

Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 79

29 de maio de 2020

Lidar com a ansiedade

As relações entre pares são uma conquista extremamente importante, uma vez que, fazem parte do desenvolvimento dos indivíduos e da preparação para a autonomia destes.

Nesta fase de confinamento, o **aumento da ansiedade é um fator bastante comum** em todas as faixas etárias, especialmente junto dos mais jovens.. Os jovens estão habituados a terem as suas rotinas vinçadas e a terem muito contacto próximo com os outros. Em alturas de crise, eles podem sentir-se angustiados e com receio do mundo, desistindo dos seus projetos futuros e/ou objetivos escolares, bem como das relações familiares e de amizade. Posto isto, é de realçar que os pais/mães e/ou cuidadores devem sempre apoiar os seus filhos/as através do diálogo e reconfortá-los em todas as situações de maior gravidade.

A diminuição da ansiedade passa por **desabafar e partilhar os receios e angústias sentidos, pelo que o diálogo é fundamental.**

Jogo “Anti-Ansiedade”:

Materiais para o jogo: esferas coloridas e escorregadias (opção alternativa: areia), balão e garrafa de água.

Posteriormente segue atentamente a numeração das imagens abaixo, para a realização desta atividade.



Dicas para controlar a ansiedade:

- * Praticar **meditação**
- * Praticar **exercício físico**
- * Controlar a **respiração**
- * **Evitar** pensamentos negativos
- * **Confiar** em si mesmo
- * Fortalecer o **autoconhecimento**

Porto.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>