



Gestão de Stress em Época de Exames

12ºano Turmas: CT e CSE

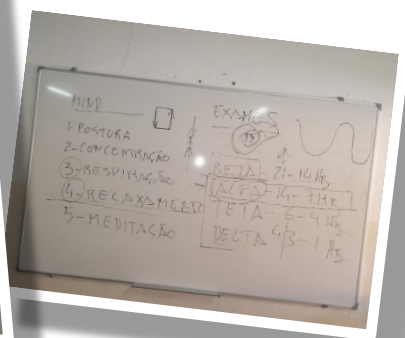
17/06/2021

No passado dia 17 de junho, durante a aula de 90 minutos destinada semanalmente a exercícios de preparação para o exame nacional de matemática, os alunos do 12º ano das turmas CT e CSE tiveram a oportunidade de assistir a

uma palestra subordinada ao tema: Gestão de Stress em Época de Exames. Este é um assunto bastante pertinente para estas faixas etárias,



dados que estes alunos irão



ser submetidos a exames nacionais e alguns deles frequentarão, no final do ano letivo, universidades fora de São Tomé. Assim sendo, o stress está bastante presente nesta fase das suas vidas. O professor de Filosofia Carlos Mateus, que dinamiza com frequência este tipo de palestras, atendeu prontamente ao convite da diretora de turma Conceição Nogueira e falou um pouco com os nossos alunos sobre esta temática. A sessão foi bastante interativa, contando com momentos de informação, partilha de experiências e vivências e várias estratégias e exercícios práticos relacionados com a postura, concentração, respiração e relaxamento que poderão ajudar a lidar e a minimizar situações de stress e ajudar os nossos finalistas a gerir da melhor forma esta etapa decisiva que se avizinha.

Os alunos participaram ativamente, mostrando-se bastante interessados e a palestra revelou-se um momento bastante enriquecedor.

A professora dinamizadora:

Conceição Nogueira