



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

MATERNIDADE NA ADOLESCÊNCIA: OS DESAFIOS DE SER
MÃE EM CONTEXTO INSTITUCIONAL

Beatriz da Cunha Carvalho

Setembro de 2018



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

MATERNIDADE NA ADOLESCÊNCIA: OS DESAFIOS DE SER MÃE EM CONTEXTO INSTITUCIONAL

Beatriz da Cunha Carvalho

Relatório de Estágio para obtenção do grau
de Mestre em Ciências da Educação,
orientado pela Professora Doutora Ana Maria
Seixas.

Setembro de 2018

Agradecimentos

Gostaria de dirigir os meus agradecimentos a toda a minha família, sem a qual nada teria sido possível, foram o meu porto seguro nas maiores dificuldades e anseios e acreditaram sempre que eu era capaz. Mãe, pai, tios, avós, primos, madrinha, padrinho, o meu sincero obrigada.

Ao Rui, meu companheiro, meu melhor amigo, pelo abraço constante, pelas palavras de incentivo, por acreditar incondicionalmente no meu potencial.

À Cristina e ao Hélio, pela amizade, pelos cafés tão importantes nesta fase, pelos “etc.” e por tudo.

À Doutora Rosa Calisto, pelo incentivo, pela amizade, por ter sempre uma palavra de conforto e por me parabenizar em todas as minhas conquistas.

À minha orientadora de estágio, Professora Doutora Ana Maria Seixas, por acompanhar o meu trabalho, pelos conselhos, pela orientação constante, por estar sempre disponível para mim.

À Doutora Andrea Carvalho, Diretora Técnica da Casa da Mãe, que me acolheu com toda a disponibilidade, dando o apoio necessário à realização deste estágio. Além disso, agradeço os conselhos e ensinamentos da área que me forneceu e toda a amizade demonstrada.

À Doutora Helena Lourinho, pelo carinho, profissionalismo e amizade.

À Psicóloga, Sofia, por ser uma confidente, pela disponibilidade, pela amizade. O projeto realizado só foi possível graças à sua colaboração.

Às jovens mães, por tudo o que me ensinaram, por me fazerem crescer a cada dia. São mães coragem. Por vezes, o caminho não é fácil, mas mostraram-me que o amor vence tudo. Mostraram-me que ser mãe no meio de uma tempestade não traz só amarguras.

A todas as crianças, por sorrirem, por chorarem, pelos abraços e beijos enternecedores, por serem tão felizes à sua maneira e partilharem comigo a sua alegria.

A todas as auxiliares da Casa da Mãe, pelo apoio, pelo carinho, pelos lanches acolhedores, pelas palavras de conforto.

“Não me parece que o que se faz como pai ou mãe seja, nem de longe nem de perto, tão importante para a criança como a maneira como é feito e o afeto posto nisso”.

(Brazelton)

Resumo

O presente relatório insere-se no âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Ciências da Educação e aborda o fenómeno da Gravidez na Adolescência, que constitui uma experiência diferenciada na fase da vida de muitas jovens. Muitas vezes este fenómeno é associado a riscos diversos, outras é visto como um fator de amadurecimento para a criação de um projeto de vida individual. No entanto, são poucos os casos de sucesso, tornando-se urgente a prestação de um apoio específico a mães adolescentes e aos seus filhos. É neste contexto que surge a instituição onde decorreu o estágio curricular, a Casa da Mãe. Esta instituição é uma comunidade de inserção para jovens adolescentes grávidas ou com filhos.

Como projeto de intervenção neste estágio curricular, destacamos o Programa de Treino Parental, intitulado por *Super Mom*, construído em colaboração com a psicóloga da instituição. Os programas de educação parental surgem como uma medida de prevenção para que seja possível um apoio específico, de modo a minimizar os fatores de risco inerentes a esta problemática. Posto isto, tornou-se essencial realizar um projeto de intervenção que abordasse temáticas fundamentais ao exercício da maternidade na adolescência.

O Programa de Treino Parental – *Super Mom* – dividiu-se em treze sessões semanais, com a duração de 1h, abordando temáticas como a promoção da autoestima, o desenvolvimento da criança, imposição de limites, práticas parentais, expressão emocional, comunicação, entre outras.

Além deste projeto de intervenção fomos realizando diversas atividades que fomentaram o espírito criativo das jovens mães e dos seus filhos, mostrando que a institucionalização pode ser vivida de uma forma mais tranquila e ativa.

Palavras-chave: Maternidade na Adolescência; Institucionalização; Intervenção.

Abstract

This report is part of the Curricular Internship of the Master in Educational Sciences and addresses the phenomenon of teenage pregnancy, which is a differentiated experience in the life stage of many young women. Often this phenomenon is associated with diverse risks, others are seen as a maturing factor for the creation of an individual life project. However, there are few cases of success, and it is urgent to provide specific support to adolescent mothers and their children. It is in this context that the institution where the curricular internship takes place, Casa da Mãe. This institution is an insertion community for young adolescents pregnant or with children.

As an intervention project in this curricular stage, we highlight the Parental Training Program, titled by Super Mom, building in collaboration with the institution's psychologist. Parental education programs emerge as a preventive measure so that specific support is possible in order to minimize the risk factors inherent to this problem. Having said this, it became essential to carry out an intervention project that addressed fundamental themes for the practice of motherhood in adolescence.

The Parental Training Program - *Super Mom* - was divided into thirteen weekly sessions, lasting 1 hour, addressing themes such as promoting self-esteem, child development, limitation, parental practices, emotional expression, communication, among others.

In addition to this intervention project we have been carrying out several activities that have fostered the creative spirit of young mothers and their children, showing that institutionalization can be lived in a more relaxed and active way.

Keywords: Maternity in Adolescence; Institutionalization; Intervention.

Índice

Introdução.....	1
Parte I: Enquadramento teórico.....	2
1.1. A Gravidez na Adolescência	2
1.2. Fatores de risco associados à Gravidez na Adolescência.....	5
1.3. Intervenção social – redes de apoio e institucionalização.....	9
1.4. Programas de treino parental – alguns exemplos	13
Parte II. Atividades de Estágio.....	21
2.1. Caracterização da Instituição	21
2.1.1. <i>Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra</i>	21
2.1.2. <i>Casa da Mãe</i>	22
2.2. Projeto de Intervenção.....	26
2.2.1. <i>Programa de Treino Parental – Super Mom</i>	26
a) Fase de Diagnóstico	27
b) Planificação do Programa de Treino Parental.....	32
c) Implementação do Programa de Treino Parental	35
d) Avaliação do Processo de Implementação.....	42
2.2.2. Outras atividades	43
Conclusão Final.....	50
Referências Bibliográficas	51
Apêndices	56

Introdução

O presente relatório compreende as tarefas realizadas no Estágio Curricular do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Atendendo à escolha da Instituição, a Casa da Mãe, entendemos que o fenómeno da Gravidez na Adolescência é uma problemática que afeta um grande número de jovens, no entanto, poucas são as instituições em Portugal que acolhem jovens que estejam grávidas ou já com filhos e em situações de risco. É mais habitual existirem instituições para crianças e outras para jovens, mas poucas que acolham mãe e filho.

A Casa da Mãe é uma instituição que acolhe mães adolescentes grávidas ou com filhos, e foi a Instituição escolhida para a realização deste Estágio Curricular. A Casa da Mãe situa-se na periferia da cidade de Coimbra (Bairro do Loreto) e pertence à Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra.

Aquando o início do estágio curricular percebemos que seria necessário efetuar uma intervenção direta com a população-alvo, ou seja, contactar diretamente com as adolescentes/jovens que foram mães, de forma a tentar melhorar a sua qualidade de vida e a forma como atuam com os seus filhos, que também mereceram alguma atenção da nossa parte.

O relatório encontra-se dividido em duas partes, sendo a *Parte I* destinada ao Enquadramento Teórico da temática analisada, onde serão apresentadas noções relativas ao conceito de adolescência e gravidez na adolescência, os fatores de risco associados a essa problemática, a intervenção realizada junto desta população, abordando as redes sociais de apoio e alguns programas de treino parental já existentes. A *Parte II* destina-se à Caracterização da Instituição Casa da Mãe, onde mostramos quais os seus objetivos, os recursos humanos, as infraestruturas e principais equipamentos disponíveis, e ainda à descrição do projeto de intervenção realizado, o Programa de Treino Parental – *Super Mom* – onde mostramos a fase de diagnóstico do mesmo, a fase de planeamento, a fase de implementação e a fase da avaliação. Por fim, e ainda na *Parte II*, mostramos outras atividades realizadas ao longo do estágio, nomeadamente o *Projeto Sala de Estudo*, a *Ludoteca* e a *Dinamização de datas comemorativas*.

Parte I: Enquadramento teórico

A primeira parte do presente relatório pretende apresentar um enquadramento teórico que se julgou relevante para a compreensão da temática da gravidez na adolescência em contexto institucional, expondo alguns dados suscetíveis de ajudar a responder às questões relacionadas com esta problemática, como o conceito de adolescência, os fatores de risco, os fatores individuais, familiares e relacionais da gravidez precoce e as suas consequências, as redes sociais de apoio e a intervenção com jovens mães, bem como os programas de treino parental existentes.

1.1. A Gravidez na Adolescência

A palavra adolescência tem a sua origem no latim “adolescere” e significa “fazer-se homem/mulher”. Nos dias de hoje a adolescência é caracterizada como um período marcado por grandes transformações, nomeadamente a nível fisiológico, psicológico, afetivo, intelectual e social.

A adolescência é um período que envolve mudanças que levam à mudança progressiva do corpo e mente de uma criança no corpo e mente de um adulto. Estas transformações não acontecem de um dia para o outro, depende da época em que o indivíduo se encontra, do contexto cultural, a geração e a própria família. Assim, a adolescência é um período para a qual não há um limite etário definido (Reis, 2007).

No entanto existem três etapas na adolescência: A *fase inicial*, compreendida entre os 11 e os 13 anos, caracterizada por um rápido crescimento somático, o aparecimento dos caracteres sexuais secundários e uma capacidade de pensamento totalmente concreta. É também nesta fase que os contactos com o sexo oposto se iniciam de uma forma mais exploratória; a *fase intermédia*, compreendida entre os 14 e os 17 anos, na qual o adolescente alcança um sentimento de onnipotência, como se nada o atingisse. Este sentimento pode dar origem a comportamentos de risco, nomeadamente o consumo de álcool e/ou drogas, bem como relações sexuais desprotegidas; a *fase tardia*, compreendida entre os 17 e os 21 anos, em que se atinge na plenitude a maturidade física. Nesta fase o adolescente está mais orientado para o futuro, com capacidade de agir, dando mais importância às consequências dos seus atos. É uma fase de estabilidade, que pode ser perturbada pelo confronto com as exigências da adultez (Vital, 2016).

Segundo Canavarro & Pedrosa (2012, p. 38), “numa perspetiva desenvolvimental, alguns autores defendem que correr riscos será uma estratégia de confronto utilizada para lidar com as tarefas desenvolvimentais típicas da adolescência, como a exploração e construção de autonomia”. Além disso, os jovens começam a ter dúvidas e curiosidades relativas a todas as transformações que estão a ocorrer, principalmente relativas à sexualidade (Reis, 2007).

A fase da adolescência por si só já é delicada, tornando-se ainda mais difícil quando há uma gravidez indesejada. As jovens grávidas enfrentam nesta altura uma dupla crise desenvolvimental: a “crise da adolescência” e a “crise da gravidez”, que exigem arranjos psicológicos, individuais e familiares de difícil aceitação.

Abordar a problemática da gravidez na adolescência resulta numa questão complexa. Segundo Canavarro (2001), o conceito de gravidez é associado muitas vezes à maternidade, no entanto são realidades diferentes, uma vez que o facto de uma mulher estar grávida não assegura uma posterior maternidade. A gravidez é um processo com a duração de 40 semanas (no máximo), iniciado na concepção e terminado no parto, que do ponto de vista psicológico, permite a preparação do processo de ser mãe, com a ligação efetiva à criança (Canavarro, 2001). Segundo a OMS, “considera-se gravidez na adolescência, aquela que ocorre até aos 20 anos incompletos, compreendendo o período dos 10 aos 19 anos de idade” (Cabral, 2002).

Normalmente grande parte dos casos de gravidez na adolescência sucedem um pouco por todos os estratos sociais, no entanto muitos ocorrem, com maior frequência, nas famílias provenientes de meios mais desfavorecidos do ponto de vista social, económico, pessoal e cultural (Figueiredo, B., Pacheco, A., Costa, R. & Magarinho, R., 2006). A gravidez na adolescência tende a derivar de problemas comportamentais e emocionais, carências afetivas, baixa autoestima, abuso sexual e/ou ausência de figuras significativas de vinculação, prévios à gravidez.

É neste contexto difícil que as jovens, especialmente as grávidas, se vêm forçadas a “crescer” rapidamente e a vivenciar formas de pensar e de sentir até então desconhecidas, o que sempre suscitará instabilidades de vária índole e de árdua superação. Posto isto, torna-se evidente a necessidade de apoio de que precedem as jovens sujeitas a casos de características idênticas às expostas, uma vez que chegaram demasiado cedo ao “estatuto de pais sem terem sido suficientemente filhos” (Strecht, 2005, p. 103).

Após realizada uma análise sobre os dados estatísticos relativos ao fenómeno da gravidez na adolescência, pode verificar-se que este se expressa de forma diferente nos diferentes países. Segundo dados da Estatística de Saúde Mundial (2014), a taxa média global de natalidade, entre os 15 e os 19 anos, é de 49 por cada 1000 raparigas. Apesar dos números serem bastante elevados, muitos são os estudos que afirmam que a proporção de nascimentos de bebés em jovens tem demonstrado uma diminuição com o passar do tempo (Yazaki, 2008).

Comparando os países da União Europeia relativos a 2011, Faria (2016) verificou que a Bulgária é o país com o maior número de bebés nascidos de mães adolescentes por 1000 raparigas (42,0), e o Chipre com o menor número (4,2). Portugal ocupa o décimo segundo lugar, com 13,3 partos em adolescentes por 1000 raparigas (*Quadro 1*).

