalho realizado nas aulas + o estudo com um **método adequado** produzem resultados.

Cada pessoa deve encontrar a forma de estudar que melhor se adapta às suas características, não deixando de ter em conta **as especificidades / exigências de cada disciplina.**

## 2 - A preparação para os exames

---

### c) Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:

#### iii. *“ Estudo e não vale a pena ”*

Há disciplinas que obrigam à realização de um **número significativo de exercícios** – ainda que tenham uma componente teórica inicial que necessita ser compreendida, memorizada, mecanizada, que é posteriormente aplicada na resolução dos exercícios.

Estas disciplinas não podem ser estudadas, “lendo” o caderno e o livro. Implicam realizar exercícios, fazer erros, tirar dúvidas, voltar à resolução dos mesmos exercícios, manter a **persistência!**

## 2 - A preparação para os exames

---

### c) Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:

#### iii. “ *Estudo e não vale a pena*”

Outras disciplinas obrigam a um **trabalho de leitura exaustivo**, complementando o caderno, com apontamentos e com informações do manual da disciplina.

É importante nestas disciplinas **compreender antes de memorizar**. Mas também dominar com rigor os conceitos e as definições.

É importante ter **capacidade de interpretação**, de **organização da informação** e de **estruturação das respostas**.

Em muitos casos as respostas são penalizadas por **deficiente estruturação** das mesmas (ex – encadeamento lógico da informação) ou por serem consideradas “**respostas incompletas**”.

## 2 - A preparação para os exames

---

### c) Ao longo do ano há que combater alguns aspectos disfuncionais:

#### iii. “ *Estudo e não vale a pena*”

**Facto:** em muitas situações de insucesso, não há um verdadeiro método de trabalho posto em prática. Verifica-se um estudar quase só de “véspera” e ainda só para a “positiva”. Cria-se de forma errada a noção de incapacidade para a disciplina x ou y.

**Questão:** *será que o **método de estudo** é o mais adequado?*

**Questão:** *não será necessário fazer ajustamentos ao nível do **tempo** (ex - antecedência do estudo, tempo total de estudo para cada matéria) e/ou **estratégia** (ex - realizar exercícios suficientes, compreender antes de memorizar) de estudo?*

## 2 - A preparação para os exames

---

- d) **Estudar de forma superficial vs. Estudar de forma exaustiva :**
- i. É útil antes de um teste ou exame **fazer uma lista com toda a matéria** que é alvo de avaliação nessa prova;
  - ii. Para cada elemento da matéria é importante identificar os **apontamentos**, os **elementos bibliográficos** e os **exercícios** correspondentes a esse elemento;



## 2 - A preparação para os exames

---

### d) Estudar de forma superficial vs. Estudar de forma exaustiva :

- iii. É necessário, depois de identificar a lista de matéria, fazer uma **planificação do tempo de estudo e revisão** necessários para esse teste ou exame:
  - “De quantos dias disponho?”
  - “Como vou dividir as diferentes matérias por cada dia?”
  - “Qual a estratégia de estudo que vou utilizar, de acordo com a matéria e/ou disciplina?”

## 2 - A preparação para os exames

---

### d) **Estudar de forma superficial vs. Estudar de forma exaustiva ou seja tudo! :**

Um exemplo prático:

Um teste com quatro unidades de matéria (cotação 200):



O estudo antes do teste só foi realizado em parte das unidades (ex – não foi tudo lido, compreendido e revisto, não foram feitos todos os exercícios propostos):



As lacunas no estudo feito de forma superficial irão traduzir-se no resultado (ter em conta que mesmo estudando há erros):



## 2 - A preparação para os exames

---

### d) Estudar de forma superficial vs. Estudar de forma exaustiva :

É útil organizar / planear o estudo (um exemplo genérico):

<b>Matéria a estudar</b>	<b>Dia</b>	<b>Ponto de situação</b>	<b>Observações</b>
Unidade 1.1	4	Estudado, compreendido e memorizado	
Unidade 1.2 Unidade 1.3	5		Nestas unidades realizar mais exercícios
Unidade 1.3 Unidade 1.4	6		Tirar dúvidas do ponto 1.4
Unidade 2.1	7		Consolidar o estudo das definições
Unidade...	....		
Revisões Gerais	11, 12		Insistir nos exercícios 1.2

## 3 - A preparação do estudo para os exames

---

- ▶ Antes da fase de estudo para os exames se iniciar é aconselhável ter em conta...
  - ▶ O factor **tempo**:
    - a) Decidir as **fases / datas** em que se irão realizar cada um dos exames, incluindo aqui os de melhoria de nota caso seja necessário;
    - b) Planificar atempadamente a **distribuição do tempo de estudo** para cada exame:
      - i. “**Quando começar** a fazer o estudo para o exame?”
      - ii. “De **quantos dias** disponho de estudo até à realização do exame?”
      - iii. “Como é que vou fazer a **distribuição do estudo** de toda a matéria pelos **dias** de que disponho?”
      - iv. “Caso tenha dúvidas, como esclarecê-las? Há **aulas de apoio**, às quais devo ir?”
      - v. “Qual o tempo que vou dedicar às **revisões**, antes do exame?”

