

### Excesso de Tarefas: Menos *stress* e mais ação!

Ao longo do percurso académico é comum os estudantes se confrontarem diversas vezes com inúmeras tarefas para as diferentes cadeiras. Posto isto, é crucial que os alunos adotem estratégias eficazes de forma a gerirem e organizarem a concretização destas tarefas, bem como estratégias de regulação do *stress* nas horas “mais complicadas”. É a pressão adjacente à urgência em conciliar diferentes obrigações, necessidades e expectativas consoante as prioridades que está na origem do *stress* (Castro, 2004 citado por Veríssimo, Costa, Gonçalves & Araújo, 2011).

#### Consequências do *stress*:




- Desmotivação face à realização das tarefas académicas;
- Diminuição das capacidades cognitivas (memória, atenção, concentração...);
- Insucesso académico;
- Problemas relacionados com o sono;
- Queixas psicossomáticas (p.e., enxaquecas)
- Isolamento e Depressão (especialmente se o *stress* já é sentido num período de tempo mais longo);
- Pensamentos negativos (autocrítica, culpabilização);
- Diminuição da autoestima;

Para **evitar o *stress*** deve-se:

#### 1. Adotar estratégias de Gestão do Tempo e de Organização:

- ✓ Lista de tarefas que têm para fazer, bem como o tempo estimado para a concretização de cada tarefa;
- ✓ Estabelecer prioridades (o que é urgente e o que é possível de adiar);

#### Exemplo:

Disciplina	Tarefas	Prioridade	Agendamento	Realização
Matemática	1. Relatório		17 e 18 de Março	Não
	2. Praticar/Rever exercícios		19 de Março	
Biologia	1. Pesquisa para trabalho		15 de Março	Sim
(...)				

- ✓ Fazer escolhas;
- ✓ Aproveitar as horas mais “rentáveis”.
- ✓ Definir objetivos;
- ✓ Planeamento da concretização das tarefas, por exemplo através de um Plano Semanal.

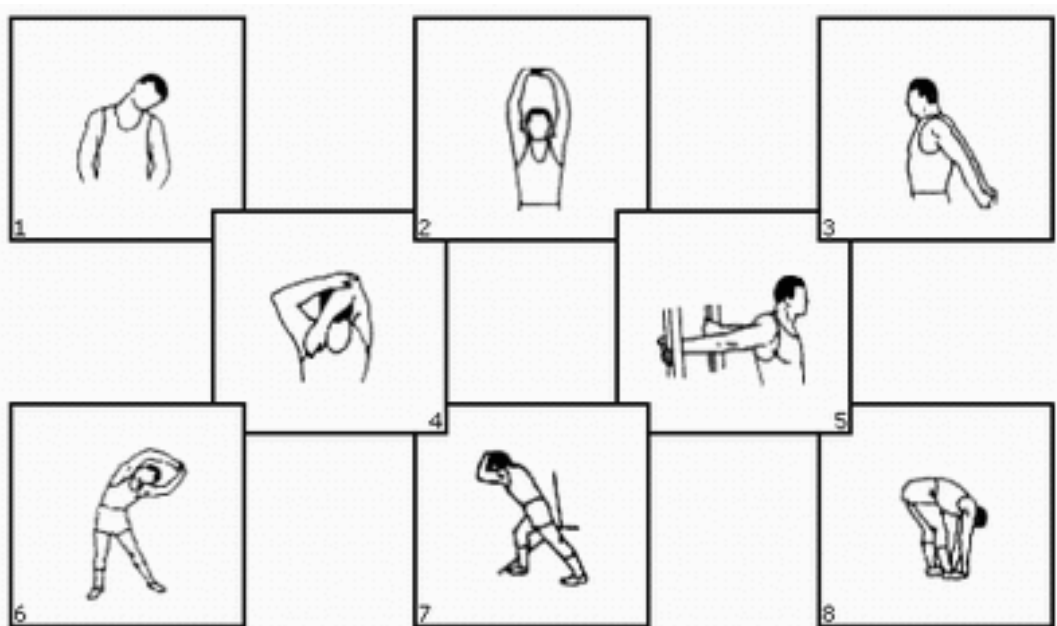
2. Adotar estratégias eficazes para lidar com a frustração e os insucessos:

- ✓ Fazer pausas quando nos deparamos com alguma dificuldade;
- ✓ Praticar atividades de lazer (desporto, leitura, ver filmes, ...);
- ✓ Valorizar as tarefas em que se obteve sucessos;
- ✓ Identificar vantagens para a realização das tarefas.

Para **lidar com o stress** deve-se:

- ✓ Dormir as horas que considerar necessárias;
- ✓ Ter uma alimentação equilibrada;
- ✓ Praticar diariamente atividades de lazer;
- ✓ Converse sobre o que sente e as suas preocupações com alguém (pais, amigos...);
- ✓ Aplique novas técnicas de trabalho (novos métodos de estudo, organização de tempo...);
- ✓ Identifique causas e consequências dos problemas e reflita sobre como os evitar;
- ✓ Pratique exercícios de relaxamento:

Por exemplo:



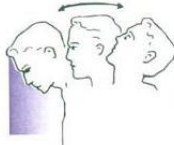
**Mobilidade do Pescoço**

Incline lentamente a cabeça sobre um ombro e sobre o outro, mantendo o eixo do corpo alinhado. Repita cinco vezes para cada lado.



Vire lentamente a cabeça para direita, olhando por sobre o ombro e depois para o lado esquerdo. Repita cinco vezes para cada lado.

Incline lentamente a cabeça para frente e para trás. Repita cinco vezes para cada lado.



Gire lentamente a cabeça desenhando um círculo no sentido horário e depois no sentido anti-horário. Repita cinco vezes para cada lado.

**Alongamento do Ombro**

Abra os braços e mantenha-os retos até a altura dos ombros. Dobre os cotovelos e não os deixe cair abaixo do nível dos ombros. Vagarosamente, volte à posição inicial. Repita cinco vezes.



Mantenha os braços flexionados como no exercício anterior e empurre seus antebraços para frente, até que se toquem. Abra os braços para trás até sentir comprimir as omoplatas. Segure por 10 segundos. Repita cinco vezes.

**Elevação dos Braços**

Fique em pé com as costas retas, mantendo o pescoço e a cabeça em posição neutra. Alternadamente, eleve e abaixe seus braços, mantendo-os esticados. Faça arcos em movimento suaves. Repita cinco vezes.

**Cuidados:**

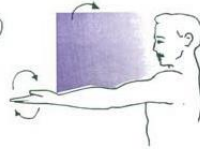
Não saia da posição neutra, mantenha suas orelhas alinhadas com os ombros e quadris.

**Rolagem dos Ombros**

Com os braços soltos e as mãos para baixo, execute movimentos giratórios nos ombros para frente e para trás. Repita cinco vezes para cada lado.

**Rotação do Antebraço**

Levante os braços e deixe-os esticados na altura dos ombros, com as palmas das mãos viradas para cima. Gire os braços lentamente para dentro até que os dorsos das mãos fiquem de frente para o outro. Gire os braços novamente, retornando à posição inicial. Repita 5 vezes.

**Rotação do Punho**

Com os braços estendidos para os lados, gire lentamente as mãos em círculo para trás e para frente, trabalhando os punhos. Repita cinco vezes cada lado.

**Alongamento e Compressão dos Dedos**

Com as mãos estendidas a sua frente e as palmas voltadas para baixo, estire os dedos tanto quanto puder, mantendo-os nessa posição por alguns segundos. Em seguida, feche as mãos com toda força. Repita cinco vezes.

**Flexão das Pontas dos Dedos**

Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda. Mantenha a posição por alguns segundos e solte-os suavemente, repetindo a flexões nos dedos da outra mão. Repita cinco vezes em cada mão.