Quadro 1: Número de nados-vivos de adolescentes por cada 1000 mulheres nos Países da União Europeia, em 2011

País	BG	RM	EQ	RU	LT	HG	MT	ET	LN	IR	PL	PT	CR	RC
Partos de AD por cada 1000 mulheres	42,0	34,9	22,6	22,0	19,2	17,7	16,6	16,4	15,2	14,0	13,8	13,3	11,9	10,7
	GC	EP	FR	BG	AT	AL	FL	LX	IT	SC	ES	PB	DM	CP
	10	9,6	9,4	9,0	8,9	7,9	7,6	7,1	6,3	5,6	5,2	4,8	4,6	4,2

Legenda: BG – Bulgária, RM – Roménia, EQ – Eslováquia, RU – Reino Unido, LT – Letónia, HG - Hungria, ML – Malta, ET - Estónia, LN - Lituânia, IR - Irlanda, PL - Polónia, PT – Portugal. CR – Croácia, RC – Republica Checa, GC – Grécia, EP – Espanha, FR – França, BG – Bélgica, AT - Áustria, AL - Alemanha , FL – Finlândia, LX – Luxemburgo, IT – Itália, SC – Suécia, EQ – Eslovénia, PB - Países Baixos, DM – Dinamarca, CP – Chipre –

(Fonte: Faria, 2016, p. 4)

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (2017), Portugal apresenta para 2017 um total de **2.173** nados vivos de mães adolescentes, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos. É ainda de salientar que em 2013 Portugal apresentava um total de **2.861** nascimentos, em 2014 passou a 2.491, em 2015 a 2.295, e em 2016 a 2.208 nascimentos, o que apraz dizer que se tem vindo a verificar uma diminuição no número de nados-vivos, traduzindo-se numa redução de 24%, ou seja, o número de mães adolescentes deverá ter diminuído.

Com base no que já foi analisado, importa verificar que acontecimentos estão relacionados com a maternidade precoce, denominados como fatores de risco. No entanto, é

importante compreender que o fenómeno da gravidez precoce apenas recentemente se tornou uma maior preocupação, sendo considerado um problema da sociedade¹.

1.2. Fatores de risco associados à Gravidez na Adolescência

A maternidade na adolescência afeta de forma negativa e a diversos níveis o trajeto da adolescente, sobretudo no âmbito *educacional*, principalmente devido ao abandono escolar; *socioeconómico*, pela pobreza muitas vezes associada; *ocupacional*, devido ao desemprego; *social*, em casos de monoparentalidade, por exemplo; e *psicológico*, como a depressão, o isolamento e a baixa autoestima (Figueiredo, 2000)

Atualmente, a gravidez na adolescência, na maioria dos casos, surge derivado a uma atividade sexual desprotegida. No entanto, salienta-se que não existe apenas um fator para este fenómeno acontecer, mas sim vários. Jongenelen (1998), apresentou dois tipos de fatores: os biológicos e os psicológicos.

Relativamente aos fatores de risco biológicos, podemos afirmar que surge a maturidade sexual e o aparecimento da primeira menstruação mais precocemente que em gerações anteriores, gerando conseqüentemente uma prematuridade no início da atividade sexual.

Quanto aos fatores de risco psicológicos, salientam-se as características pessoais que não favorecem a organização do relacionamento sexual nem o uso de métodos contraceptivos, assim como a imaturidade própria da idade, as atitudes negativas face ao sexo, entre outras razões. Porém, as informações sobre métodos contraceptivos são transmitidas muitas vezes por programas de saúde na escola ou por meios de comunicação social, fazendo com que a população de menores recursos tenha menor acesso a essa informação.

Faria (2016), incluí também, como fator de risco, as histórias de vida dos indivíduos, como o abuso sexual, a institucionalização, resultados académicos baixos ou o abandono escolar. No que concerne ao abuso sexual, estudos revelam um número elevado de grávidas adolescentes que referem ter sido abusadas sexualmente. Quanto à institucionalização, verificou-se que um elevado número de raparigas acolhidas durante a infância engravidam na

¹ Para sociedades menos desenvolvidas a fase da adolescência é mais curta, sendo que jovens grávidas não constituem um problema social.

adolescência. Por fim, os baixos resultados acadêmicos e o abandono escolar estão também relacionados, comparando adolescentes grávidas com não grávidas. (Faria, 2016).

A origem do indivíduo também se pode considerar um fator de risco, devido, principalmente, à falta de estrutura familiar, instabilidade, ocorrência de episódios violentos, negligência, ausência de um dos progenitores ou falta de supervisão parental.

No que concerne a outros fatores, também se pode falar do recurso ao aborto, no entanto não é um dos fatores principais, na medida em que a sua incidência não tem sofrido grandes alterações, tendo mesmo declinado em muitos países.

Outro fator apontado seriam os padrões de comportamento sexual, que pouco se têm alterado, o que por si só justificaria uma estabilização da taxa de gravidez na adolescência, ou um aumento da mesma.

Em Portugal, as Políticas Públicas no âmbito da saúde, como a implementação do *Programa Nacional de Saúde Escolar*, que tinham como objetivo informar os jovens sobre questões relacionadas com afetividade e sexualidade, promover hábitos saudáveis, prevenir doenças sexualmente transmissíveis e a gravidez precoce, poderão estar a contribuir para a diminuição das taxas de natalidade na adolescência, assim como a contraceção de emergência, a distribuição de métodos contraceptivos e as consultas de planeamento familiar dirigidas essencialmente a jovens.

A tendência do decréscimo deste fenómeno em Portugal, faz com que os valores tenham vindo a aproximar-se dos valores médios da União Europeia, nomeadamente em adolescentes de 15 ou mais anos.

Aos 15 anos, a partir de 2001 e até 2005, Portugal apresentou sempre valores superiores ao valor médio da União Europeia. Em 2008 começou-se a observar uma descida dos valores em Portugal, e só em 2014 esta situação se inverteu, tendo Portugal apresentado valores inferiores aos valores médios da União Europeia (Vital, 2016).

Os casos de gravidez na adolescência, na sua maioria, não são planeados, o que não quer dizer que não sejam levadas até ao fim, muito pelo contrário. (Canavarro, M. & Pedrosa, A., 2012).

A gravidez e maternidade adolescente não são vividas de igual modo por todas as raparigas, sendo que em alguns casos as mães e os seus filhos saem penalizados a vários níveis, enquanto outras conseguem ultrapassar todas as adversidades que uma gravidez na adolescência comporta.

Existem determinados fatores e aspetos que têm sido associados à problemática da gravidez na adolescência, de entre os quais, fatores individuais, familiares e relacionais.

No que concerne aos *fatores individuais*, estes estão diretamente relacionados com o indivíduo, ou seja, para ocorrer uma gravidez é necessário que a mulher seja fértil. Por vezes, o que acontece é a associação do início da puberdade com o início da fertilidade, que não acontece em simultâneo. O início da fertilidade não se manifesta externamente, enquanto a puberdade manifesta-se através do aparecimento de caracteres sexuais secundários e primeiras ovulações e menstruações, sendo que quando uma mulher engravidada já se encontra em plena puberdade (Pedrosa, 2009).

A puberdade tende a iniciar-se entre os 11 e os 16 anos, no entanto, existem casos em que a puberdade aparece muito precocemente, implicando uma dissemelhança acentuada entre a idade cronológica e a idade corporal.

O início precoce da atividade sexual é outro dos fatores apontados para uma gravidez precoce, uma vez que se tem constatado que as adolescentes que engravidam tendem a iniciar a sua vida sexual mais cedo que o restante grupo de adolescentes.

A cultura a que cada jovem pertence também é considerável, uma vez que a taxa de gravidez entre jovens de etnia cigana e raça negra é mais elevada, embora estes casos sejam diferenciados, pois a maternidade precoce é bem aceite e até mesmo pretendida.

Além disso, alguns autores, apontam a pobreza como outro fator característico da gravidez na adolescência, uma vez que esta conduz a ambientes mais desfavorecidos, escassos recursos e um fraco ambiente educativo. Na maioria dos casos o percurso escolar é importante para perceber este fenómeno, pois geralmente as grávidas adolescentes, para além de terem pouco sucesso ao nível escolar, têm objetivos pouco claros e ambiciosos, comparativamente às restantes adolescentes, que não vivem este fenómeno. Muitas das adolescentes que engravidam não frequentam qualquer grau de ensino e não têm projetos futuros a esse nível.

Quanto aos *fatores familiares*, estas jovens têm, na sua maioria, famílias numerosas e disfuncionais, o que influencia negativamente a sua conduta perante os comportamentos de risco, além disso, estão mais expostas a situações de conflito, stress, pressão, abuso físico, sexual e verbal e fracas relações entre pais e filhas (Pedrosa, 2009).

Por fim, quando falamos em *fatores relacionais*, falamos em parceiro e/ou grupos de pares. Quando as adolescentes escolhem os parceiros, regra geral, estes são mais velhos, têm fracas qualificações académicas e profissionais, e muitos estão ligados à delinquência. Todos

estes fatores são significativos para a ocorrência de uma gravidez precoce. Algumas atitudes tomadas por estas jovens estão normalmente relacionadas com experiências pelas quais passaram, direta ou indiretamente e a maternidade muitas vezes é vista como um refúgio, uma fonte de dar e receber amor de alguém (Pedrosa, 2009).

A gravidez na adolescência cria uma crise de desenvolvimento para as jovens adolescentes, passam por vários processos de mudança próprios da adolescência aliada à mudança de uma gravidez.

Como já referido anteriormente, as grávidas adolescentes tendem a passar por variados conflitos sociais, abandono escolar, desemprego, níveis elevados de stress e tristeza, conflitos familiares, dificuldades económicas e até comportamentos delinquentes. O apoio social torna-se fundamental para que aumente a aceitação da maternidade, gerando comportamentos mais positivos e uma melhor reação no pós-parto.

Panicali (2016) afirma que a gravidez na adolescência tem vindo a agravar o abandono escolar, uma vez que as jovens se sentem pressionadas a abandonarem os estudos, o que faz com que as jovens mães tenham um nível de instrução mais baixo, que a agrava a problemática situação económica no futuro, pois esta interrupção escolar vai-se repercutir no acesso ao mercado de trabalho, proporcionando baixos rendimentos para fazer face às dificuldades inerentes.

No que concerne às relações familiares, as jovens tendem a tornar-se mais dependentes, devido ao facto de necessitarem de apoio emocional e monetário para a prestação de cuidados ao bebé (Pedrosa, 2009). Já na relação com os pares, tornam-se quase inexistentes, uma vez que o conjunto de transformações pelo que as jovens passam, vai torna certas relações incompatíveis, devido à diferente responsabilidade a que estão sujeitos. Quanto às relações com o companheiro, tendem a ser deficitárias, pois na maioria dos casos as jovens tentam experienciar uma vida adulta junto dos companheiros, o que não parece ponderado devido à idade e maturidade de ambos.

Outro aspeto relevante é o comportamento materno, o qual Pedrosa (2009) afirma “a qualidade do comportamento parental depende de três vetores principais: os recursos psicológicos da mãe, as características da criança e o apoio social recebido”. Este último torna-se de extrema importância, uma vez que em variados estudos efetuados, se tem observado que a falta deste apoio social leva a que as mães adolescentes tenham

comportamentos mais desadequados com os filhos e existe uma maior probabilidade de maus tratos aos mesmos (Pedrosa, 2009).

Diante dos factos acima mencionados, torna-se importante ter em conta os fatores que ajudam a contestar a progressão da gravidez na adolescência, os fatores de proteção. Os fatores de proteção são aqueles que permitem modificar, melhorar ou alterar as respostas pessoais a determinados riscos. Assim podemos referir como fatores de proteção para a gravidez precoce, a melhoria da condição social das famílias, uma educação mais consciente, a ocupação dos adolescentes com atividades úteis, entre outros.

1.3. Intervenção social – redes de apoio e institucionalização

Todas as crianças e jovens têm o direito de crescer no seu seio familiar, permitindo-lhes um desenvolvimento saudável e, posteriormente, a construção da sua identidade. No entanto, é inculcido na família um papel preponderante, que por vezes não é cumprido da melhor maneira, sendo necessário recorrer a uma intervenção específica, principalmente quando jovens adolescentes tendem a ter comportamentos de risco (Costa, 2016).

A Intervenção Precoce na infância diz respeito a uma prática centrada na família, ou seja, pretende capacitar as famílias, criando oportunidades e meios para que possam aplicar as suas capacidades e competências e adquirir outras, de modo a ir ao encontro das necessidades dos filhos. É por isso importante interagir junto das famílias para que adquiram um sentimento de controlo sobre a sua vida familiar, de modo a atribuírem as alterações positivas (Ferreira & Vasconcelos, 2015).

Segundo Carvalho (2011), na intervenção junto de jovens com comportamentos de risco, o contexto é muito importante para que se organize uma intervenção de acordo com os objetivos desejados. O contexto torna-se fundamental para perceber a distância entre as normas sociais e os comportamentos a promover ou a extinguir, uma vez que se pretende que os adolescentes, com as suas capacidades de processamento e compreensão, possam implementar esses comportamentos nos contextos em que vivem. As intervenções devem por isso ter um forte conhecimento da realidade dos adolescentes, para irem ao encontro do que se pretende alcançar, das medidas, das técnicas e dos limites à intervenção. As intervenções devem considerar, na sua execução, “as diferenças individuais, pois nem todos os

adolescentes manifestam a mesma inclinação para comportamentos perigosos, prejudiciais ou irresponsáveis” (Carvalho, 2011).

Quando o assunto é gravidez na adolescência, o apoio social é uma grande influência na capacidade de cada indivíduo lidar com a transição para a maternidade, constatando-se que o apoio social facultado por famílias ou por redes secundárias, é fundamental no seguimento da gravidez, na proteção da grávida e da criança nascida, evitando comportamentos de risco e favorecendo a adaptação no pós-parto (Silva, 2011). Soares e Jongenelen (1998), ao reverem vários estudos neste âmbito, afirmam que “uma boa rede de apoio social parece ter uma ação protetora nestas jovens, nomeadamente na diminuição da ansiedade associada à própria gravidez”.

Segundo Guadalupe (2009), rede social pode ser considerada como um “conjunto de nós e laços de ligação entre nós, em que nós podemos ser pessoas, grupos, empresas ou outras instituições”, e podem distinguir-se em dois tipos: redes primárias e redes secundárias. As *redes sociais primárias* podem definir-se por “indivíduos que têm afinidades pessoais num quadro não institucional”, ou seja, são o espaço emocional mais próximo dos indivíduos, como a família, amigos, colegas e outros. As relações existentes neste campo são um importante meio para o indivíduo no que concerne ao apoio que daí obtém ao longo da sua vida. As *redes sociais secundárias*, representam “o tipo de afinidades (pessoais) e o nível de estruturação da relação” (Guadalupe, 2009)

A gravidez na adolescência é uma problemática que necessita de variados apoios, existindo na sua maioria, relações pouco positivas com os membros das redes primárias, o que torna, por vezes essencial, a intervenção psicossocial nesta população mais vulnerável, de modo a que esta possa desenvolver as competências pessoais e parentais necessárias ao exercício da maternidade.

A rede social no campo interventivo deve procurar efetivar a intervenção com vista na mudança, isto é, é necessária uma sincera disponibilidade por parte dos técnicos para que se possibilite uma intervenção mais eficaz na resolução dos casos que vão surgindo (Silva, 2011).

Os casos de adolescentes grávidas ou mães são muitas vezes apoiados através da *Intervenção Sócio Educativa e Psicológica*, uma vez que pode responder às necessidades destas jovens, sendo possível o desenvolvimento das suas competências pessoais e sociais nesta fase.

