

A prevenção é o melhor remédio: Programa de gestão de stress em jovens estudantes!



ARDH



ECV



Ana Peixoto¹



Patrícia Sousa²



Rui Gomes³

¹Escola Secundária de Caldas das Taipas. Caldas, Guimarães. Portugal. (psi.ana.peixoto@esct.pt)

²Associação de Psicologia da Universidade do Minho. Braga. Portugal. (patricia.sousa.psi@hotmail.com)

³Universidade do Minho. Escola de Psicologia. Braga. Portugal. (rgomes@psi.uminho.pt | www.ardh.pt)

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui um período de maior vulnerabilidade ao *stress*, sendo as exigências académicas, as relações interpessoais e os estilos de vida importantes fontes de *stress* nos jovens (Matos et al., 2024). Neste contexto, a promoção de competências de vida tem-se afirmado como uma estratégia preventiva para reforçar recursos pessoais e favorecer uma adaptação mais saudável às exigências do quotidiano (Petitpas et al., 2005; Singla et al., 2020). Neste enquadramento, foi desenvolvido o programa **Cuida-te: Sou Pro•Stress!**, uma intervenção psicopedagógica implementada em contexto escolar.

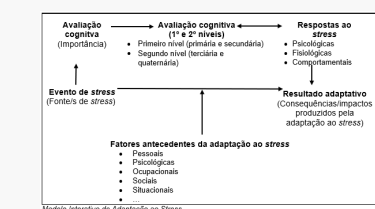
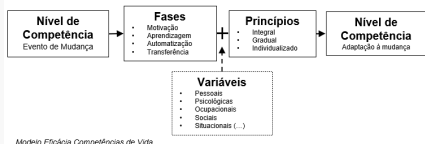
Objetivo

- Apresentar a estrutura, a implementação e o alcance do programa *Cuida-te: Sou Pro•Stress!*, desenvolvido em contexto escolar para a promoção de competências de gestão de stress em jovens estudantes.

METODOLOGIA

Modelo Teórico

- Modelo da Eficácia das Competências de Vida (Gomes, 2025)
- Programa **Pro•Stress** (Gomes, 2020)



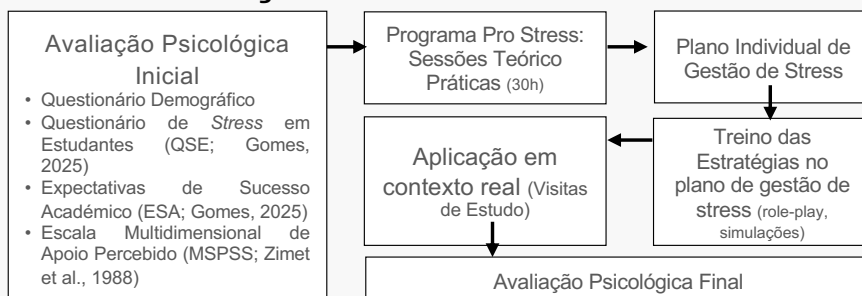
Contexto

- Escola Secundária de Caldas das Taipas
- Programa integrado em disciplinas curriculares

Dados de implementação

- 188 alunos de 10º, 11º e 12º ano
- 9 turmas
- 480h de formação
- 3 ações de formação para Professores
- 2 ações de formação para Encarregados de Educação

IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA



CONCLUSÃO

O desenvolvimento de competências de gestão de *stress* constitui um importante fator de proteção para a saúde psicológica dos jovens. O **Cuida-te: Pro•Stress!** demonstra que é possível integrar, em contexto escolar, uma intervenção estruturada, prática e centrada nas necessidades dos alunos, envolvendo simultaneamente professores e famílias na promoção do bem-estar e do desenvolvimento de competências de vida.

Financiamento