

## GESTÃO DE STRESS/ANSIEDADE

<b>Código</b>	
<b>Área temática</b>	CIÊNCIAS SOCIAIS
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distinguir Stress, Ansiedade e Depressão reconhecer os diferentes sinais e sintomas de stress.</li> <li>- Identificar as principais fontes de stress em diferentes contextos e reconhecer o impacto a nível individual)</li> <li>-Reconhecer estratégias de gestão de stress e ajustar de forma eficaz para prevenir uma situação disfuncional.</li> <li>-Reconhecer a necessidade de ajustar o estilo de vida e incorporar alguns hábitos de forma a gerir de forma mais eficaz as situações de stress.</li> <li>-Realizar exercícios de respiração e mindfulness, como uma das estratégias de gestão de stress.</li> </ul>
<b>Requisitos</b>	Nenhum
<b>Público-alvo</b>	ADULTOS/JOVENS
<b>N.º potencial de interessados</b>	20
<b>N.º de horas</b>	28 h – 1ECTS
<b>N.º de edições</b>	6
<b>Follow up</b>	NÃO
<b>Conteúdos programáticos</b>	<p>Definição de Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que é o stress.</li> <li>• Diferentes tipos de stress.</li> <li>• Distinguir Stress, Ansiedade e Depressão</li> <li>• Identificar sinais e sintomas de stress.</li> </ul> <p>Fontes de stress</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar principais fontes de stress.</li> <li>• Identificar reações de stress.</li> <li>• Identificar consequências psicológicas, físicas, sociais e no desempenho.</li> </ul> <p>Prevenir e gerir o stress (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender a importância de prevenir e gerir o stress nos diferentes contextos (sociofamiliar, académico, trabalho)</li> <li>• Reconhecer estratégias ?unhealthy ? de gestão de stress e consequências individuais</li> </ul> <p>Prevenir e gerir o stress (II)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estratégias saudáveis de gestão de stress</li> <li>• Resiliência</li> <li>• Mindset</li> <li>• Estilos de vida saudáveis (Alimentação/ receitas económicas saudáveis, sono, exercício físico, convívio social)</li> </ul>

	<p>Técnicas de relaxamento (reconhecer as diferentes técnicas de relaxamento)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pare, respire, reflita, escolha</li> <li>• Exercícios práticos de respiração e Mindfulness</li> </ul>
<b>Corpo docente</b>	1 professor 1 técnico ESPECIALIZADO NA ÁREA
<b>Parceiros</b>	AUTARQUIAS/EMPRESAS/AGRUPAMENTO DE ESCOLAS (em anexo- Memorandos de Entendimento)
<b>Metodologias de aprendizagem</b>	-Exercícios práticos -Vídeos -Desafios/Dilemas -Metodologia de projeto -Aprendizagem Cooperativa -Prática simulada
<b>Estratégias e planos de comunicação/divulgação</b>	
<b>Modalidade</b>	100% PRESENCIAL
<b>Equipamentos necessários</b>	-Computador -Colchões de ginástica
<b>Potencial de empregabilidade</b>	100%