Segundo Matos e Tomé (2012, p. 33), a aquisição de competências sociais surge como um aspeto fundamental na maturação e ajustamento social da criança e do adolescente, as autoras referem ainda “existir um amplo conjunto de competências que se tornam importantes para alcançar os objetivos convencionais na nossa sociedade: competências interpessoais, competências académicas básicas e competências de trabalho”, além disso “as falhas na aquisição destas competências básicas podem afetar o ajustamento social do adolescente”.

Em Portugal existem *Programas de Intervenção com Grávidas e Mães Adolescentes*, que em geral desenvolvem-se em grupo e apresentam como objetivos a promoção da saúde da mãe e da criança, implementação de competências para os cuidados do bebé, garantir o apoio emocional às mães e ainda beneficiar a relação mãe-bebé, bem como a restante família.

No entanto por vezes é necessário recorrer ao *Acolhimento em Instituição*, o que pode tornar-se essencial em alguns casos de grávidas ou mães adolescentes que se encontrem em situações de maior vulnerabilidade. Se o caso for este, o Estado Português tem variadas respostas de aconselhamento e acolhimento durante a gravidez, bem como nos anos seguintes.

Segundo o Art.º 5 da Portaria 446/2004 de 30 de abril, o objetivo destas instituições de acolhimento são,

Proporcionar condições que favoreçam o normal desenvolvimento da gravidez, contribuir para o exercício responsável da maternidade e da paternidade, assegurar condições para o normal desenvolvimento do recém-nascido e promover a aquisição de competências pessoais, profissionais e sociais tendo em vista a respetiva inserção familiar, social e profissional (2004, p. 2729).

A institucionalização de crianças e jovens é a medida de colocação mais empregue em Portugal, nomeadamente no que diz respeito ao acolhimento prolongado. Apesar da importância desta medida, por vezes é alvo de críticas, principalmente no que diz respeito à intervenção preventiva junto das famílias; na elevada taxa de acolhimentos de crianças e jovens, face ao baixo número de saídas; nas fragilidades do acompanhamento durante o acolhimento; a deficitária definição e concretização dos projetos de vida das jovens institucionalizadas; e ainda a falta de especialização das instituições face às problemáticas sociais que vão surgindo (Carvalho, 2011).

Quando falamos em instituição de jovens podemos incluir centros de apoio familiar, acolhimento familiar, centros de acolhimento temporário, apartamentos de autonomização, entre outros. Normalmente são respostas sociais, desenvolvidas em equipamento, destinadas ao acolhimento urgente e temporário de crianças e jovens em perigo, com base na aplicação de medida de promoção e proteção, tendo por objetivos permitir a realização de um diagnóstico de cada criança e jovem, definir os respetivos projetos de vida, visando sempre a inserção familiar e social ou a outro encaminhamento adequado, assegurar o alojamento temporário, garantir a satisfação das necessidades básicas das crianças e jovens, proporcionar um apoio adequado às faixas etárias e características de cada um e promover a intervenção junto da família em conjunto com outras entidades (Carvalho, 2006).

Para que a intervenção seja orientada para o sucesso, deve trabalhar-se com objetivos bem claros, nomeadamente: perspetivar a adolescente, tendo em conta o seu passado, o seu contexto familiar, social, cultural e profissional; garantir a proteção dos seus direitos; executar um trabalho multidisciplinar, principalmente a nível da alimentação, higiene, saúde e educação; promover uma orientação educativa individualizada; garantir um acompanhamento psicossocial especializado, principalmente em jovens com necessidades educativas especiais; promover as suas competências e capacidades; promover o mais possível um ambiente familiar e acolhedor; criar expectativas positivas em relação à sua vida e ao seu futuro; preparar a sua independência (Carvalho, 2011).

Segundo Carvalho,

Em Portugal, as medidas de intervenção possuem frequentemente um carácter estandardizado e de emergência limitando-se essencialmente a abrir um processo e a realizar o respetivo relatório com vista à obtenção da aplicação de uma medida junto da pessoa em questão e afastá-la do meio e/ou das pessoas que a colocam em perigo. Ainda que estas ações sejam importantes e indispensáveis, não impedem uma outra tendência ao nível da intervenção: passada a situação de estado de urgência, verifica-se aquilo que se pode designar de (re)acomodação às condições objetivas e subjetivas que geraram a situação de perigo, como se tudo voltasse ao normal, tanto por parte das pessoas envolvidas na situação como por parte das instituições e profissionais que atuam junto das mesmas (2011, p. 70).

Em qualquer institucionalização, existem cuidadores e profissionais de referência, que se tornam figuras marcantes para os jovens acolhidos.

Segundo Mota & Matos,

a presença de figuras capazes de satisfazer as necessidades básicas da criança, preconizando comportamentos de afeto, carinho e proteção, promove um desenvolvimento de regulação emocional e um sentimento de competência pessoal, reforçando uma representação positiva de si própria e das figuras de vinculação (2008, p. 368).

Podemos considerar como cuidadores, aqueles que prestam cuidados às crianças e jovens de forma continuada, tornando-se determinantes no desenvolvimento destes. É de extrema importância para um jovem ou criança institucionalizada a existência de, pelo menos, um adulto de referência, uma vez que este funciona como um modelo, veiculador de regras e prestador de cuidados.

Apesar da importância destes cuidadores e profissionais, a discriminação e o preconceito envolvidos neste contexto, resulta em variadas dificuldades de retenção de profissionais a exercer e na atração de profissionais qualificados, sendo crucial divulgar a realidade institucional com todos os desafios inerentes, a uma sociedade que desconhece esta realidade (Ferreira, 2015).

1.4. Programas de treino parental – alguns exemplos

Os programas de treino parental surgem como uma oportunidade de melhorar os níveis de informação e competências educativas parentais, surgindo em vários estudos, associados a resultados muito positivos relativamente ao desempenho da função parental. Não existe uma teoria que oriente o desenvolvimento de programas de intervenção em Educação Parental (Quingostas, 2011).

Segundo Ferreira & Vasconcelos,

diferentes autores têm usado diferenciadamente as expressões Treino Parental (*Parent Training*) e Educação Parental (*Parent Education*), sendo que a primeira surge

associada a intervenções que têm por finalidade a mudança das práticas parentais, no sentido da resolução de problemas de comportamento das crianças e a segunda refere-se a ações para prevenir o desenvolvimento de comportamentos disfuncionais”. No entanto as duas abordagens têm por finalidade apoiar os pais, proporcionando-lhes as ferramentas ideais para a modificação do comportamento e resolução de diversos problemas (2015, p.18).

Muitos Estudos têm demonstrado que os programas de treino parental proporcionam resultados bastante positivos, nomeadamente ao nível do repertório de habilidades sociais educativas e do reforço positivo dos pais (Bochi, A., Friedrich, D. & Pacheco, J., 2016).

De seguida analisamos alguns programas de treino parental já existentes e os seus resultados.

Promoção da Qualidade de Interação Familiar – PQIF

A “Promoção da Qualidade de Interação Familiar”, é um programa de orientação e de treino de pais elaborado por Lidia Weber, Olivia Brandenburg e Ana Paula Salvador. As autoras mediram o nível de discriminação dos pais, os seus principais comportamentos e a função desses em relação aos comportamentos dos filhos, a frequência de alteração de comportamentos dos pais e dos comportamentos dos filhos, e por último, o nível de satisfação do programa e a adesão, pelos participantes do programa.

Este programa contou com a participação de 93 pais e mães de crianças e de adolescentes de diferentes classes socioeconómicas. A idade variou entre 22 e 57 anos, tendo uma média de 36 anos. Após o término do programa, os pais mostraram muitas mudanças de comportamento e no comportamento dos filhos. Os testemunhos dos pais revelam que, com a participação no PQIF, muitos dos seus comportamentos parentais foram “instalados” no seu repertório enquanto pais e alguns comportamentos desadequados foram diminuído substancialmente. Afirmaram mostrar mais o “amor”, com demonstrações de carinho e atenção pelos filhos. Deste modo, podemos verificar que muitos pais alteraram as suas condutas, com novas formas de agir perante os conflitos, diminuindo o uso da punição física

que estava muito presente, ou seja, o objetivo de verificar mudanças nos pais e nos filhos foi atingido (Weber, Brandenburg & Salvador, 2006).

Programa de Parentalidade - *Group Triple P – Positive Parenting Program*

O programa *Triple P* foi desenvolvido na Austrália, como um Sistema de intervenção parental, concebido para melhorar a qualidade de aconselhamento parental junto dos pais. O programa começou por ser aplicado em casa, com pais de crianças em idade pré-escolar. Tornou-se um programa muito útil para as famílias, no entanto o autor considera que teve pouco impacto (Sanders, 2008).

Este programa visa prevenir os comportamentos graves dos pais e os problemas de desenvolvimento das crianças e adolescentes, melhorando o conhecimento, as habilidades e a confiança dos pais. Além disso, a natureza multidisciplinar do programa envolve o aumento da promoção de comportamentos mais adequados. O programa conta com cinco períodos diferentes, desde a infância até à adolescência. Dentro de cada período, a intervenção varia, sendo no início muito ampla e depois mais restrita.

Sanders (2008) concluiu que os principais princípios para uma parentalidade positiva são: um ambiente seguro e envolvente, um ambiente de aprendizagem positivo, uma disciplina assertiva e ter expectativas realistas.

Programa de Atenção Integral à Família - *PIAF*

O programa de atenção integral à família, criado no Brasil, pelo Centro de Referência de Assistência Social, atua junto de famílias em situação de vulnerabilidade, com o objetivo de prevenir as rupturas de vínculos familiares e a violência no âmbito das suas relações, garantindo o direito à convivência familiar e comunitária. Além disso, visa acompanhar e criar laços dentro e fora da família, aumentar a sua autonomia e desenvolver ações que envolvam diversos setores, com o objetivo de romper o ciclo de reprodução da pobreza entre gerações (Couras, 2013).

Oficina dos Pais

O projeto Oficina dos Pais foi realizado pela Associação Pais-em-rede, em colaboração com Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais de da Vida, de Lisboa com o objetivo de fortalecer a função parental no processo de inclusão social dos filhos com deficiência, através de formações que permitissem que os pais se capacitassem para um desempenho adequado das suas funções. Um dos seus principais objetivos seria formar Pais Prestadores de Ajuda (PPA), no entanto os pais teriam de passar por dois níveis, antes de terem acesso à formação propriamente dita. O nível I – apoio emocional – e o nível II – capacitação e fortalecimento. Havia ainda um terceiro nível, no qual nem todos teriam acesso, o da Formação de Pais Prestadores de Ajuda. Este processo durou 42 meses (2011-2014), em 14 distritos e em 41 lugares diferentes (Sumário Executivo, 2015).

O Nível I deste programa pretendia que os pais proferissem as suas experiências de negação e revolta, bem como as dificuldades que enfrentavam ao longo do processo de crescimento dos filhos, partilhando essas experiências com o restante grupo. No decorrer deste nível os pais deveriam ser capazes de olhar sobre si mesmo enquanto indivíduo, e não só como pai ou mãe; ser capazes de exprimir os seus sentimentos e identificar as suas limitações.

No segundo nível pretendia-se promover a capacitação e o fortalecimento dos pais na construção do futuro dos seus filhos, com o objetivo de explorar a rede de profissionais aptos para apoiar os filhos; refletir sobre diferentes atividades a realizar em família; refletir sobre os apoios mais direcionados para os filhos; analisar a qualidade nas relações da família e explorar o papel da família no processo de apoio às crianças.

O terceiro nível foi construído apenas com um grupo e constitui-se como uma oficina experimental, onde seriam abordados os conceitos de autoconhecimento e a reflexão sobre o que é ser um pai prestador de ajuda.

Apesar do programa não ter sido realizado na sua totalidade, o objetivo da formação dos PPA foi uma mais valia e, conforme disseram os pais nos seus testemunhos, fazia falta. Considera-se por isso que o impacto deste programa foi extremamente positivo (Sumário Executivo, 2015).

Ser Família

O programa de educação parental – Ser Família – foi construído para responder a necessidades de famílias de nível socioeconómico carenciado. Este programa recorreu à metodologia de pré-teste e pós-teste, com grupo experimental e grupo de controlo. As suas principais áreas de atuação são a autoestima, a expressão de sentimentos positivos e regulação de sentimentos negativos e o otimismo perante as dificuldades.

Na fase do pré-teste conclui-se que o público-alvo da intervenção evidenciava algumas características, como as histórias de vida, marcadas pela punição e falta de afeto; baixa autoestima; dificuldades na comunicação e na relação com os filhos; dificuldade de expressar sentimentos positivos, principalmente com os filhos; dificuldades no autocontrolo; insatisfação com a vida, entre outras (Ribeiro, 2003).

Para responder a estas características o programa tem como objetivos: promover o autoconhecimento, enquanto pessoas e enquanto pais; promover a autoestima; promover formatos de comunicação mais eficazes na relação dos pais com a criança, que facilitem o desenvolvimento sócio emocional desta; promover a discussão e treino de algumas estratégias para prevenir/lidar com comportamentos desafiantes da criança; e ainda promover atitudes mais otimistas na relação dos pais consigo próprios.

O programa foi organizado em doze sessões, com periodicidade semanais e duração de 90 minutos. Além das doze sessões foi planificada mais uma de *follow-up*, três meses após a implementação do programa.

Segundo Ribeiro,

para todas as variáveis em análise – *autoestima, satisfação com a vida e otimismo* – não existem diferenças significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo, quer na fase pré-teste, quer na fase pós-teste. No entanto, as diferenças encontradas na fase pós-teste seguem o sentido esperado, uma vez que o grupo experimental registou valores mais elevados naquelas variáveis. Podemos supor que a participação dos elementos deste grupo no programa *Ser Família* poderá, eventualmente, contribuir de alguma forma para explicar a tendência encontrada (2003, p.112).

Programa A PAR – *Aprender em Parceria*

O programa A PAR – *Aprender em Parceria*, criado em Portugal, consiste na intervenção e capacitação familiar de comunidades desfavorecidas de Lisboa. O programa consiste em contribuir para o desenvolvimento e melhoria educacional, desenvolvendo um trabalho junto dos cuidados e as suas crianças, desde o nascimento até aos seis anos. Os objetivos do programa centram-se em promover o desenvolvimento de vínculos afetivos entre pais e filho; promover o desenvolvimento de competências parentais e relacionais, de modo a que os pais respondam de forma adequada às necessidades dos filhos; progredir no seu desenvolvimento sócio emocional, cognitivo e da autoestima, bem como das crianças; aumentar os níveis de literacia nos adultos e crianças, contribuindo para o seu enriquecimento cultural, entre outros (Faria, 2016).

Segundo Faria (2016), a literatura não apresenta informações deste tipo de intervenção com mães adolescentes, quando institucionalizadas, pelo que se torna fundamental a abordagem desse aspeto. Devido às condições destas jovens, considera-se que o programa A PAR – *Aprender em Parceria*, seria uma boa prática a implementar junto destas mães, pois trabalha junto das famílias e suas crianças, pois não são apenas as crianças que precisam de intervenção. Este programa tem mostrado benefícios em grupos em situações de risco e pobreza, exclusão social, falta de redes de apoio, entre outros aspetos.

O programa contou com a participação de sete mães, dos 15 aos 19 anos, e os seus respetivos filhos, com idades compreendidas entre os 3 meses e 1 ano, acolhido numa instituição de acolhimento de maternidade na adolescência, em Lisboa e efetuou-se em 26 sessões grupais.

A origem das participantes é diversificada, no entanto, verifica-se que existe uma maior predominância de famílias de nível socioeconómico baixo,

Segundo Faria,

apresentando ainda, algumas características específicas como a destruturação, famílias numerosas, monoparentalidade, famílias de adoção e, ainda, casos de mães residentes em instituições de acolhimento desde a infância. Verifica-se também uma variedade no tempo da institucionalização das mães, sendo que se podem identificar mães institucionalizadas há dois anos e outras apenas há alguns meses aquando do início da

investigação. De salientar que destas mães, três entraram grávidas na instituição (2016, p. 69).

O programa iniciou-se com um pré-teste, através de uma entrevista individualizada às mães, onde os dinamizadores apresentaram os objetivos da investigação, onde as jovens procederam ao preenchido o consentimento informado e os instrumentos de avaliação. Após este processo e a implementação do programa, procedeu-se à realização do pós-teste, com o preenchimento de questionários.

Apesar dos resultados não verificarem diferenças significativas entre o pré-teste e o pós-teste, verificou-se um elevado nível de satisfação das participantes, evidenciado através dos seus testemunhos e pela observação efetuado por parte dos dinamizadores do programa.

Os Anos Incríveis

O Programa Anos Incríveis foi criado há cerca de 30 anos por Carolyn Webster-Stratton, e foi introduzido como sendo um método de treino em grupo, de modo a apoiar os pais a melhorar as suas condutas parentais, reduzindo problemas comportamentais nas crianças (Webster-Stratton, Gaspar, Seabra-Santos, 2012).

A série Anos Incríveis abrange outros programas, não só destinados a pais, como a professores, educadores e crianças. O programa Anos Incríveis Básico para os pais ocorre semanalmente, ao longo de 14 a 20 sessões.

Os objetivos do programa são elaborados na primeira sessão, em conjunto com os pais, tendo em conta o desenvolvimento da criança, de acordo com as suas crenças. Ao longo das sessões os pais gerem as suas próprias decisões acerca dos trabalhos sugeridos para casa, trabalhando de modo a ultrapassar as suas barreiras pessoais (Webster-Stratton et al, 2012).

No que concerne aos conteúdos do programa, ao longo das sessões são treinadas estratégias para que os pais consigam fortalecer a relação com os seus filhos, promovendo a sua autorregulação (Santos, 2016).

Segundo Webster-Stratton et al. (2012), os resultados indicam que as crianças, cujos pais participaram no programa Anos Incríveis, mostraram melhorias na capacidade de resolução de problemas e gestão de conflitos e, em casa, os comportamentos infantis tornaram-se mais positivos. A avaliação efetuada após um ano, mostrou que as competências

adquiridas no programa foram mantidas ao longo do tempo, mostrando que a satisfação dos pais era bastante alta, motivando os dinamizadores a divulgarem o programa a outro tipo de famílias e profissionais de educação, assim como outros programas da série dos Anos Incríveis, para pais e filhos.

Parte II. Atividades de Estágio

A parte II do presente relatório visa abordar a caracterização da instituição onde realizamos o estágio curricular, bem como as atividades em que nos envolvemos. A caracterização da instituição aborda em primeiro lugar a Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra, a “sede” da Casa da Mãe; depois abordamos as características da Casa da Mãe, com os objetivos da mesma, o número de vagas, perceber como são efetuados os pedidos de acolhimento, a taxa de resposta aos mesmos, as características das utentes, os recursos humanos e as infraestruturas da instituição.

2.1. Caracterização da Instituição

2.1.1. *Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra*

A Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra, fundada em 14 de outubro de 1968, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, com sede no centro da cidade de Coimbra, no entanto a sua área de ação abrange todo o Distrito de Coimbra.

A Obra de Promoção Social foi criada devido ao facto de Portugal atravessar, na altura, grandes carências a nível da formação e educação. Mais tarde, a OPSDC entra, definitivamente, na área da infância.

A missão da OPSDC é desenvolver atividades de apoio social nas áreas da infância, juventude e família e a sua visão prende-se em promover o desenvolvimento harmonioso e global dos seus utentes de modo a tornarem-se seres autónomos, livres, solidários e felizes. Como valores, podemos destacar o respeito, o espírito de equipa, o profissionalismo, a competência, organização, dedicação e disponibilidade para aprender.

A Obra de Promoção Social tem como objetivos atuar no campo da segurança social do distrito, abrangendo como áreas de atuação a infância e juventude e a família e comunidade, essencialmente; colaborar e celebrar acordos de cooperação com organismos do Estado, locais e entidades particulares; estudar as comunidades locais com vista à caracterização socioeconómica e à contribuição para a definição da problemática nas áreas de intervenção citadas acima.

Em 2018, a obra é composta por: 1) seis casas na área da **infância e juventude**, sendo três no concelho de Coimbra – Creche “A nossa Casinha”, Centro Cultural e Infantil “O Paraíso da Criança” e Creche e Jardim de Infância “Passo a Passo”; duas no concelho de Mira – Casa da Criança de Mira e Centro de Bem-Estar 2 Infantil do Seixo de Mira; e uma no concelho da Figueira da Foz – Creche e Jardim de Infância de Santo Amaro da Boiça. 2) Duas casas na área da **família e comunidade**, sendo ambas no concelho de Coimbra – Casa da Mãe e o Centro de Acolhimento Temporário do Loreto.

2.1.2. Casa da Mãe

A Casa da Mãe é um dos estabelecimentos pertencentes à Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra. É uma Comunidade de Inserção para Jovens Adolescentes Grávidas, ou com os filhos. A ação/intervenção da Casa da Mãe visa a prossecução dos seguintes objetivos:

1. Acolher, temporariamente, jovens grávidas, com ou sem filhos, em situação de risco, abandono, exclusão social e/ou sem rede de suporte;
2. Realizar o diagnóstico de cada situação, em conjunto com a utente e as suas redes de apoio (social e de serviços), estabelecendo um plano de intervenção adequado às suas expectativas e condição pessoal, com vista à sua reintegração sociofamiliar e profissional, no mais curto espaço de tempo;
3. Estabelecer normas de conduta individual e em grupo, tendo sempre por base, na institucionalização, uma função pedagógica;
4. Promover aptidões e competências pessoais, maternais, profissionais, sociais, culturais e valores para a cidadania;
5. Proporcionar um ambiente acolhedor e seguro, através da satisfação das necessidades físicas e emocionais, do reforço das competências e laços maternais, do desenvolvimento de práticas quotidianas adequadas à criação de um clima de bem-estar, da aprendizagem de gestão de conflitos, da gestão dos espaços individuais e coletivos e da gestão de tarefas comuns;
6. Promover o respeito pela pessoa humana, em especial a jovem acolhida e sua família;
7. Assumir uma atitude tolerante, compreensiva e solidária;
8. Promover o respeito pelas opções das utentes, evitando julgamentos desadequados;

9. Adotar uma atitude de mediação de conflitos que possam surgir;
10. Proporcionar o acesso a consultas de psicoterapia e psiquiatria;
11. Dinamizar atividades recreativas, culturais e sociais;
12. Promover a articulação com entidades patronais.

A Casa da Mãe tem capacidade para acolher um máximo de 20 utentes, garantindo a prestação de serviços de alojamento, alimentação, proteção e segurança, apoio psicológico e social, trabalho com as redes familiares, apoio jurídico, encaminhamento para emprego, formação profissional, escola, integração das crianças em atividades escolares e pré-escolar, bem como em atividade de ocupação de tempos livres (Regulamento Interno da Casa da Mãe).

Para que seja feita uma avaliação do problema que originou o pedido de acolhimento, nas suas múltiplas vertentes, são avaliados os antecedentes pessoais e familiares, é feita a identificação do mapa de rede institucional e sociofamiliar, o enquadramento e situação atual (saúde física e mental, recursos, condições materiais, pessoais e familiares, identificação de necessidades) e um plano de desenvolvimento individual.

Quanto à prestação de auxílio na institucionalização, as utentes contam com apoio **jurídico-legal** (regulação do poder paternal, pensão de alimentos, averiguação oficiosa de paternidade, processos de promoção e proteção, adoção, entre outros); **social** (acesso a empregos, subsídios estatais, habitação e outros bens); **profissional** (contactos personalizados com entidades empregadoras, estágios, formações, sempre que possível na área de preferência da utente); **cuidados de saúde primários** (contacto com centros de saúde e farmácias, apoio materno-infantil, pré e perinatal, acompanhamento no parto, consultas de obstetrícia, consultas de pediatria e outras especialidades); **psicológico, pedopsiquiátrico e psiquiátrico** (diagnóstico, encaminhamento, acompanhamento, mediação familiar, treino de competências parentais, sociais e afetivas); **educativo e escolar** (integração no ensino pré-escolar, escolar, ATL e outras ocupações) **promoção de competências domésticas** (gestão de recursos materiais, puericultura, confeção de refeições, atividades de higiene e manutenção domésticas, tratamento de roupa); **promoção de competências comunitárias** (promoção, desenvolvimento e participação em atividades culturais e recreativas).

As condições de admissão na Casa da Mãe passam pelo encaminhamento efetuado por entidades competentes, tais como as maternidades, Centros Distritais de Segurança

Social/Equipas Multidisciplinares de Apoio aos Tribunais (CDSSS/EMAT), Tribunal de Família e Menores (TFM), Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ).

As recém-admitidas são progressivamente integradas nas tarefas e na dinâmica da Casa da Mãe, para potenciar a sua responsabilização, enquanto membros ativos da comunidade, como modo de aprendizagem das tarefas básicas de qualquer família e como reforço da sua autoestima. Após serem institucionalizadas, cada utente tem o seu processo individual onde constam a ficha de admissão, o diagnóstico de necessidades e caracterização da situação sociofamiliar, a ficha de avaliação social e psicológica, a ficha de dados jurídicos, o plano de intervenção, os relatórios de avaliação da intervenção realizada, declaração de consentimento, a declaração aquando a saída e um termo de responsabilidade. O período de permanência na Casa da Mãe é temporário, e deverá depender do projeto de vida e do plano de intervenção delineados para cada utente. No caso de jovens mais novas, grávidas ou com filhos, este período pode ser mais alargado, em especial se não existir um suporte familiar adequado. O incumprimento das regras estabelecidas, por parte das utentes, pode dar lugar a uma repreensão oral, repreensão escrita, expulsão da instituição (no caso das maiores de idade e sem Confiança Judicial à instituição) ou transferência de instituição (no caso das menores de idade e com Confiança Judicial) (Regulamento Interno da Casa da Mãe).

Utentes

A instituição, no final do ano letivo 2017/18, contava com onze mães e doze crianças. As mães têm idades compreendidas entre os 14 e os 27 anos e as crianças com idades compreendidas entre os 5 meses e os 5 anos, não tendo vagas para aceitar mais utentes. No entanto, os pedidos de vaga são mais do que a capacidade de resposta da Casa da Mãe.

No período entre janeiro e junho de 2018 existiram vinte e um pedidos de acolhimento, oito pela EMAT, oito pela CPCJ e cinco por outras entidades (maternidades, RLIS – *Redes Locais de Intervenção Social*, Ajuda de Mãe, ULMAR – *União de Mulheres Alternativa e Resposta* e DGRSP – *Direção-geral de Reinserção e Serviços Prisionais*). Nesse período foram aceites apenas três pedidos (três mães e três crianças).

Recursos Humanos

A equipa técnica da Casa da Mãe é composta por uma Diretora Técnica, que acumula funções, sendo também Técnica Superior de Segurança Social, uma Psicóloga, uma Estagiária

de Ciências da Educação e sete auxiliares de ação educativa. Conta ainda com a presença de uma assessora da direção (Técnica Superior de Serviço Social).

Infraestruturas

A Casa da Mãe é composta por uma sala de jantar/cozinha, onde são feitas as refeições; uma lavanderia/rouparia e uma dispensa; cinco Wc (dos cinco Wc, dois têm espaço para banhos, muda fraldas, banheiras de bebé, e um para pessoas com mobilidade reduzida); seis quartos, equipados com camas de solteiro e os respetivos berços, armários para as roupas das mães e das crianças, entre outros elementos essenciais; um gabinete de auxiliares, onde são efetuados os registos diários do que vai acontecendo, registos de medicação, equipado com armários onde são guardadas todas as medicações, fraldas, cremes, e ainda, um sofá cama e um WC privativo; uma sala de estudo, onde as mães que frequentam estabelecimento de ensino podem estudar e fazer os seus trabalhos diários, sendo composta por um computador, duas secretárias, arrumos e outros equipamentos; uma sala de estar, composta por televisão, DVD, mesas de apoio e brinquedos; Por fim, contamos com um gabinete técnico, devidamente equipado com material de escritório e informático, onde se trabalha diariamente para o bom funcionamento da casa, no geral.

2.2. Projeto de Intervenção

2.2.1. Programa de Treino Parental – Super Mom

A adolescência é conceptualizada como um estágio de desenvolvimento marcada por transformações físicas, cognitivas, familiares, sociais e emocionais. Esta fase de transição para a vida adulta caracteriza-se por um processo de construção da identidade, estruturação da independência psicológica e emocional, aquisição de direitos e responsabilidades e transição para um nível de autonomia e autorregulação mais elevado.

A gravidez na adolescência surge como uma situação de risco biopsicossocial, tanto para a mãe adolescentes como para a criança, na medida em que ainda não estão cumpridas todas as tarefas desenvolvimentais da adolescência (e.g., nível físico, emocional e social) quando se colocam os desafios da maternidade.

Face ao exposto e à necessidade de que as crianças se desenvolvam num ambiente equilibrado, ao longo do tempo têm-se desenvolvido programas de educação parental que propiciem recursos às famílias por forma a promover o desenvolvimento, funcionamento e crescimento adequado da criança (Ferreira, 2008).

O programa desenvolvido na Casa da Mãe, sendo um estabelecimento que acolhe adolescentes grávidas ou com filhos, tem por objetivo promover o seu desenvolvimento socioeducativo e inserção no mercado de trabalho, possibilitando assim a sua autonomização. Existem características distintivas desta população-alvo, tais como: história de desenvolvimento marcada por abandono, institucionalização ou modelos familiares desajustados; baixa autoestima; dificuldade na regulação e expressão emocional; visão negativa do *self*, dos outros e do mundo.

