
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

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** com **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.