### 3 - A preparação do estudo para os exames

---

- ▶ Antes da fase de estudo para os exames se iniciar é aconselhável ter em conta...
  - ▶ O factor **organização do material de estudo**:
    - a) “Conheço a **matriz do exame**, i. e. a matéria que vai ser alvo de exame?”
    - b) “Disponho de todos os **apontamentos /aulas/ resumos** de que necessito?”
    - c) “Disponho de **exercícios** suficientes? Tenho exercícios exemplo, resolvidos?”

### 3 - A preparação do estudo para os exames

---

- ▶ Antes da fase de estudo para os exames se iniciar é aconselhável ter em conta...
  - ▶ O factor **organização do material de estudo**:
    - d) “Disponho de **exames de anos anteriores**, que me sirvam de treino para o exame?”
    - e) “Disponho dos **livros de exercícios para exame** que foram aconselhados pelo(a) Professor(a)?” (estes livros por norma têm os **exames de anos anteriores**, com **propostas de resolução** e com **resumos da matéria de exame**).

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - a) A **atitude** mental, emocional, física a ter para com esta tarefa;
  - b) A organização de uma **rotina de trabalho diária**, que seja **proveitosa** mas que também **não conduza rapidamente à saturação**;
  - c) A **antecipação de forma positiva do momento do exame**, criando e trabalhando **estratégias** para lidar com situações imprevistas.

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - a) A **atitude** mental, emocional, física a ter para com esta tarefa;

Para além da **qualidade do estudo** realizado ao longo do ano e no período que antecede o(s) exame(s) que é imprescindível para ter um bom resultado, há um segundo conjunto de factores que englobamos sob a designação de **ATITUDE** que pode fazer a diferença no resultado a obter.



## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:

- a) A **atitude** mental, emocional, física a ter para com esta tarefa;

Ter em conta que **o grau de dificuldade das tarefas**, também depende da **forma como a encaramos**:

Afirmações do tipo – “**Isto é uma seca**”, “Isto não me vai servir para nada”, “Não adianta, já estou chumbado(a)”, “**Devia era estar na praia**”, não ajudam.

Um **discurso derrotista não ajuda** a concretizar uma tarefa que sabemos, **exige esforço, força de vontade, persistência**.

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - a) A **atitude** mental, emocional, física a ter para com esta tarefa;

Ao **dividir** o estudo **em dias**, para cada dia deve ser estabelecida **uma meta, um objectivo** – cumpri-lo significa que já foi concretizada alguma coisa e que **“já falta menos”** para o objectivo final.

Ideia: **dividir o estudo em etapas / metas ao longo do dia**, ao longo da semana. **Salientar o que já foi alcançado, não desistir** perante as dificuldades mas isso sim **encontrar uma solução. Confiar em si próprio**, no esforço que está a ser feito. Pedir ajuda. **Não deixar a compreensão da matéria com “buracos”**, que depois se refletirão na nota de exame.

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - a) A **atitude** mental, emocional, física a ter para com esta tarefa;

É importante durante este período de tempo ter uma **alimentação** cuidada, um período de **sono** suficiente e reparador e realizar **exercício físico**.

Ideia: O **bom funcionamento da memória** depende da qualidade do próprio **sono**, daí esta ser uma das razões pela qual o estudo em “cima da hora” é pouco eficaz.

No final de um dia de estudo uma simples **caminhada de meia hora**, pode ser suficiente para **relaxar** ou **retemperar** forças para voltar ao estudo.

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - a) A **atitude** mental, emocional, física a ter para com esta tarefa;

A **organização do local de estudo** é também importante, para criar boas condições de trabalho.

Ideia: Deve ser um **local com boa iluminação** (para os dextros a iluminação deve surgir de preferência da esquerda de modo a não criar sombra e assim não cansar a visão). À noite é preferível utilizar um candeeiro de secretária.

No local de estudo **não devem existir distractors** – será difícil obter concentração quando o computador está sempre ligado (o *messenger*, um jogo, o FB, ...) ou o telemóvel está sempre a receber sms...

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - b) A organização de uma **rotina de trabalho diária**, que seja **proveitosa** mas que também **não conduza rapidamente à saturação**;

É importante **saber organizar o período de trabalho diário**. Ter em conta quais as **fase(s) do dia** em que o **rendimento é maior** e concentrar aí o estudo que exija mais atenção e concentração.