Tendo em conta a população-alvo e a avaliação das necessidades e/ou situações acompanhadas, a equipa técnica da Casa da Mãe considerou fulcral o desenvolvimento, implementação e avaliação de um programa de treino parental que capacite as utentes para a concretização do seu papel parental, dividindo-se em quatro partes: a análise de diagnóstico, a fase de elaboração do programa, a fase de implementação do programa e a fase de avaliação do programa.

A necessidade de realizar um diagnóstico antes de realizar a formação é de grande importância, dado que este permite evidenciar os aspetos que poderão comprometer a eficácia

da formação, como veremos de seguida. Para a elaboração deste diagnóstico efetuamos um questionário de análise de necessidades (*Cf. Apêndice I – Questionário de Análise de Necessidades*). Este questionário divide-se em três partes, inicialmente conta com uma breve caracterização das utentes, onde estas expõem a sua idade, habilitações literárias, como se sentiram em relação à vivência da gravidez, entre outras questões; de seguida são questionadas quanto à sua adaptação geral à Casa da Mãe; e, por fim, abordamos a relação que as jovens mães têm com os filhos. O questionário teve como objetivo detetar perceções das jovens sobre práticas educativas, as suas necessidades ao nível de formações, bem como os temas que gostariam que fossem abordados, tendo em vista a elaboração de um programa de treino parental. Nesse questionário foram formuladas ainda algumas questões sobre o grau de adaptação à sua institucionalização e os principais problemas com que se deparam numa instituição como é a Casa da Mãe.

A fase de elaboração do programa teve como objetivo analisar os projetos educativos já desenvolvidos na instituição, de modo a definir o caminho a seguir num novo projeto, escolhendo por isso o modelo a utilizar, a metodologia, os recursos que tínhamos disponíveis, etc.

A fase de implementação do programa surgiu em março de 2018, realizando-se ao longo de treze sessões (treze semanas) e com a duração de uma hora.

Ao longo das sessões fomos fazendo relatórios acerca dos comportamentos das utentes face às sessões, o grau de interesse das mesmas nas temáticas analisadas, os conflitos e divergência de opiniões, entre outros aspetos importantes, foi por isso através desses relatórios que avaliamos o programa de treino parental.

a) Fase de Diagnóstico

A fase de diagnóstico é bastante importante em todos os ciclos de formação, ela apoia, em grande parte, a elaboração dos planos a elaborar. O diagnóstico de necessidades deve basear-se numa estratégia de melhoria de qualidade e desenvolvimento de uma organização.

Neste sentido, apresenta-se de seguida a análise de resultados do questionário elaborado. O questionário foi respondido por nove utentes da Casa da Mãe, com idades compreendidas entre os 14 e os 27 anos. O questionário foi pensado em termos de escolaridade das utentes, uma vez que os níveis de ensino são distintos. Das nove utentes, três

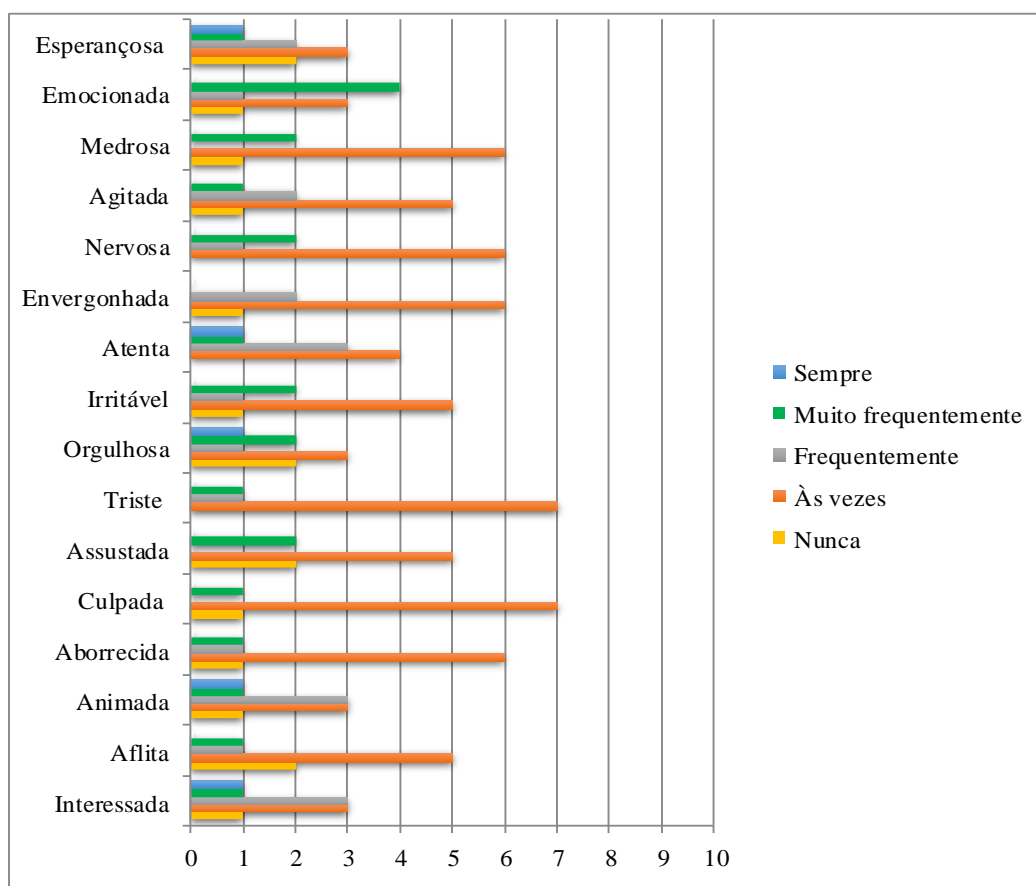
concluíram o 12º ano de escolaridade, duas o 6º ano, uma o 7º ano e três o 9º ano. Os questionários foram elaborados individualmente, no entanto algumas utentes mostraram dificuldade em compreender algumas questões, pelo que precisaram de algum auxílio.

Uma das principais questões foi “*que sentimentos estiveram subjacentes à vivência da sua gravidez?*”, sendo que sete utentes responderam “*alegria*”, duas responderam “*tristeza*”, cinco responderam sentirem “*medo*” e seis responderam “*insegurança*”.

Os sentimentos e emoções são extremamente relevantes numa institucionalização, por isso mesmo apresentamos às utentes uma lista na qual deveriam seleccionar as emoções que sentiram em relação à sua institucionalização. Como podemos verificar, no *Gráfico 1*, a maioria das utentes (sete utentes) seleccionarem a opção ‘às vezes’ quanto a sentirem-se *tristes e culpadas*.

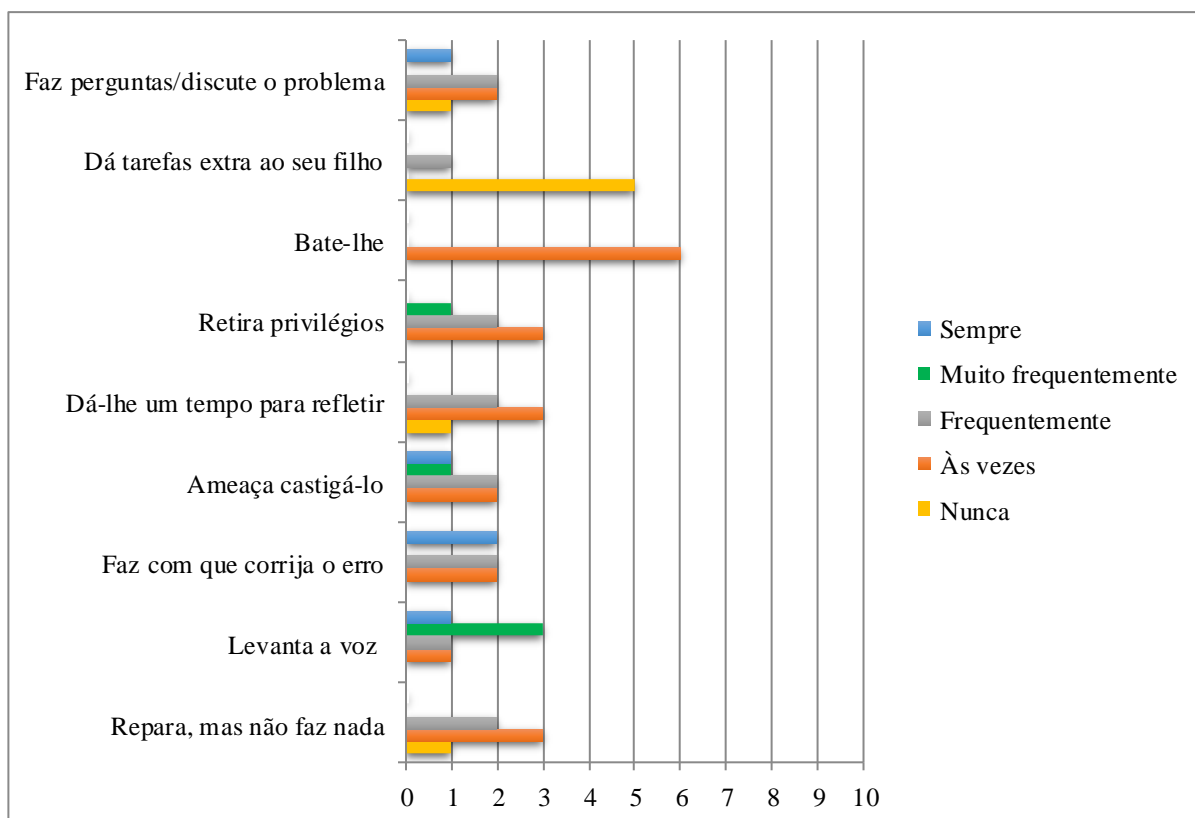
Gráfico 1: Sentimentos e emoções sentidas após a institucionalização.

m
dos
tem
as
do
Pro
gra
ma
de
Tre
ino
Par
ent
al
seri
a
as
birr



as e imposição de limites, pelo que através do questionário conseguimos perceber que as utentes mostraram alguma dificuldade nesta tarefa. O *Gráfico 2*, relativo à atuação das jovens perante comportamentos desadequados dos filhos, mostra que seis utentes selecionaram a opção ‘às vezes’ quanto a baterem nos filhos; cinco mostraram que ‘nunca’ dão tarefas extra aos filhos; apenas uma utente selecionou a opção ‘sempre’ quanto a fazer perguntas e discutir o problema com a criança; apenas uma selecionou a opção ‘sempre’ quanto a ameaçar com o castigo; e apenas uma selecionou a opção ‘sempre’ quanto a levantar a voz.

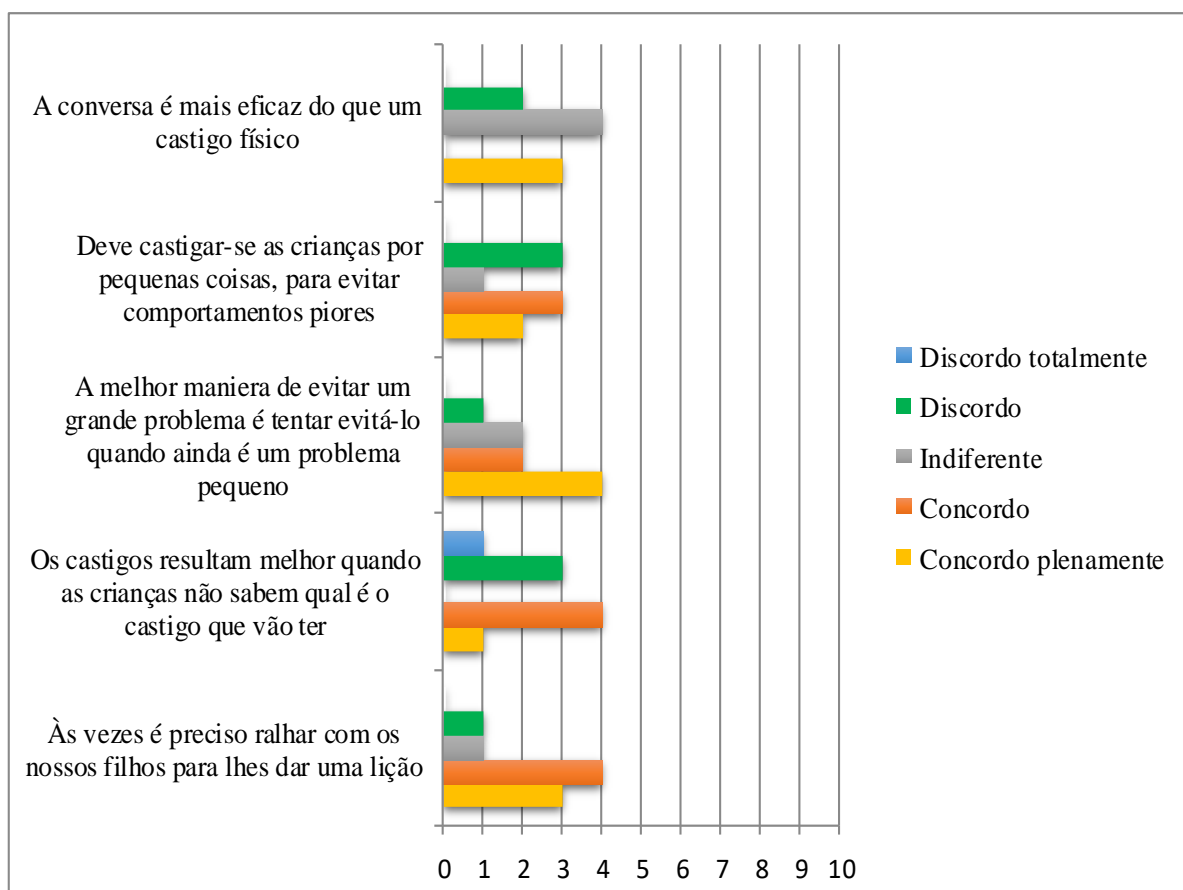
Gráfico 2: Atuação perante comportamentos inadequados das crianças.



Ainda na trajetória da atuação perante comportamentos desadequados das crianças, quatro das jovens mães, como se verifica no *Gráfico 3*, selecionaram a opção ‘concordo

plenamente’ quanto a tentarem evitar um grande problema quando este ainda é um pequeno problema; obtivemos apenas uma opção *‘discordo totalmente’* sobre o facto dos castigos resultarem melhor quando as crianças não sabem que castigo terão; quanto à opção que afirma que a conversa é mais eficaz que um castigo físico, duas utentes seleccionaram a opção *‘discordo’* e três utentes seleccionaram a opção *‘concordo plenamente’*.

Gráfico 3: Estratégias para evitar comportamentos desadequados.



