

Anexo II

Descrição da Intervenção testada

	Objetivo	Descrição	Materiais
Conversa inicial (~10')	Quebra-gelo Explicar a sessão.	- Organização do grupo - Apresentar a questão de partida. Porque ficamos ansiosos? Como controlamos o “stress mau”? Será que sentimos todos a ansiedade da mesma forma? Como me sinto hoje?	Colchões. Música.
Ativação Geral e Parte fundamental (~45')	Focalizar a atenção . Promover a coesão de grupo. Promover o autocontrolo corporal (individual)	- Exercícios simples de Mindfulness - Relaxação Progressiva de Jacobson (versão reduzida)	Guizo. Balões. Música.
Retorno à calma (~20')	Promover estratégias de controlo respiratório	- Exercícios de respiração	Música.
Conversa final (~15')	Pensar, refletir, expressar...	- Síntese da experiência. - Estratégias práticas para antes e durante os testes, de como aplicar estes conceitos vivenciados. - Espaço para diálogo.	Folhas/ <i>post-it</i> . Canetas. Marcador.