



# Perfil de Stress

NOME: \_\_\_\_\_

DATA E ANO: \_\_\_\_\_

# Fatores de stress

Pré-requisitos pessoais, perturbações sensoriais, outras influências externas, etc .

Descreva fatores de stress que sejam:

... momentâneos ou de curto prazo

... presentes por período prolongado

## Situacionais:



## Básicos:



# Sinais de Alarme

Descreva como a PCDI reage a um nível de stresse muito elevado:

## Sinais de Alarme



## Sinais de Alarme "Positivos"



# Sinais Caóticos

Descreva como a PCDI reage a um nível muito elevado de stresse:

A curto prazo



A longo prazo



# Estratégias para Lidar com o Stress

Descreva o que a PCDI faz, bem assim como os seus pais / cuidadores, para gerir os seus elevados níveis de stress:

## Estratégias pessoais:



## Estratégias dos pais /cuidadores



# Fatores de Proteção

Descreva o que é e o que pode ser um redutor do stress?

Pessoal

Reduz o stress:

- ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶
- Pode ajudar a reduzir o stress:
- ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶



Estrutural (incl. ambiente)

Reduz o stress:

- ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶
- Pode ajudar a reduzir o stress:
- ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶
  - ▶



# Desejos e carências dos sentidos

Pensa nos 7 sentidos (os 5 fundamentais mas 2):

Tato, paladar, olfato, visão e audição, vestibular\* (movimento e equilíbrio) e propriocepção\*\* (Sensações corporais)

## Desejos e carências dos sentidos



\*O **sistema vestibular** faz parte do "labirinto" do ouvido interior e é constituído por estruturas membranosas associadas ao sentido do equilíbrio e movimento.

\*\*A **Propriocepção** é a capacidade que o próprio corpo tem de avaliar em que posição se encontra a fim de manter o perfeito equilíbrio parado, em movimento ou ao realizar esforços.

# Atividade Física e Pausas para Respirar

Descreva que atividades físicas a PCDI pratica e quantas pausas para respirar ele/ela faz

Atividade Física



Pausas para Respirar







# Programa de redução do stress

NOME: \_\_\_\_\_

DATA E ANO: \_\_\_\_\_

# Diminuir os fatores principais de stress

Que aspetos pessoais e estruturais podem reduzir o impacto dos principais fatores de stress?



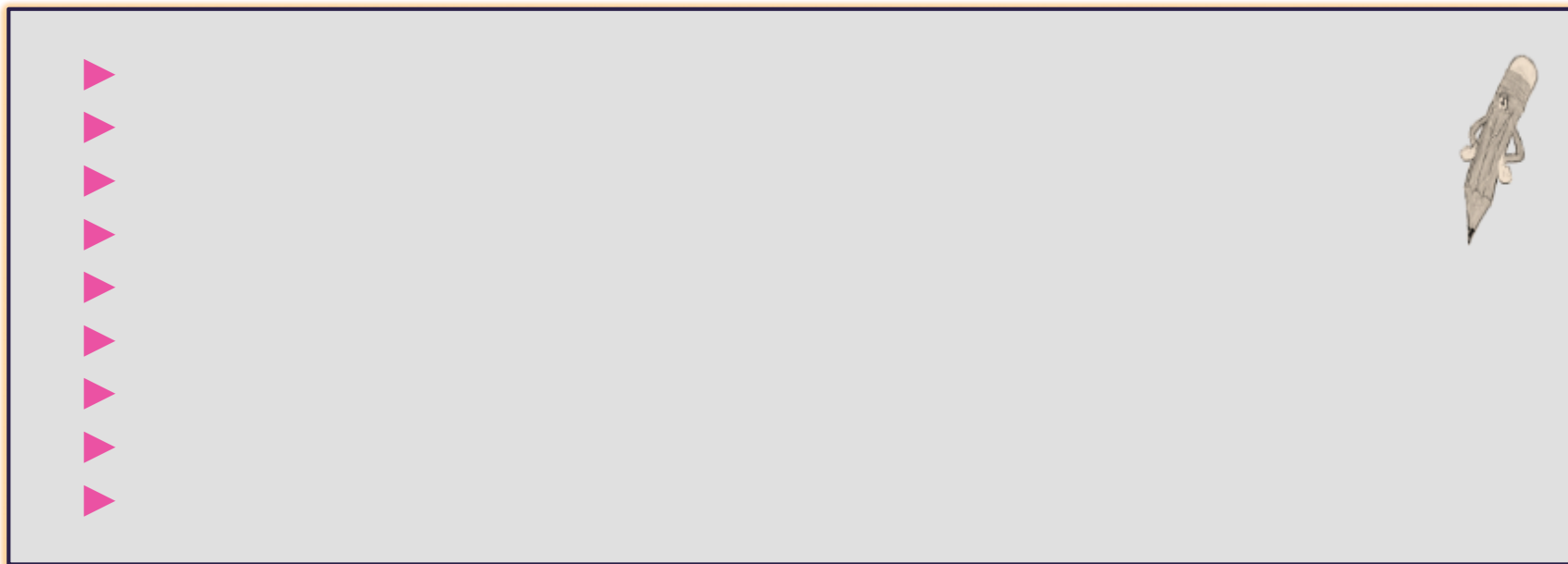
A large empty rectangular box for writing, with a vertical column of ten pink triangles on the left side and a cartoon pencil character in the top right corner.

# Estratégias de sucesso

Que novas estratégias de sucesso a PCDI, os pais e / ou a equipe podem aprender, para gerirem melhor os fatores de stress situacionais?

A PCDI, os pais e / ou a equipe têm estratégias de sucesso que podem ser utilizadas em outras situações?

Existem sinais de alerta positivos que podem ser usados como estratégias de sucesso?



# Atividade Física e Pausas para Respirar

Como é que o acesso à atividade física e às pausas para respirar pode ser incrementado?

Atividade Física



Pausas para Respirar



# "Dieta dos Sentidos"

Como é que os desejos e as carências dos sentidos da PCDI podem ser satisfeitos em larga escala?



# Sugestões e desafios

Que sugestões e / ou ideias não foram tidas em conta?

Quais são os desafios - e como os superamos?

Sugestões:



Desafios e soluções:

