ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSORA: RITA VILALVA
TURMA: 7º B ENSINO FUNDAMENTAL
NOME:_____
Componente Curricular: Projeto de Vida
Objeto de Conhecimento: Tolerância ao estresse
Habilidades: Identificar e reconhecer os próprios pensamentos, capacidade de demonstrar prospecção.

Tolerância ao estresse

A tolerância ao estresse é um dos componentes da resilência emocional, que é o que nos permite manter um equilíbrio diante de contextos adversos ou situações de risco. Para isso,é preciso lidar com sentimentos como raiva, ansiedade e medo, por exemplo,sem que isso abale a confiança.

Sabemos que períodos de isolamento são um desafio para a saúde física e mental.Rotinas que precisam se reorganizar,aumento do comportamento multitarefa,acesso a inúmeras informações sobre o Covid -19 a cada dia... Para lidar com o medo,frustração, tédio e outros sentimentos comuns nesse período, é preciso aprender a desenvolver maior tolerância ao estresse.

Depois da leitura do texto acima, escreva uma síntese sobre a tolerância ao estresse e como isso reflete no seu dia a dia.