

**UEM**

**Vestibular  
de Inverno 2006**

## **Prova 3 – Inglês**

**QUESTÕES OBJETIVAS**

**QUESTÕES APLICADAS A TODOS OS  
CANDIDATOS QUE REALIZARAM A  
PROVA ESPECÍFICA DE INGLÊS.**



UEM

Comissão Central do Vestibular Unificado

**GABARITO 3**

## Texto

### MANAGING EXAM ANXIETY AND PANIC – A GUIDE FOR STUDENTS

Anna Hinton, Health Visitor, The Medical Centre  
Marion Casey, Counsellor, Student Services

5 Almost everyone feels nervous before an exam. Butterflies in the stomach and worrying thoughts – 'Will I be able to answer the questions?' 'Have I done enough revision?' – are indications of exam nerves that are probably familiar to all students. In fact, a certain amount of nervous tension probably helps us perform to the best of our ability, producing a rush of adrenaline that helps us to feel alert and focused. But too much anxiety can block thoughts, create a negative frame of mind, and lead to panic and potentially poor exam performance.

10 There are a number of things you can do to help manage exam anxiety and turn uncomfortable, panicky thoughts into more creative tension.

#### 15 In the exam

Here are some tried and tested remedies to the 'I can't answer anything' feeling and other worrying thoughts about exams. When you get into the exam room and sit down, the following approach can help settle your nerves.

20 Breathe in again and straighten your back – as if someone were pulling a lever between your shoulder blades. Take another deep breath in and a long breath out. Then breathe normally.

25 Decide on the order in which you'll answer the questions. It is usually best to begin with the one you feel most confident about. Think about how you will plan your time, and stick to your plan.

30 If your concentration wanders or you begin to feel panicky, you could try the focusing exercise again, or use one of the following techniques to help you overcome anxious thoughts. If you are worried that you haven't got time to spare on this, remember that taking 5 or 10 minutes now may save you spending the rest of the exam in a state of panic.

#### 35 Anxiety management techniques

##### Creating Mild Pain

40 Pain effectively overrides all other thoughts and impulses. Even very mild pain – such as lightly pressing your fingernails into your palm – can block feelings of anxiety.

##### Focusing

45 Looking out of the window, noticing the number of people with red hair, counting the number of desks in each row all help to distract your attention from anxious thoughts and keep your mind busy. Mental games such as making words

out of another word or title, using alphabetical lists etc are all good forms of distraction.

#### Self-talk

In exam anxiety or panic we often give ourselves negative messages, 'I can't do this' 'I'm going to fail' 'I'm useless'. Try to consciously replace these with positive, encouraging thoughts: 'This is just anxiety, it can't harm me', 'Relax, concentrate, it's going to be OK', 'I'm getting there, nearly over'.

60 Different techniques work for different people, so it's worth experimenting to find the ones that are right for you. Developing techniques for managing panic can take time, so it pays to keep practising.

Adaptação do texto disponível em

<[www.cs3.brookes.ac.uk/student/services/health/exam/html](http://www.cs3.brookes.ac.uk/student/services/health/exam/html)>.

Acesso em 14/03/2006.

01 – Assinale a alternativa na qual o tempo verbal usado expressa uma relação com o passado.

- A) "Will I be able to answer the questions?" (linha 3)
- B) "Have I done enough revision?" (linhas 3–4)
- C) "...producing a rush of adrenaline" (linha 8)
- D) "Take another deep breath in" (linha 23)
- E) "I'm getting there, nearly over" (linhas 57–58)

02 – Assinale a alternativa **correta** de acordo com o **texto**.

- A) "Panicky" (linha 14) tem o mesmo sentido de aterrorizado.
- B) "Confident" (linha 27) é a pessoa a quem se conta tudo.
- C) "Block" (linha 41) significa quadra ou quarteirão.
- D) "Fail" (linha 54) tem o sentido de falta.
- E) "Useless" (linha 54) significa o mesmo que "impatient".

03 – Com relação às técnicas de controle de ansiedade, assinale a alternativa **incorreta**.

- A) Contar o número de carteiras em cada fila diminui a tensão.
- B) Geralmente a pessoa passa mensagens negativas para si mesma quando está em pânico.
- C) A ansiedade causa dores leves como a pressão das unhas nas palmas das mãos.
- D) Olhar para fora da janela mantém a mente ocupada.
- E) Pensamentos negativos devem ser substituídos por pensamentos positivos.

