

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contactos

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Apoio psicológico por marcação:**

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

## Exames e Avaliações

## O que preciso saber?

As avaliações no Ensino Superior podem ser muito diferentes daquelas que encontraste até aqui e levantar novos desafios para os quais poderás não te sentir preparado/a.

**É importante procurares adaptar o teu método de trabalho e de estudo, tendo em conta estas mudanças!**

## Trabalhos

Na abordagem à elaboração de um trabalho académico é fundamental **saber o que é esperado** dessa tarefa.

Para isso, podes **contactar professores** ou **colegas mais velhos** e procurar **esclarecimentos** sobre o trabalho quanto a:

- Extensão
- Tipo de conteúdo
- Formato, estrutura e normas
- Critérios de avaliação
- Prazos
- Métodos de entrega

Deves ainda **traçar um bom plano de trabalho, dividindo** o produto final em diferentes **partes** que **distribuis temporalmente**, reservando horas de **produtividade** e de **descanso**.

Dentro desse plano, deixa algum tempo antes do prazo final para possíveis **revisões e correções**.

## Exames

A época de exames pode ser particularmente exigente e desgastante.

É fundamental que **conheças bem os conteúdos e materiais** e, acima de tudo, que estabeleças uma **rotina que te permita equilibrar o estudo e o teu bem-estar físico e psicológico!** Deixamos-te algumas dicas:

- **Não deixar tudo para a última.** Antecipadamente, organiza o teu estudo em termos temporais. Consulta o teu calendário e tem em conta compromissos pessoais já existentes. Calendariza tempo para estudar e para recarregar energias.
- **Cuida de ti.** Tira tempo para cuidares da tua alimentação, qualidade de sono e exercício físico. O estudo torna-se mais produtivo quando estás a sentir-te no teu melhor.
- **Não te isoles.** Continua a contactar com amigos e família, já que podem ser boas fontes de apoio. Os teus colegas podem partilhar das mesmas dificuldades que tu e as pessoas fora do contexto académico podem ajudar a relativizar preocupações e devolver-te algum sentido de calma.
- **Mantém um discurso otimista.** Com o aproximar da data do exame, procura manter-te otimista e confiante no teu trabalho e capacidades.

- **Gere o momento antes do exame a teu favor.** A espera para entrar no exame pode ser muito stressante. Opta pelo uso do humor para te acalmares a ti e aos teus colegas ou, se a ansiedade estiver muito presente, escolhe afastar-te.
- **Escrever para não esquecer.** Ao receber a prova, anota na folha de rascunho fórmulas, palavras-chave ou estratégias de resposta que precisas durante o exame.
- **Lê toda a prova no início para evitar surpresas.**
- **Escolhe as questões por onde começar:** ou as mais fáceis, para aumentar a autoconfiança, ou aquelas que têm mais cotação, para uma gestão de tempo mais segura.
- **Contorna o bloqueio.** Em caso de bloqueio, não fiques a insistir na mesma questão, já que só aumentará a frustração. Volta lá mais tarde, se tiveres tempo.
- **Revisão final.** Antes de entregar, não deixes de reler as respostas e o enunciado, para garantir que não te escapou nada.
- **Oportunidade para aprender.** Depois de receber a nota, rever o exame com o professor pode ser uma oportunidade para compreenderes quais os conteúdos que merecem ser aprofundados e quais os métodos mais eficazes do teu estudo.

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contacts

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Psychological support by appointment:**

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30  
and from 14:30 to 17:30

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# Exams and Evaluations

# What do I need to know?

Evaluations at college can be very different from the ones you have encountered so far and bring new challenges you may not feel ready to face.

**It's important that you try to adjust your working and studying methods considering these changes.**

## Assignments

When approaching the elaboration of an academic assignment, it's crucial to **know what is expected** for the task.

You can reach out to **teachers** or **older colleagues** and look for **clarifications** about the work in terms of:

- Length
- Content
- Style, structure and norms
- Evaluation criteria
- Deadlines
- Delivery methods

You should also **draw a good working plan, splitting** the final product into smaller **parts** which you **distribute over time**, reserving **productivity** and **resting** hours.

Within this plan, leave some time before the deadline for possible **revisions** and **corrections**.

## Exams

Exam season may be particularly demanding and exhausting.

It's essential that **you know well the contents and materials** and, above all, that you establish a **routine that allows you to balance studying and your physical and psychological well-being!** We leave you some tips:

- **Don't leave everything to the last minute.** Organize your studies in advance in terms of time. Check your calendar and take into account existing personal commitments. Schedule time to study and to recharge.
- **Take care of yourself.** Take time to look after your diet, quality of sleep and physical exercise. Studying becomes more productive when you're feeling at your best.
- **Don't isolate yourself.** Keep in touch with friends and family, as they can be good sources of support. Your colleagues may share the same difficulties as you and people outside the academic context can help put worries into perspective and give you a sense of calm.
- **Keep an optimistic outlook.** As the exam date approaches, try to remain optimistic and confident in your work and abilities.

- **Manage the moment before the exam to your advantage.** Waiting to enter the exam can be very stressful. Choose to use humor to calm yourself and your classmates down or, if anxiety is very present, choose to walk away.
- **Write it down so you don't forget it.** When you receive the test, write down formulas, key words or answer strategies that you may need during the exam.
- **Read the whole test at the beginning to avoid surprises.**
- **Choose the questions you want to start with:** either the easiest ones, to boost your self-confidence, or the ones with the highest scores, for safer time management.
- **Get around the blockage.** If you get stuck, don't keep going over and over the same question, as this will only increase frustration. Come back to it later, if you have time.
- **Final revision.** Before handing it in, be sure to re-read the answers and the wording to make sure you haven't missed anything.
- **Opportunity to learn.** Once you've received your mark, reviewing the exam with your teacher can be an opportunity to understand which content needs to be studied in more depth and which methods are most effective.