



Exames e greve às avaliações. O que resta aos alunos?

Inserido em 18-06-2018 12:20



O pedopsiquiatra Pedro Strecht esteve na Manhã da Renascença para dar conselhos aos estudantes e aos pais. À “convocatória” compareceu também o presidente do Conselho das Escolas, que não tem dúvidas sobre os efeitos negativos da greve dos professores.

Veja também:

- [Cábulas? Sim, mas não só. Saiba como ajudar o seu filho a aprender](#)
- [Tudo o que precisa de saber sobre a greve dos professores](#)

No dia em que começa a época de exames para perto de 160 mil alunos do ensino secundário, os alunos são apanhados na luta dos professores com o Ministério da Educação, sem saber se irão conhecer as notas a tempo de uma candidatura ao ensino superior.

Para ajudar a descomplicar uma época que, por si, já é tensa, esta época de exames, o pedopsiquiatra Pedro Strecht esteve na **Manhã da Renascença** e deixou algumas dicas.

- Não é preciso tanta tensão sobre os ombros. Cada vez mais existe e “dá-se a ideia de que qualquer passo em falso pode ser completamente fatal, o que também não é verdade. O secundário, muito mais do um sprint, é uma maratona com várias etapas; é mais um passo numa longa caminhada”.
- Fazer um plano de estudo. “Embora o método de estudo seja muito dependente da personalidade de cada um”, pode fazer sentido “começar durante a parte da manhã, ir fazendo pequenos intervalos ao longo do dia, procurar um equilíbrio entre o tempo de estudo e pequenas válvulas de escape, pequenos pontos de fuga”;

- “Levar um relógio que dê horas, porque os telemóveis não podem ser utilizados e os ‘smartwatch’ também não”. Os alunos “têm de ter uma noção de tempo para que depois possam ir construindo a resposta ao exame da melhor forma possível”.
- Intervalos. “Nem que seja parar um bocadinho para ver o Portugal-Espanha ou para vir à rua para passear o cão durante uma hora; qualquer coisa que ajude a descomprimir de toda a tensão que está acumulada ao longo destes dias”;
- Dormir e comer bem. É contraproducente estudar 18 horas de seguida. “Ao fim de pouco tempo, isso tem o seu preço, até sobre a disponibilidade cerebral para apreender, fixar, relacionar, etc. No dia do exame, os alunos devem ir o mais descontraído e dormidos possível”;

Nesta altura, há sempre muita ansiedade, o que tem uma vertente positiva: “motiva e põe-nos a responder face a determinados estímulos exteriores”, diz o pedopsiquiatra.

Importante neste processo é também o apoio das famílias, sobretudo para “retirar algumas das pressões que pousam sobre os jovens”.

“Ao contrário do que muitas pessoas dizem, os miúdos que estão hoje em dia no secundário trabalham e estudam, por exemplo, muito mais do que eu próprio fiz. Precisam de médias muito mais altas do que por exemplo nós, pais, tivemos quando entrámos em medicina ou engenharia ou direito e, portanto, não é nada uma geração que passe por uma vida simples e banal”, defende.

E como lidar com uma branca?

Pedro Strecht explica que a chamada “branca” pode resultar de uma conjugação psíquica, “que acontece nas situações de grande ansiedade”.

O conselho que deixa aos alunos é “lerem primeiro o exame todo com muita calma” e comecem “por aquelas que acham que são mais acessíveis” para depois encontrarem “o restante caminho”.

“Ainda por cima, podem mudar a ordem das respostas. Portanto, se há qualquer coisa que de momento está a bloquear mais vale passar a outra e depois retomar”, resume.

Pode a greve pôr em causa a entrada na universidade?

O presidente do Conselho das Escolas, um órgão consultivo do Ministério da Educação, reconhece que a não atribuição de notas a tempo pode ser um problema grave para os alunos do 12º ano.

“Na verdade, quanto mais tarde saírem as classificações, pior ou mais difícil a situação – até para as escolas, porque todos os processos que agora deveriam estar em curso, como matrículas, estão de alguma forma suspensos”, começa por dizer.

“Esses processos estão todos a ser adiados, inevitavelmente. Eu só espero que o problema se resolva antes da candidatura ao ensino superior, porque aí sim teremos um problema mais grave”, refere José Eduardo Lemos na **Manhã da Renascença**.

Mas não são só os candidatos à faculdade que podem ver a sua vida prejudicada. “Esta greve pode colocar em causa inclusivamente a constituição de turmas e a definição do que será o

próximo ano letivo. Não tenho dúvidas de que esta greve prejudica os alunos nessa medida e perturba imenso as escolas”, remata.

Os professores estão em greve às avaliações pelo descongelamento do tempo integral das carreiras. A paralisação, promovida por todos os sindicatos do setor, deverá [durar até 13 de julho](#), com possibilidade de se estender por mais dias.

O novo sindicato (Stop) diz que impediu já avaliações em cerca de 400 escolas, um terço do total.

“A questão só será definitivamente resolvida quando, de alguma forma, os sindicatos deixarem a greve e os professores regressarem ao dia-a-dia normal”, considera o presidente do Conselho das Escolas.