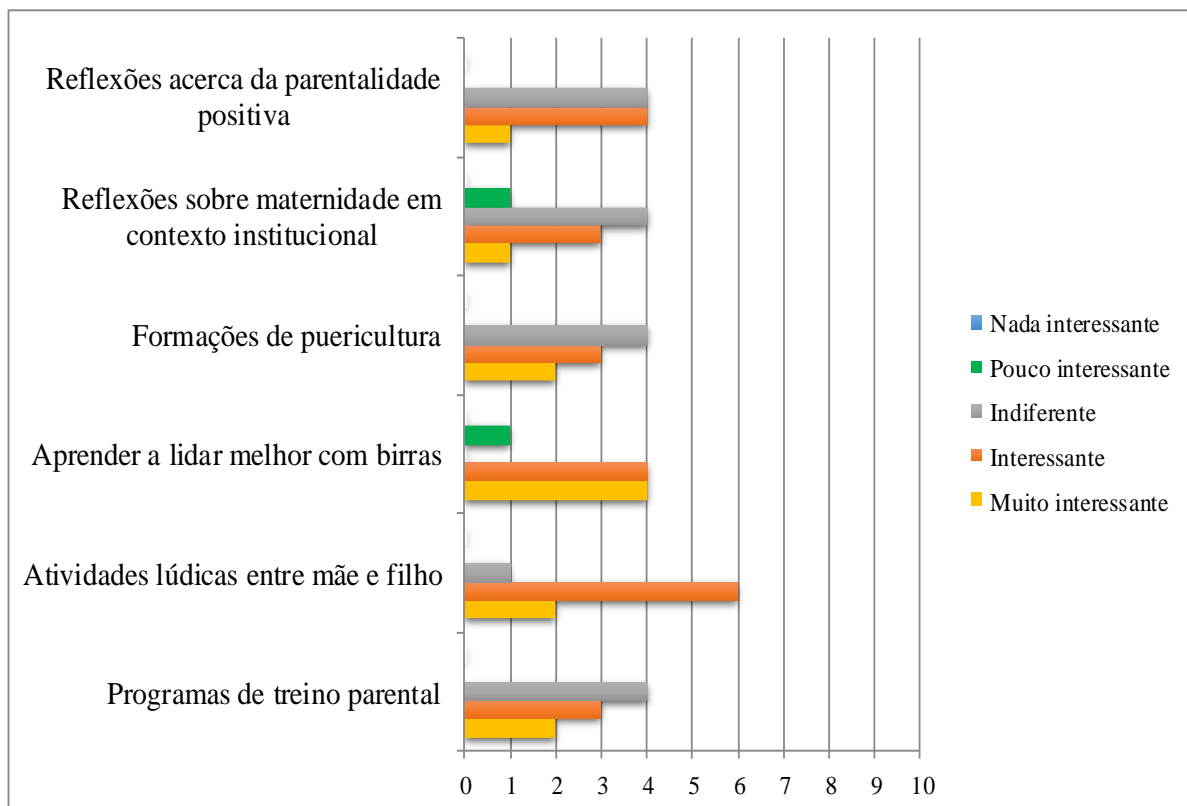
A questão seguinte, de resposta aberta, pretendia analisar a opinião das utentes relativamente aos castigos físicos. Podemos concluir que a maioria das jovens não concorda

com castigos físicos, mencionando “*castigos com dor, não*”, “*não é a bater que se educa*”, “*a conversa resulta melhor*”, “*castigos físicos tornam as crianças revoltadas*”, no entanto, para algumas utentes a opinião divide-se, mostrando que os castigos físicos podem resultar, dizendo “*têm que compreender que estão errados*”, “*com castigos físicos podem aprender melhor a lição*”, “*uma palmadinha na altura certa não tem mal*”, “*uma palmada sem ser com força não faz mal nenhum*”.

A questão a analisar de seguida questionava a opinião das utentes quanto a dispensarem algum tempo a brincar com os seus filhos, pelo que todas concordam que se deve ter tempo para poder brincar, apesar deste ser escasso numa casa cheia de rotinas. As utentes afirmam, “*devemos sempre dispensar nem que seja 10 minutos para dar atenção à criança*”, “*acho muito importante*”, “*é importante para fortalecer a relação com os nossos filhos*”, “*é importante porque assim eles sabem que gostamos deles e assim criam mais imaginação*”, “*brincar com o meu filho é bastante importante*”, “*acho importante para o desenvolvimento da criança*”, entre outras afirmações.

O seguinte tópico analisado nos questionários de avaliação de necessidades foi o grau de interesse em determinadas atividades, de forma a perceber os interesses das mesmas para as utentes. Como se pode verificar no *Gráfico 4*, seis utentes selecionaram a opção ‘*interessante*’ quanto a atividades lúdicas entre mãe e filho; apenas uma utente selecionou a opção ‘*pouco interessante*’ quanto a atividades de reflexão sobre maternidade em contexto institucional e apenas uma utente também selecionou a opção ‘*pouco interessante*’ quanto a desenvolver atividades para aprender a lidar melhor com birras; quanto à opção ‘*muito interessante*’, uma utente considerou as reflexões sobre parentalidade positiva, uma utente considerou as reflexões sobre maternidade em contexto institucional, duas utentes consideraram formações de puericultura, quatro utentes consideraram as atividades para aprenderem a lidar melhor com birras, duas utentes consideraram as atividades lúdicas com os filhos e duas utentes consideraram os programas de treino parental.

Gráfico 4: Grau de interesse em atividades a desenvolver na instituição.



b) Planificação do Programa de Treino Parental

O treino parental é uma prática que visa organizar o repertório comportamental dos pais face ao comportamento dos filhos, sendo utilizado como uma estratégia na melhoria das relações familiares (Bochi, A., Friedrich, D. & Pacheco, J., 2016).

Após analisarmos os objetivos da instituição, percebemos que seria crucial a implementação de um programa de treino parental na Casa da Mãe. O objetivo geral do programa visa consciencializar as jovens mães a praticarem uma parentalidade consciente para poderem cumprir com mais afinco o seu projeto de vida, elaborado aquando a sua institucionalização. Este programa foi elaborado em conjunto com a psicóloga da instituição. Fomos mediadoras e motivadoras da ação da adolescente durante o tempo que o programa decorre.

O programa de Treino Parental, *Super Mom*, (Cf. Apêndice II – Planificação do Programa de Treino Parental – *Super Mom*) encontra-se organizado em 13 sessões, com a duração de uma hora e com periodicidade semanal.

As sessões foram estruturadas por forma a incluir uma parte teórica e atividades práticas, utilizando o *Power Point* como principal ferramenta para a exibição de apresentações das variadas temáticas semanais. De seguida mostramos os objetivos gerais e específicos de todas as sessões, formulados em termos de resultados de conhecimentos ou disposições/comportamentos que se pretende que as utentes desenvolvam no decorrer da ação.

A **sessão 1** destina-se à apresentação do programa e das participantes, bem como à definição conjunta de regras e exploração de expetativas individuais relativamente ao programa, tendo como *objetivo geral* efetuar a apresentação do grupo e dinamizadoras e explorar as expetativas face ao programa, e como *objetivos específicos*, aprofundar o conhecimento dos membros do grupo, conhecer os conteúdos do programa e a sua duração, definir regras para o bom funcionamento do programa e explorar as expetativas face ao programa.

A **sessão 2** aborda o tema “Ser mãe adolescente: desafios, conflitos, ganhos, perdas e sentimentos”, tendo como *objetivo geral* refletir sobre os conceitos de adolescência e parentalidade e a importância das figuras parentais no desenvolvimento da mesma e como *objetivos específicos*, conhecer o conceito de adolescência e maternidade e refletir sobre a gravidez na adolescência em contexto institucional.

A **sessão 3** trata do tema “Autoconhecimento e Autoestima – a influência na parentalidade”, tendo como *objetivo geral* compreender o conceito de autoestima e autoconhecimento enquanto pessoa e mãe e como *objetivos específicos*, refletir sobre si e sobre as suas principais características, entender os conceitos de autoconhecimento e autoestima, distinguir os conceitos de mãe ideal e “mãe suficientemente boa” e promover a autoestima dos filhos.

A **sessão 4** aborda o “Desenvolvimento da Criança” tendo como *objetivo geral* compreender o desenvolvimento da criança e identificar comportamentos típicos e como *objetivos específicos*, descrever o desenvolvimento da criança e os comportamentos típicos de cada faixa etária.

A **sessão 5** trata de “Práticas e estilos parentais”, com o *objetivo geral* de promover o conhecimento sobre o conceito e tipos de estilos/práticas parentais, e como *objetivos específicos*, conhecer os estilos/práticas parentais e quais os mais adequados na relação pais-filhos e perceber qual o melhor estilo e prática parental a utilizar na relação pais-filhos.

A **sessão 6** fala acerca da “Comunicação” e tem como *objetivo geral* definir o conceito e as funções da comunicação, identificando atitudes comunicacionais eficazes e ineficazes, e como *objetivos específicos*, perceber qual o estilo comunicacional de cada utente e conhecer os estilos de comunicação e respetivas características.

A **sessão 7** aborda a “Expressão Emocional”, tendo como *objetivo geral* reconhecer o mundo emocional da criança, explorando a influência da família no processo de desenvolvimento emocional da mesma e reconhecer a importância das relações vinculares precoces e como *objetivos específicos*, demonstrar a necessidade de expressar sentimentos positivos para com a criança e esclarecer acerca da importância do elogio.

A **sessão 8**, “Birras e imposição de limites”, tem como *objetivo geral* constatar a importância de estabelecer limites e regras na educação dos filhos para gerir melhor as birras, e como *objetivos específicos*, definir limites e conhecer as formas de atuação, conhecer formas mais eficazes de dar ordens e adquirir conhecimento sobre a birra e como lidar com a mesma.

A **sessão 9** trata “Estratégias de relaxamento/autocontrolo”, tendo como *objetivo geral* conhecer situações de possível desregulação emocional, as suas características e desencadeantes e como *objetivos específicos*, identificar situações de desregulação emocional, explorar a importância do autocontrolo e enunciar estratégias de autorregulação e aceitar as próprias emoções.

A **sessão 10** aborda a importância do brincar, “Brinca comigo, mamã!” e tem como *objetivo geral* conhecer a importância do brincar no desenvolvimento da criança e identificar atividades adequadas a cada faixa etária e como *objetivos específicos*, nomear as brincadeiras que têm com os filhos, apontar atividades adequadas a cada faixa etária e refletir sobre possíveis atividades a desenvolver com os filhos.

A **sessão 11** intitula-se de “Pais positivos, crianças felizes” e tem como *objetivo geral* promover o desenvolvimento das relações mais positivas e harmoniosas entre pais e filhos, provendo comportamentos positivos e reduzir os negativos nas crianças, e como *objetivos*

específicos expor os pontos de vista sobre o que pensam do tema e conhecer estratégias para a promoção de relações e comportamentos mais positivos.

A **sessão 12** aborda o tema “*Mindful Parenting*” e tem como *objetivo geral* conhecer atividades relacionadas com a Parentalidade e *Mindfulness* e como *objetivos específicos*, identificar a parentalidade consciente e perceber se estão a praticá-la, identificar as atitudes *mindful* e aplicá-las no dia-a-dia, praticar meditação e promover a prática de *mindfulness*.

Por fim, temos a **sessão 13** com o balanço e avaliação do programa, que tem como *objetivo geral* refletir acerca das aprendizagens concretizadas pelo programa e como *objetivos específicos*, desenvolver um plano de “conclusões” do programa, perceber a contribuição do programa para as utentes e refletir acerca da importância das mudanças que alcançaram ao longo do programa.

c) Implementação do Programa de Treino Parental

O programa de treino parental, como já mencionámos, foi elaborado em conjunto com a Psicóloga da Casa da Mãe, no entanto a nossa colaboração centrou-se em cinco temas, nomeadamente o da sessão **3** (autoestima e autoconhecimento – a influência na parentalidade), o da sessão **4** (desenvolvimento da criança), o da sessão **9** (estratégias de relaxamento e autocontrolo), o da sessão **10** (“Brinca comigo, mamã!”), o da sessão **12** (*mindful parenting*), bem como a sessão **13** (balanço e avaliação do programa), e é nesses temas que iremos abordar a seguir a fundamentação teórica de cada um, abordando todas as atividades realizadas, bem como os objetivos gerais e específicos de cada uma, os métodos e estratégias utilizados e ainda os recursos humanos e materiais.

Sessão 1

A *primeira* sessão – Apresentação do Programa e dos Participantes – decorreu no dia 6 de março de 2018, teve como objetivo geral efetuar a apresentação do grupo e dinamizadoras, explorando as expectativas face ao programa.

A atividade 1 – Exercício de Apresentação – teve como objetivo aprofundar o conhecimento dos membros do grupo, ou seja, as utentes e mediadoras, deviam apresentar-se dizendo o seu nome, idade e duas frases verdadeiras e uma mentira sobre si, a pessoa a adivinhar qual seria mentira, devia apresentar-se de seguida, no mesmo registo.

A atividade 2 teve como objetivo conhecer os conteúdos do programa e a sua duração, sendo por isso, apresentadas todas as temáticas que iríamos abordar.

A atividade 3 – Chuva de Ideias – tinha como objetivo definir regras para o bom funcionamento do programa, ou seja, em forma de debate, as utentes deviam enunciar quais as regras para o bom funcionamento das sessões.

A atividade 4 – Eu espero... - visava explorar as expetativas face ao programa, por isso os participantes tinham uma folha com questões formuladas em relação às expetativas, expondo ao grupo com quais concordavam mais.

Por fim, concluímos a sessão, recorrendo ao *brainstorming*, que é uma dinâmica de grupo utilizada neste tipo de formações, que visa a resolução de problemas específicos, desenvolver novas ideias, para juntar toda a informação abordada e para estimular o pensamento das utentes.

Como recursos humanos desta sessão contamos com uma psicóloga e uma estagiária em Ciências da Educação e como recursos materiais contamos com computador, projetor, canetas, papel e a ficha, previamente concebida, “Eu espero...” (Cf. *Apêndice III – Ficha “Eu espero...”*).

Sessão 3

A *terceira* sessão – Autoconhecimento e autoestima e a influência na parentalidade – realizou-se no dia 20 de março de 2018, sendo iniciada com a recapitulação dos conteúdos da sessão anterior e tendo como objetivo geral compreender o conceito de autoestima e autoconhecimento enquanto pessoa e mãe.

A atividade 2 – Será que me conheço? – tinha como objetivo as utentes refletirem sobre si e sobre as suas principais características. Pretendia-se distribuir uma ficha para que as utentes pudessem preencher quadros de características pessoais que achavam que tinha, e depois avaliar se achavam essa característica positiva (com um +) ou negativa (com um -).

A atividade 3 – Autoconhecimento e autoestima – tinha como objetivo entender os conceitos de autoconhecimento e autoestima, sendo efetuada uma exposição teórica acerca desses conceitos. Quando se fala de autoestima supõe-se a existência de uma avaliação própria das suas capacidades que é expressa aos outros em palavras e atitudes. De uma forma geral, considera-se a autoestima como uma componente importante da autoperceção (Ferreira, 2005). A autoestima, resulta por isso dos processos de avaliação que o indivíduo faz das suas

qualidades, desempenhos ou virtudes (Almeida, 2016). É um julgamento que cada um faz de si próprio, a capacidade de gostar de si. Assim, o caminho mais viável para uma autoavaliação positiva é o autoconhecimento. Conhecer o seu próprio eu é fundamental, pois implica ter conhecimento dos seus aspetos positivos e negativos e valorizar as virtudes encontradas.

