

## Guia I - Gestão do Stress

Este guia destina-se a todos os alunos e compreende um conjunto de orientações para facilitar a gestão do stress.

Neste tempo de confinamento profilático temos que nos socorrer de todos os nossos recursos para enfrentar a imprevisibilidade e lidar com a ansiedade face ao que não podemos controlar ou prever.

Se sentires que precisas de uma ajuda mais específica e estruturada para gerir o stress, não hesites em contactar o SPO da escola: [spo@escolasaopedro.pt](mailto:spo@escolasaopedro.pt)

Se seguida, apresentamos algumas ferramentas psicológicas para gerir de forma equilibrada a ansiedade e o medo face a momentos de incerteza e/ou de avaliação:

### Auto-Confiança

Focar nos **pontos fortes**, identificá-los e aprender a rentabilizá-los. Por exemplo, foco no trabalho, rapidez de execução, persistência, facilidade de memorização, motivação, capacidade de se desenrascar, etc.

Ter consciência dos **pontos fracos**, reconhecê-los e superá-los. Por exemplo, desorganização, preguiça, distração, desistência fácil, falta de confiança, etc.

Pensar de forma positiva. Valoriza-te e não te subestimes.

### Motivação

Focar nos fatores de motivação internos e pessoais, como por exemplo, orgulho no trabalho e nos resultados, prazer e brio num bom desempenho, orientação para o sucesso, amor próprio, zelo nas boas práticas.

Focar nos objetivos.

Focar num problema/assunto/tema de cada vez.

Cumprir o plano de trabalho estabelecido e não protelar as atividades importantes.

## Gerir a Ansiedade

Conhecer o que é a ansiedade, tendo em conta que ela tem uma função evolutiva e adaptativa. Pode-nos ajudar a estar alerta face a um perigo e prontos a fazer o exame com melhor atenção. Mas, quando é muito intensa e prolongada no tempo, pode tornar-se um problema de saúde.

<http://escolasaudavelmente.pt/alunos/adolescentes/escola/testes-e-ansiedade>

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar\\_as\\_criancas\\_a\\_lidar\\_com\\_o\\_stress\\_durante\\_o\\_surto\\_de\\_covid19\\_4.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar_as_criancas_a_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_covid19_4.pdf)

Recorrer a um método de relaxamento – **Treino de respiração profunda:**

- Inspira profundamente pelo nariz, muito lentamente, contando até três (“inspira, dois, três”), enchendo a barriga de ar e sentindo-a alongar;
- Depois expira, lentamente, pela boca, sentido a barriga contrair;
- Faz 10 repetições. Esta prática, usada regularmente, vai ajudar-te a controlar a ansiedade em diferentes situações.

<http://mundodapsi.com/video-como-realizar-respiracao-diafragmatica/>

Para uma melhor compreensão dos mecanismos envolvidos na ansiedade e das estratégias que podem ser utilizadas para a diminuir/controlar, podes pesquisar esta lista de APPS: *5' minutos, eu medito; calm; lojong; medite.se; querida ansiedade; rootd*

Contextualizar as preocupações no aqui e agora, evitando que os pensamentos “fujam” para o futuro.

Ter a perceção de estar bem preparado, para o exame, diminui o estado de ansiedade.

Pensar de forma otimista e positiva ajuda a controlar a ansiedade. Confia nas tuas capacidades pessoais para resolver dificuldades e ultrapassar obstáculos.

Identificar pensamentos negativos (“vou tirar negativa”; “não sou capaz”). Altera-os, pensando de forma mais positiva (“eu sou capaz” “sei a matéria, estou bem preparado/a” “sei desenrascar-me”).

Manter uma vida saudável e equilibrada, dando atenção à alimentação, ao dormir bem e ao exercício físico.

Continuação de bom trabalho.

A Psicóloga Especialista

*Amélia Moura Santos*