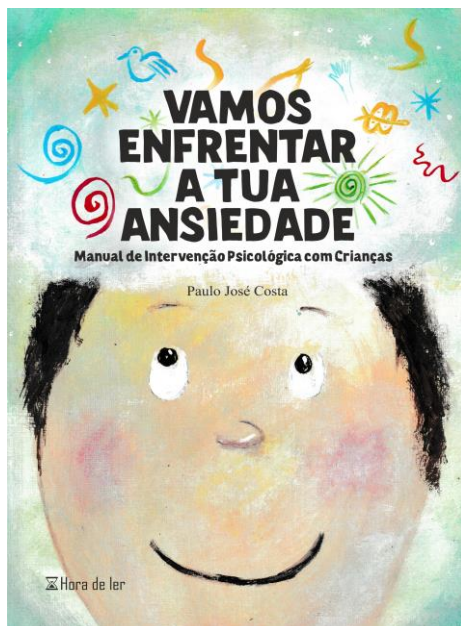


NOTA DE IMPRENSA



Vamos Enfrentar a Tua Ansiedade

é o novo livro do psicólogo Paulo José Costa, ilustrado por Bruno Gaspar e dirigido a crianças dos 6 aos 12 anos

Vivemos tempos estranhos, de características únicas, que irão fazer História – e não pelos melhores motivos. A covid-19 criou alterações profundas nas nossas vidas, exigindo rápida adaptação a tantas mudanças repentinas e prolongadas. **Em especial nas crianças, a pandemia teve um impacto enorme**, cuja profundidade e abrangência total estão ainda por estimar.

Há, porém, efeitos que já são bem visíveis no âmbito da saúde mental. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 20% das crianças e adolescentes têm, pelo menos, uma perturbação mental. Em Portugal, os números são ainda mais preocupantes: quase 31% dos adolescentes têm sintomas depressivos.

Por ser um cenário inédito de múltiplas incertezas, a atual pandemia veio contribuir ainda mais para o aumento da ansiedade infantil. «Nos últimos meses, foi esse o principal motivo que levou os pais às minhas consultas, à procura de apoio psicológico para os seus filhos», explica o autor deste livro.

A prevalência deste transtorno tornava, assim, imprescindível agir no presente e pedia respostas em tempo útil para diminuir o sofrimento das crianças, que se sentiam muitas vezes – e agora mais ainda – esmagadas por **preocupações, medos e dúvidas, para as quais não viam solução, e que este manual procura ajudar a perceber e serenar.**

Vamos Enfrentar a Tua Ansiedade é o segundo livro de Paulo José Costa, que já antes tinha sido coautor de ***Juntos no Desafio: guia para a promoção de competências parentais*** (2010), destinado a pais de crianças com diagnóstico de PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) e problemas de comportamento.

Paulo José Costa é assistente de Psicologia do Serviço de Pediatria do Centro Hospitalar de Leiria e especialista em Psicologia Clínica e da Saúde. Recorrendo ao seu **conhecimento e ampla experiência de prática clínica como psicólogo infantil**, o autor procurou agora reunir em livro um conjunto de **métodos e estratégias eficazes**, capazes de ajudar as famílias neste momento crítico: através de uma história, apoiada por ilustrações sugestivas e pelo poder das metáforas, aliadas a uma série de recursos validados cientificamente, ***Vamos Enfrentar a Tua Ansiedade*** pretende envolver ativamente pais e filhos neste processo: juntos, poderão **identificar as principais manifestações da ansiedade e aprender a dominá-la.**

Dirigido a **crianças entre 6 e 12 anos**, o presente manual foi concebido para uma **leitura conjunta entre pais e filhos**, extensível a parentes próximos e cuidadores. Destina-se ainda a apoiar professores, educadores e alunos, podendo constituir também um importante complemento à intervenção psicológica em contexto terapêutico.

Muitos pais, familiares, professores ou psicólogos que procuram uma forma de ajudar as crianças a controlar a ansiedade têm neste livro a ferramenta de que precisavam.

Para mais informações ou entrevistas ao autor contactar:

Paulo José Costa – paulojosecosta@gmail.com

TM: 965 001 996

Vamos Enfrentar a Tua Ansiedade pode ser adquirido através do **site**:

<https://www.paulojosecosta.com/vamos-enfrentar-a-tua-ansiedade/>

Vídeo promocional:

<https://youtu.be/qdy1GWHkc50>

Este livro não substitui a consulta de um Psicólogo.