É importante ter **momentos de pausa ao longo do dia** – no entanto estes momentos não devem ser excessivamente prolongados ou que levam ao desvio do plano de trabalho (ex – planear uma pausa de meia hora que acaba por se transformar em duas horas porque se começou um jogo ou iniciou um filme na TV).

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - b) A organização de uma **rotina de trabalho diária**, que seja **proveitosa** mas que também **não conduza rapidamente à saturação**;

À medida que ao longo dia vão sendo cumpridas as **metas definidas**, é importante **recompensar o esforço** e o **resultado alcançado**.

**Períodos excessivamente longos de estudo podem ser ineficazes**, sobretudo o estudo que é feito à “última da hora” e sob pressão psicológica (ex – a incerteza do resultado) e física (ex – poucas horas de sono).

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - c) A **antecipação de forma positiva do momento do exame**, criando e trabalhando **estratégias** para lidar com situações imprevistas.

Se o estudo for feito de forma responsável a probabilidade de ter um bom resultado, como é óbvio, é maior.

No entanto podem surgir factores que não controlamos:

- Ficar nervoso(a) no dia do exame;
- Ficar nervoso(a) no decorrer do exame;
- Ficar nervoso(a) com uma questão que nos parece difícil e que pensamos vai prejudicar a nota final do exame, perturbando a partir daí o decorrer do resto do exame.

No entanto é possível **antecipar respostas** a estas situações.

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - c) A **antecipação de forma positiva do momento do exame**, criando e trabalhando **estratégias** para lidar com situações imprevistas.

Quanto às situações referidas anteriormente:

- É importante ter a noção que ao **estudar** se adquire um sentimento de **segurança** que deve estar sempre presente e que em caso “de emergência” deve ser lembrado pelo próprio – a ideia de que **o estudo foi feito e que isto trará resultados**;



# 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - c) A **antecipação de forma positiva do momento do exame**, criando e trabalhando **estratégias** para lidar com situações imprevistas.

Quanto às situações referidas anteriormente:

- Não esquecer que apesar da importância dos exames, estes não são mais do que “**mais um teste**” dos muitos que foram feitos até aquele momento. Mais importante do que pensar na “**situação de exame**”, deve ser valorizada a **qualidade do estudo até ao exame** – ser exaustivo(a), abrangente na forma como se estuda, ter noção e antecipar as questões que poderão ser colocadas, conhecer as “ratoeiras” (a ajuda e a conversa com os professores ao longo das aulas são essenciais).

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - c) A **antecipação de forma positiva do momento do exame**, criando e trabalhando **estratégias** para lidar com situações imprevistas.

Quanto às situações referidas anteriormente:

- No que diz respeito às situações de **“nervos”**, pode ser útil **antecipá-las visualizando as situações** e imaginando a **resposta “anti-nervos”** que pode ser dada. A ideia é esta “...e se?”:

- **o que pensar – ex** – “estudei, estou bem preparado(a), os nervos não podem prejudicar a minha prestação”, “vou tentar e conseguir acalmar-me”, “não vou desistir”, “vou concentrar-me na tarefa e não monitorizar o resultado, como dizia um jogador de futebol **prognósticos só no fim do jogo ;-)**” ;

- **o que fazer – ex** – “vou respirar calmamente e retomar a tarefa com confiança”, “vou concentrar-me”, “vou prosseguir o exame”.

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - c) A **antecipação de forma positiva do momento do exame**, criando e trabalhando **estratégias** para lidar com situações imprevistas.

Quanto às situações referidas anteriormente, em concreto:

- Visualizar **o dia do exame**, como estando nesse dia **calmo(a)**, **concentrado(a)** e **confiante no trabalho realizado**;
- Antecipar a ocorrência de alguma **ansiedade no decorrer do exame** e pensar na **contra-resposta** a dar caso isso ocorra – **acalmar, respirar profundamente, recuperar a concentração, focalizar de novo no exame e apenas no exame**;

## 4 – O período de estudo para os exames

---

- ▶ Durante este período de tempo, que será de algumas semanas é importante ter em conta:
  - c) A **antecipação de forma positiva do momento do exame**, criando e trabalhando **estratégias** para lidar com situações imprevistas.

Quanto às situações referidas anteriormente, em concreto:

- Antecipar uma **questão “difícil” no exame** - visualizar o que fazer nesta situação : **não perder a calma**, usar a **folha de rascunho para fazer notas rápidas** do que se sabe no imediato sobre a questão, **não parar e avançar para a questão seguinte**, retomar mais à frente a questão “difícil” usando as notas da folha de rascunho. **É importante no momento de preparação / estudo para o exame não “saltar” as questões difíceis**, pelo contrário incidir o estudo nestas questões isto cria mais confiança no momento do exame.