A atividade 4 – “Boa mãe” - tinha como objetivo distinguir os conceitos de mãe ideal e “mãe suficientemente boa”, ou seja, as utentes deviam elaborar um perfil de uma “boa mãe”, numa cartolina, onde partilhavam as suas ideias sobre o que é ser boa mãe. Após esta atividade seria abordado o conceito de “mãe suficientemente boa”, mostrando que ser uma boa mãe não teriam de ser serem humanos perfeitos, mas sim reconhecer o seu papel, perceber que têm as suas próprias prioridades, que têm dias bons e dias maus, etc.

A atividade 5 – Influência na Parentalidade – tinha como objetivo promover a autoestima dos filhos, onde de entre um conjunto de frases positivas e negativas, as utentes deveriam escolher quais as mais adequadas e menos para promover essa autoestima, colocando-as num saco para o efeito.

Por fim, seria utilizada, mais uma vez, a técnica *brainstorming*, mencionada acima.

Como recursos humanos desta sessão contamos com uma psicóloga e uma estagiária em Ciências da Educação e como recursos materiais contamos com computador, projetor, canetas, papel, um saco e o quadro de características pessoais (*Cf. Apêndice IV – Quadro de Características Pessoais*) e cartolinas.

Sessão 4

A *quarta* sessão – Desenvolvimento da Criança – decorreu no dia 4 de abril de 2018 e iniciou-se com a recapitulação da sessão anterior. Esta sessão tinha como objetivo geral compreender o desenvolvimento da criança e identificar comportamentos típicos da mesma.

A atividade 2 – Desenvolvimento da Criança – tinha como objetivo descrever o desenvolvimento da criança e os comportamentos típicos de cada faixa etária, ou seja, seria feita uma exposição teórica na qual se deu a conhecer ao grupo o processo de desenvolvimento das crianças e os comportamentos típicos de cada faixa etária. Para desenvolvermos a temática abordamos as diversas fases do desenvolvimento infantil, ou seja, os estádios do desenvolvimento intelectual, segundo Jean Piaget.

Segundo a revista *Psicologia da Educação II* (FCTUC, 2015), o estágio 1 intitulado por *Sensório-motor* (0 aos 2 anos), caracteriza-se pelo desenvolvimento da inteligência prática, pela resolução de problemas, acontecem os primeiros reflexos hereditários, os esquemas sensoriais e os motores do conhecimento prático do universo à sua volta.

O estágio 2, *pré-operatório* (2 aos 7 anos), caracteriza-se pelo início das ações interiorizadas, mas ainda não reversíveis, da reelaboração das aquisições sensório-motoras no plano representativo e as estruturas tendem a ser intuitivas.

O estágio 3, *Operacional Concreto* (7 aos 12 anos), caracteriza-se pela reversibilidade, inversão/negação e reciprocidade. Desenvolvem-se estruturas cognitivas que permitem o pensamento lógico.

O estágio 4, *Operacional formal* (12 ou +), caracteriza-se pela capacidade de abstração, pelo desenvolvimento do raciocínio hipotético-dedutivo, do raciocínio científico-indutivo e experimental e do pensamento formal.

Apesar desta temática ser de difícil compreensão para algumas utentes, tentamos utilizar uma linguagem mais simplificada de modo a que todas ficassem com uma ideia geral sobre as fases de desenvolvimento infantil.

De seguida aborda-se os comportamentos típicos de cada faixa etária, sendo que seriam expostos variados e as utentes tinham de identificar a que idade poderiam pertencer esses comportamentos.

Por fim, utilizar-se-ia, mais uma vez, a técnica *brainstorming*, mencionada acima.

Como recursos humanos desta sessão contamos com uma psicóloga e uma estagiária em Ciências da Educação e como recursos materiais contamos com computador e um projetor.

Sessão 9

A *nona* sessão – Estratégias de relaxamento e autocontrolo - decorreu no dia 30 de abril de 2018, iniciando-se com a recapitulação da sessão anterior. Esta sessão teve como objetivo geral, conhecer situações de possível desregulação emocional, as suas características e desencadeantes.

A atividade 2 – “Vou dar em doida!” – teve como objetivo identificar situações de desregulação emocional, ou seja, as participantes deveriam refletir e mencionar situações nas

quais sentem que “perdem o controle”, depois deviam preencher um quadro com a situação e a estratégia de regulação emocional utilizada.

A atividade 3 – A experiência de *Marshmallow* – tinha como objetivo explorar a importância do autocontrole, seria por isso mostrado um vídeo da experiência de *Marshmallow*. Apesar de ter sido uma experiência elaborada com crianças, esta experiência mostra como é lidar com o autocontrole e os efeitos que este tem ao longo da vida, uma vez que consiste em oferecer à criança um doce (*Marshmallow*) que teriam diante de si numa sala, dando-lhes duas opções: comer o doce naquele exato momento ou esperarem sozinhos, sem o comer, para assim poderem comer dois doces. A espera podia demorar até 20 minutos e a sala não podia ter mais o que uma mesa, uma cadeira, o prato e o doce. O comportamento das crianças face a esta experiência diz muito sobre o seu futuro, uma vez que as crianças mais impulsivas tendem ter mais dificuldades em lidar com situações frustrantes.

A atividade 4 – Aceitar e regular emoções – teve como objetivo enunciar estratégias de autorregulação e aceitar as próprias emoções. Elaborarmos uma exposição teórica acerca das emoções e da necessidade de aceitá-las tal como são. Além disso, faríamos uma análise das consequências na modelagem parental, salientando que as crianças aprendem com o que veem. Para terminar, exploramos algumas estratégias de autocontrole, como dar o exemplo, mostrar às crianças que todas as ações têm uma consequência, motivar, treinar e ser paciente.

Por fim, utilizar-se-ia, mais uma vez, a técnica *brainstorming*, mencionada acima.

Como recursos humanos desta sessão contamos com uma psicóloga e uma estagiária em Ciências da Educação e como recursos materiais contamos com computador, um projetor, papel, caneta, ficha “vou dar em doida!” (Cf. *Apêndice V*).

Sessão 10

A *décima* sessão - “Brinca comigo, mamã!” – decorreu no dia 16 de maio 2018, iniciando-se com a recapitulação da sessão anterior. Esta sessão tinha como objetivo geral conhecer a importância do brincar no desenvolvimento da criança e identificar atividades adequadas a cada faixa etária.

A atividade 2 – Como brincamos? – tinha como objetivo nomear as brincadeiras que as utentes tinham com os seus filhos, preenchendo uma ficha na qual identificam a idade da criança e enumeram as brincadeiras que têm com a mesma.

A atividade 3 – Brincadeiras! – tinha como objetivo apontar atividades adequadas a cada faixa etária, ou seja, seria feita a exposição teórica acerca das brincadeiras, da importância do brincar para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo das crianças bem como o facto de ajudar no desenvolvimento do raciocínio, atenção, imaginação e criatividade das mesmas (Andrade, 2014). Após explicitar a importância do brincar, apresentamos algumas ideias de brincadeiras para diferentes faixas etárias, assim as jovens mães poderiam aprender métodos novos de brincar com os seus filhos, de uma forma interativa e educativa.

A atividade 4 – “Para qualquer horam a qualquer dia” – pretendia refletir sobre possíveis atividades para as utentes desenvolverem com os filhos, por isso juntar-se-ia as utentes em grupos (+/- pela idade dos filhos), e deviam escrever numa folha atividades que potenciem um tempo de qualidade entre mãe e filho, reforçando assim as relações dos mesmos.

Por fim, utilizar-se-ia, mais uma vez, a técnica *brainstorming*, mencionada acima.

Como recursos humanos desta sessão contamos com uma psicóloga e uma estagiária em Ciências da Educação e como recursos materiais contamos com computador, um projetor, papel, canetas, ficha “as nossas brincadeiras” (Cf. Apêndice VI) e a ficha “para qualquer hora, em qualquer dia” (Cf. Apêndice VII).

Sessão 12

A *décima segunda* sessão – *Mindful parenting* – decorreu no dia 30 de maio de 2018 e iniciou-se com a recapitulação da sessão anterior. A sessão teve como objetivo geral conhecer atividades relacionadas com a parentalidade e o *mindfulness*.

A atividade 2 – “Com qual afirmação te identificas?” – tem como objetivo identificar a parentalidade consciente e perceber se estão a praticá-la, tendo de escolher, dentro de um conjunto de afirmações, a opção com a qual mais se identificam.

A atividade 3 – As 7 atitudes *mindful* – tem como objetivo identificar sete atitudes *mindful* e aplica-las no dia-a-dia, explorando cada uma delas. As 7 atitudes do *mindful* são o não julgamento, a paciência, mente principiante, a confiança, o não-esforço, a aceitação e o deixar ir, atitudes imprescindíveis ao exercício de uma parentalidade positiva.

A atividade 4 – 1 minuto de meditação – tem como objetivo praticar meditação durante um minuto. Com a prática de meditação, vamos aprendendo mais sobre nós próprios.

A nossa aprendizagem está diretamente ligada ao quanto podemos conectar a nossa atenção com o tema escolhido. A verdadeira aprendizagem, não se limita a reunir o máximo de conhecimentos possível, mas sim começar a ter uma percepção diferente da que tínhamos até então. A meditação ajuda na estimulação da criatividade, na obtenção de tranquilidade, conquistar ânimo e calma e a manter um bom estado de saúde, ou seja, motivos mais que suficientes para ser possível praticar uma parentalidade plena.

A atividade 5 – Esta semana escolho praticar... - visa promover a prática de *mindfulness*. O *mindfulness* tem ganho um papel de destaque na psicologia ocidental, tendo sido aplicado no tratamento de um grupo crescente de perturbações psicológicas. Uma parentalidade *mindful* pressupõe que os pais sintam compaixão por si mesmos e pela criança (Medeiros, 2015). Segundo Medeiros (2015), os “pais que adotam uma postura *mindful* são mais empáticos e sentem uma maior necessidade de diminuir o sofrimento da criança e de responder, de forma apropriada, às suas necessidades, para que esta se sinta apoiada e protegida. Além disso, a autocompaixão é fundamental na medida em que permite diminuir os sentimentos de culpa quando os objetivos da relação parental não são cumpridos”.

Por fim, utilizar-se-ia, mais uma vez, a técnica *brainstorming*, mencionada acima.

Como recursos humanos desta sessão contamos com uma psicóloga e uma estagiária em Ciências da Educação e como recursos materiais contamos com computador, um projetor, papel, canetas, a ficha “Com que afirmação te identificas?” (Cf. *Apêndice VIII*) e a ficha “esta semana escolho praticar” (Cf. *Apêndice IX*).

Sessão 13

A *décima terceira* sessão – Balanço e avaliação do programa – decorreu no dia 6 de junho de 2018 e iniciou-se com a recapitulação da sessão anterior. Esta sessão tem como objetivo geral refletir acerca das aprendizagens concretizadas pelo programa.

A atividade 2 – Semáforo – visa desenvolver um plano de “conclusões” do programa, ou seja, o grupo terá uma cartolina, em forma de semáforo, onde mencionam o que devem parar de fazer (bola vermelha), o que devem fazer menos (bola amarela) e o que podem continuar a fazer (bola verde).

A atividade 3 – “Para mim foi...” – tem como objetivo perceber a contribuição do programa para as utentes, por isso deviam descrever numa folha intitulada por “Para mim

foi...”, o que significou o programa para si, o que aprenderam e de que forma pode ter contribuído para o exercício de práticas parentais mais adequadas.

A atividade 4 – “Era uma vez” – tem como objetivo refletir acerca da importância das mudanças que alcançaram ao longo do programa, para tal deviam escrever como querem que os filhos contem a história do seu crescimento daqui a 10 anos.

Por fim, utilizar-se-ia, mais uma vez, a técnica *brainstorming*, mencionada acima, refletindo acerca dos conteúdos da sessão e os aspetos mais positivos e negativos do programa de treino parental.

Como recursos humanos desta sessão contamos com uma psicóloga e uma estagiária em Ciências da Educação e como recursos materiais contamos com computador, um projetor, papel, canetas e a ficha “Era uma vez...” (Cf. *Apêndice X*) e a ficha “Para mim foi...” (Cf. *Apêndice XI*).

d) Avaliação do Processo de Implementação

Durante as treze sessões íamos elaborando relatórios, onde preenchíamos uma gralha com as presenças e as ausências, mostrávamos as utentes mais participativas, o grau de interesse das mesmas nas sessões e se participavam ativamente nas atividades executadas. No entanto, devido à escassez de tempo, não se realizou uma avaliação dos efeitos do programa.

De uma forma geral as sessões decorreram de acordo com o estruturado, as utentes participaram de uma forma organizada e interessada. Por vezes existia alguma falta de interesse por parte de algumas utentes em certas temáticas, ainda que seja normal a dificuldade em “prender” a atenção de jovens adolescentes.

Algumas sessões ficaram marcadas por divergências de opiniões, acabando por gerar alguns conflitos, apesar de não serem graves. permitindo assim uma maior reflexão sobre as temáticas. No geral, as utentes souberam comportar-se e ouvir o que tínhamos a dizer, mostrando sempre que o que estavam a aprender podia não ser útil a curto prazo, mas seria a longo prazo.

Uma das maiores dificuldades encontradas foram as sessões onde as utentes teriam de falar de si próprias, sobretudo no tema de autoestima, mostrando que a temática as deixava sensíveis e inseguras, dizendo “eu não tenho autoestima, não quero falar deste tema”. Além disso, sempre que era pedido para identificarem características pessoais, mostravam

dificuldade em nomeá-las. No entanto, quando falamos na promoção da autoestima nos filhos, sabiam exatamente o que deveriam fazer.

A temática que talvez menos despertou o interesse das jovens foi sem dúvida o “Desenvolvimento da Criança”, possivelmente por ser uma temática mais teórica. No entanto, quando foi pedido para identificarem os comportamentos típicos de cada faixa etária, mostraram-se interessadas, pois apesar de os filhos terem idades distintas, a maioria já passou ou está a passar pelas fases enumeradas.

Uma das palavras que as utentes mais fixaram ao longo das sessões, foi sem dúvida a palavra “estimulação”, é uma ferramenta importantíssima no crescimento e desenvolvimento infantil. Para as crianças mamarem é preciso estimular, para comerem é preciso estimular, para brincar é preciso estimular, para aprenderem é preciso estimular e assim por diante.

Um dos pontos mais interessantes destas sessões era a curiosidade das utentes em certas temáticas, e apesar dessa curiosidade não ser geral, todas souberam respeitar os interesses das colegas, melhorando a interação entre elas.