- 04** – Analise as informações contidas nos parágrafos 2, 3, 4 e 5 do **texto** e assinale a alternativa **correta**.  
A) Há medicamentos adequados para situações de tensão nervosa nos exames.  
B) Inspirar e expirar profundamente corrigem a postura.  
C) Há remédios que favorecem o relaxamento e a concentração.  
D) É aconselhável começar o exame pelo que se sabe melhor.  
E) Deve-se levar consigo um planejamento.
- 05** – O termo sublinhado em "It is usually best to begin with the one you feel..." (linhas 26–27) faz referência a  
A) "order of questions".  
B) "number of techniques".  
C) "the question to be answered".  
D) "the breathing exercise".  
E) "the candidate".
- 06** – Choose the alternative which presents the words or expressions referred by "these" (line 55) and "this" (line 56).  
A) "Ourselves" (line 53); "anxiety" (line 52).  
B) "Negative messages" (line 53); "panic" (line 52).  
C) "Anxiety" (line 52); "relax" (line 56).  
D) "Useless" (line 54); "just anxiety" (line 56).  
E) "Positive, encouraging thoughts" (line 55); "negative messages" (line 53).
- 07** – A expressão "butterflies in the stomach" (linha 2) descreve uma condição característica de  
A) problemas gástricos.  
B) familiaridade com exames.  
C) situações estressantes.  
D) dificuldade em responder questões.  
E) maior produção de adrenalina.
- 08** – Os termos grifados em "...so it's worth experimenting to find..." (linha 60) significam o mesmo que  
A) é inútil.  
B) é necessário.  
C) é uma perda de tempo.  
D) é válido.  
E) é vergonhoso.
- 09** – Assinale a alternativa que apresenta uma das técnicas de controle de ansiedade sugeridas pelo texto.  
A) Causar leve dor para bloquear a ansiedade.  
B) Desenhar pessoas com o cabelo vermelho evita a ansiedade.  
C) Manter a mente ocupada para distrair o candidato.  
D) Eliminar quaisquer jogos mentais para evitar a distração.  
E) Contar o número de carteiras para melhorar a concentração.
- 10** – Assinale a alternativa na qual o verbo na forma de gerúndio (-ING) seja sujeito na oração.  
A) "I can't answer anything..." (linha 17)  
B) "...try the focusing exercise..." (linha 30)  
C) "...save you spending..." (linha 35)  
D) "...mild pain – such as lightly pressing your finger nails..." (linhas 40–41)  
E) "Looking out of the window..." (linha 44)
- 11** – According to the **text**,  
A) everybody is affected by exam anxiety.  
B) talking to yourself can cause nervousness.  
C) people should try to concentrate on positive thoughts.  
D) the distraction techniques take about 30 seconds.  
E) concentration techniques make people more confident.

**12** – Assinale a alternativa **correta** de acordo com o **texto**.

- A) O vocábulo "enough" (linha 4) é usado para dizer o número de vezes que alguma coisa acontece.
- B) "Amount" (linha 6) significa "quantity".
- C) "Breathe" (linha 21) e "breath" (linha 23) são, respectivamente, adjetivo e advérbio.
- D) "Wonders" (linha 29) dá idéia de "maravilha".
- E) "Mild" (linha 40) significa "severe".

**13** – De acordo com o **texto**, o excesso de ansiedade pode

- A) fazer a pessoa reagir de acordo com a sua melhor habilidade.
- B) ajudar a pessoa a ficar concentrada.
- C) tornar a pessoa mais criativa.
- D) desencadear um processo nervoso.
- E) levar a pessoa a um mau resultado no exame.

**14** – According to the **text**,

- A) there are some techniques to help a person do well in the exam.
- B) you may be in panic for 5 or 10 minutes before the exam.
- C) if your concentration flies away in the exam, you will feel panicky.
- D) you may be worried about the time to do the exam.
- E) you can spend a few minutes with a technique that will help you calm down in the exam.

**15** – Choose the alternative in which both terms express a quality.

- A) "Nervous" (line 1); "thoughts" (line 2).
- B) "Alert" (line 9); "uncomfortable" (line 13).
- C) "Approach" (line 19); "deep" (line 23).
- D) "Best" (line 26); "feel" (line 27).
- E) "Overcome" (line 32); "effectively" (line 39).