## 5 – O dia antes

---

▶ Algumas ideias:

- a) Planificar o estudo de forma a dedicar os **últimos dias antes do exame** apenas para **revisões finais**;
- b) **Evitar fazer uma noitada na véspera do exame**, se o estudo for correctamente planificado e executado isto não é necessário, além de que gerará cansaço e ansiedade no dia seguinte;
- c) Manter uma atitude de **confiança** no **trabalho** realizado, durante o período de estudo;
- d) Deixar preparadas de véspera as coisas a levar para o exame – BI ou CC, materiais, garrafa de água, chocolate, etc...
- e) **Dormir o suficiente.**

## 6 – A hora antes

---

▶ Algumas ideias:

- a) É conveniente chegar com antecedência ao local do exame, mas não com demasiada antecedência;
- b) **Comportamentos a evitar** (são potenciadores da ansiedade):
  - i. **Ir a ler os apontamentos até à porta da sala** – significa que ou as revisões não foram feitas com tempo ou que há demasiada insegurança no estudo que foi feito. “Estudar” à porta da sala de exame + ansiedade = não é boa solução, pode levar a confundir mais do que a clarificar;
  - ii. **Trocar impressões entre colegas sobre a matéria à porta da sala** – se houver dúvidas, provavelmente irão permanecer, pois não há na hora forma de verificar com rigor essas mesmas dúvidas. Poderá aumentar ainda mais a ansiedade. Ou poderá levantar-se um tema de discussão (que não foi tão bem estudado, logo gerará ansiedade) e que na realidade acaba por não constar do exame.

# 7 – No decorrer do exame

---

▶ Algumas ideias:

- a) Manter uma atitude de **confiança** no **estudo** realizado;
- b) **Ler as questões atentamente** e usar a **folha de rascunho** para pequenas notas e tópicos. **Gerir o tempo** – poderá não ser viável fazer as questões na totalidade na folha de rascunho e só depois passar para a folha de exame – **de preferência usar a folha de rascunho só para pequenas notas, esquemas ou raciocínios;**
- c) Ter cuidado na **apresentação das respostas** – de forma **clara** e **legível**, quem corrigir o exame deve “ter vontade” de o ler e corrigir, uma folha de exame confusa não ajuda a correcção do mesmo e prejudica a nota. O mesmo é válido na Matemática e no Desenho quanto à apresentação do exame.
- d) Ter o cuidado de dar **respostas estruturadas** – sobretudo nas questões de desenvolvimento (introdução, desenvolvimento, conclusão) e **completas**.

# 7 – No decorrer do exame

---

## ▶ Algumas ideias:

- e) **Quando surgem perguntas “mais difíceis”:**
  - i. **Não bloquear** e pensar que “está tudo perdido”;
  - ii. Usar a **folha de rascunho** para rapidamente **anotar os tópicos** (e apenas os tópicos) que **é possível lembrar** naquele momento;
  - iii. **Avançar para a questão seguinte**, assinalando a alteração de ordem de resposta;
  - iv. **Manter a calma** (respirar profundamente durante uns instantes pode ajudar), deixando a questão não respondida em *stand by*, não permitir que esta perturbe a resolução das questões seguintes;
  - v. **Retomar por fim** a questão ou questões que ficaram por responder, usando as notas rápidas que foram feitas na folha de rascunho;
- f) **Rever** todo o exame.



## 8 – Após o exame

---

▶ Algumas ideias:

- a) Sobretudo para quem tem que **continuar o estudo para o exame seguinte**, evitar ficar demasiado(a) preocupado(a) com o resultado do exame que acabou de realizar;
- b) **Retemperar forças** – se a gestão de tempo o permitir, tirar o resto do dia para descontrair, para no dia seguinte retomar o trabalho;
- c) Após a saída do resultado – se o exame for realizado na 1ª fase, ponderar seriamente a realização de **melhoria de nota** (há sempre vantagens) e não querer “despachar para ir para a praia” ...

## 9 - Pode ajudar...

---

- GAVE - <http://www.gave.min-edu.pt/np3/exames>
- Fernandes, Paulo (2000). Manual de Estudo - 3º ciclo do Ensino Básico e Secundário. Porto Editora.
- Artigo do Prof. Mário Cordeiro - "Exames, Exames - dêem cabo deles, não de vocês"
- <http://www.fct.unl.pt/estudante/gapa/exames-ansiedade-bom-senso-e-regras-do-jogo>
- <http://www.curiosphere.tv/ressource/11285-baccalaureat-prendre-les-bonnes-habitudes/72779-accueil>
- [http://www.tsf.pt/Programas/programa.aspx?content\\_id=1664156&audio\\_id=1802917](http://www.tsf.pt/Programas/programa.aspx?content_id=1664156&audio_id=1802917)

## Nota final

---

*“O único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário”*

*Einstein*