A atividade intitulada de “semáforo” permitiu-nos avaliar as reações das jovens mães ao programa de treino parental, uma vez que em cada sessão elas aprendiam coisas novas para enfrentarem as dificuldades que o papel de mãe tem ao longo da vida. Não é uma coisa passageira, é uma responsabilidade para a vida.

2.2.2. Outras atividades

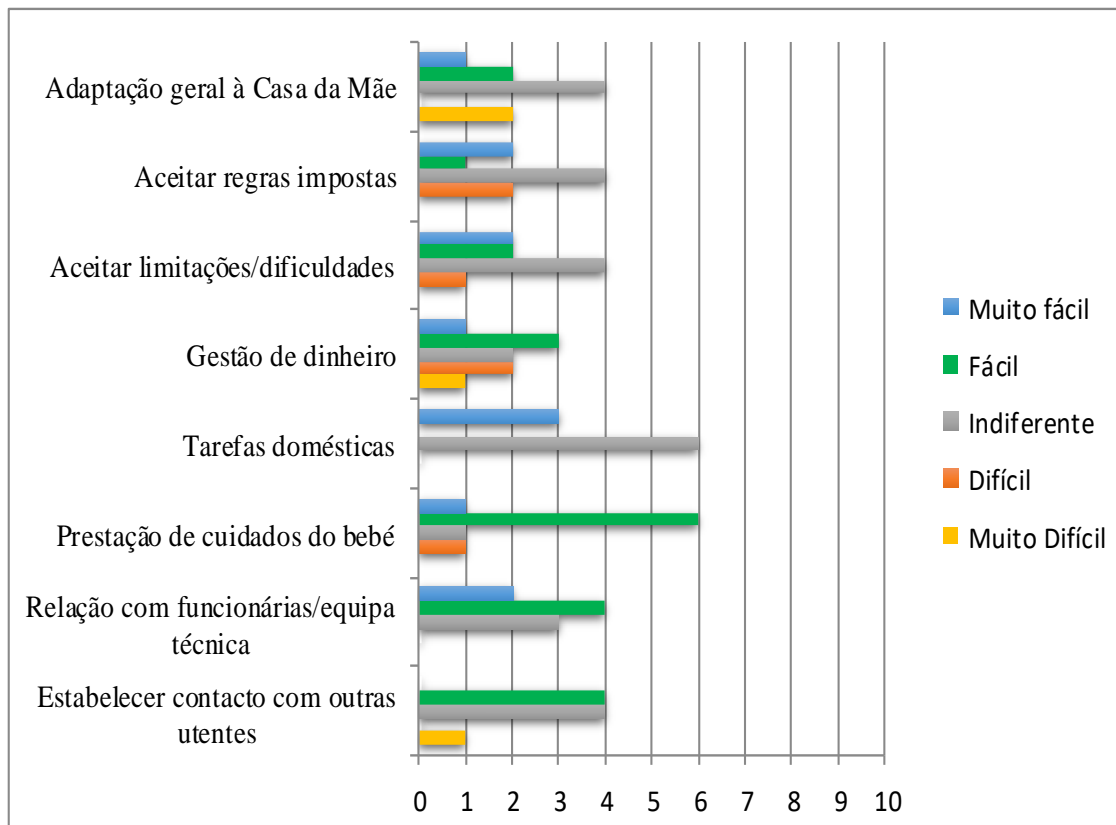
Ao longo destes oito meses foram várias as atividades que efetuámos, algumas em conjunto com a restante equipa técnica, outras em conjunto com as mães e outras ainda, com as crianças, visando promover a integração das jovens na instituição, interação e dinâmicas de grupo.

Quando decidimos elaborar o Programa de Treino Parental – *Super Mom* – e construámos o questionário, decidimos incluir questões acerca da adaptação geral das utentes à Casa da Mãe, bem como a adaptação das rotinas. De seguida mostramos as respostas a essas mesmas questões, pois consideramos importante inclui-las no presente relatório.

Como podemos ver no *Gráfico 5*, duas utentes afirmam ser ‘*muito difícil*’ a adaptação geral à Casa da Mãe, uma utente afirma ser ‘*muito difícil*’ a gestão de dinheiro e também uma utente afirma ser ‘*muito difícil*’ estabelecer contacto com outras utentes. Quanto à prestação

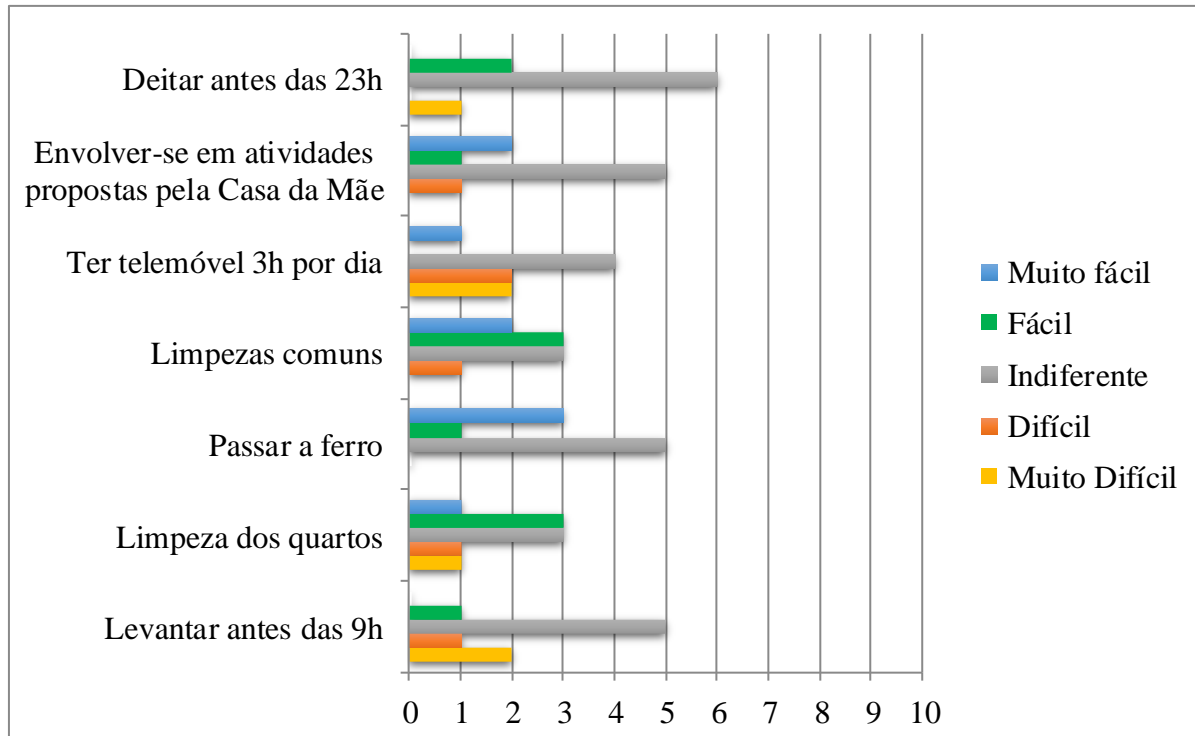
de cuidados ao bebé, seis utentes selecionaram a opção ‘*fácil*’; quanto à relação com a equipa técnica e funcionárias, quatro utentes selecionaram a opção ‘*fácil*’; quanto às tarefas domésticas, três utentes selecionaram a opção ‘ *muito fácil*’.

Gráfico 5: Adaptação à institucionalização



No que concerne às rotinas diárias da Casa da Mãe, como podemos verificar no *Gráfico 6*, duas utentes selecionaram a opção ‘ *muito difícil*’ sobre terem telemóvel durante 3h por dia; duas utentes selecionaram a opção ‘ *muito difícil*’ sobre levantar antes das 9h; duas utentes selecionaram a opção ‘ *muito fácil*’ sobre envolver-se em atividades propostas pela Casa da Mãe; três utentes selecionaram ‘ *muito fácil*’ sobre passar a ferro.

Gráfico 6: Adaptação às rotinas diárias da Casa da Mãe



Para além do Programa de Treino Parental, elaboramos muitos outros projetos, como podemos verificar a seguir.

Projeto Sala de Estudo

As instalações da sala de estudo estavam um pouco desprovidas de um ambiente confortável e propício ao estudo. Posto isto, fizemos algumas mudanças, nomeadamente, a impressão de frases motivacionais, tanto para o estudo como para o dia-a-dia em geral, alteramos a pouca ou nenhuma decoração existente, tornando o ambiente mais agradável.

Além disso, elaboramos de uma “Lâmpada de Objetivos”, onde cada utente escreveu um objetivo (a curto prazo) a nível educativo/escolar. A lâmpada será afixada com os respetivos objetivos, para poderem ter sempre presente sobre as metas a alcançar.

Ludoteca

No início do estágio foi-nos proposta a elaboração de uma ludoteca, com o objetivo de existir um espaço onde as crianças pudessem brincar e aprender ao mesmo tempo. Com a quantidade de jogos, brinquedos, livros e DVDs existentes na Casa da Mãe, percebemos que era o ideal para dar uso aos recursos existentes. Esta contará com um espaço de leitura, onde serão lidas histórias às crianças, um espaço de jogos educativos, um espaço para brincar e um espaço para aprender.

No entanto, até ao final do estágio, esta atividade não foi ainda realizada por motivos alheios à nossa vontade, relacionados com a falta de espaço físico para o efeito. A única sala disponível para a construção da Ludoteca encontra-se neste momento a servir de recetor de donativos.

A pedido da Diretora técnica da Casa da Mãe, elaboramos uma base de dados, através do Excel, que consistiu na seleção e registo de todos os jogos/puzzles (cerca de 100), livros (300), e DVDs (170) existentes na instituição, que se encontravam completos e em bom estado e que fossem adequados às faixas etárias dos nossos utentes (crianças e mães). Todos os restantes, para idades superiores, encaminhamos para outra instituição.

Dinamização de datas comemorativas (Cf. *Apêndice XII – Fotos*)

No projeto educativo da Casa da Mãe podemos verificar a existência de um plano de dinamização de variadas atividades, o que nos levou um calendário manual, onde todos os meses iam sendo expostas algumas datas comemorativas, como os aniversários, os feriados nacionais, início das estações do ano, entre outras.

Quando o assunto é educação, muito se fala sobre alternativas que possam auxiliar os indivíduos. O artesanato e os trabalhos manuais são uma ferramenta que podem beneficiar no desenvolvimento das crianças e jovens. Concentração, disciplina e criatividade são algumas das consequências da utilização desta ferramenta.

A imaginação é uma das realidades mais aproveitada na infância, através de desenhos e pinturas, a criança pode demonstrar muito daquilo que vai sentindo, colocando as suas emoções nas atividades que efetua.

Além do que já foi mencionado, os trabalhos manuais ajudam no desenvolvimento psicomotor das crianças, tornando-se uma terapia, como muitas das atividades citadas a seguir, trabalhadas com as crianças ou com as suas mães. Por isso mesmo, nos dias mais especiais/importantes tentamos dinamizar a instituição com decorações alusivas, elaboradas manualmente, mostrando que a institucionalização pode ser vivida de uma forma mais tranquila e ativa.

Começamos estas atividades com a decoração de inverno elaboramos um boneco de neve em esferovite, sendo depois enfeitado com botões, tecidos, e uma cenoura de plástico. Além disso, fizemos cerca de 100 flocos de neve para pendurar à entrada da Casa da Mãe, com cartolina branca e papel autocolante.

De seguida, comemoramos o Natal. O Natal iniciou-se com a construção de uma caixa de correio, a partir de uma caixa de sapatos, com o intuito das crianças fazerem a sua carta ao Pai Natal juntamente com as suas mães e viverem intensamente a história do Pai Natal, que trará as prendas num trenó. As mães, por sua vez, teriam de fazer também uma carta, mas com os seus desejos de natal (amor, saúde, paz, confraternização, etc.)

A Casa da Mãe, habitualmente, elabora postais para desejarem um feliz natal às entendidas ou particulares que durante o ano colaboram de alguma forma com a instituição. Posto isto, elaboramos postais de natal com variados materiais (cola quente, cartolina, purpurinas, e outros materiais para a realização de diversas atividades) para, em nome dos

utentes da Casa da Mãe, desejarmos um Feliz Natal. Nesta atividade, contamos com a colaboração das crianças, para assim ser possível ter uma marca das mesmas nestes postais, pintamos por isso os dedos dos meninos, e as bolas de natal foram enfeitadas com as impressões digitais dos mesmos.

No dia ao contrário deixamos um papel debaixo da porta das utentes com um desafio para ser cumprido ao longo do dia. Tinham algumas propostas, como dizer bom dia em vez de boa noite e vice-versa, comer com os talheres ao contrário, usarem uma peça de roupa do avesso, etc. As utentes mostraram-se entusiasmadas e a maioria participou na atividade proposta.

No dia de carnaval fizemos um jantar em conjunto com as utentes e equipa técnica, além disso, mascaramo-nos, fizemos uma pequena festa e decoramos a sala em conformidade com o tema.

No dia dos namorados os meninos fizeram corações com as mãos, uma moldura para tirarmos fotos em forma de coração e ofereceram uma foto sua às suas mães com uma frase sobre o amor e a criança. Além disso, fizemos um jantar para comemorar o dia, que para além de ser dos namorados, era o dia do amigo e do amor.

No dia da mulher elaboramos cartões com frases, especificando o nome de cada utente e elementos da equipa, apertado com um laço numa flor cor-de-rosa. As frases foram escolhidas para cada mulher, pois a Casa da Mãe é, na sua maioria, composta por mulheres.

No dia da Primavera elaboramos um mural de primavera, com borboletas feitas com massas e com rolos de papel higiénico, com flores de papel e cartolina, entre outros. As crianças elaboraram um desenho com a frase “Eu sou o(a)... e gosto muito da Primavera!”, que estiveram expostos até ao início do verão.

No dia mundial da árvore elaboramos uma cartolina com massas pintadas de verde e castanho e, em conjunto com as utentes e crianças, semeamos umas pequenas árvores no jardim para assinalar este dia.

No dia mundial da água foi exposto um quadro com variadas características da água e os seus benefícios. Além disso, mostramos quais as quantidades de água que devemos beber diariamente, consoante o nosso peso.

Na páscoa fizemos também variadas atividades. Pintamos cascas de ovos verdadeiras, em formato de coelho, com cola quente e feltro. As utentes pintaram ovos de esferovite para serem colocados na mesa da páscoa, de forma a decorá-la. Além disso, utilizamos as bases de

bolos brancas para fazermos coelhos de páscoa. Outra das atividades da páscoa foi a realização de caixas com coelhos, de modo a colocar amêndoas para oferecer às utentes e equipa técnica e educativa. Por fim, realizamos cerca de 30 coelhos em cartolinas coloridas, de modo a decorar a sala de estar.

O dia da liberdade pautou-se com a realização de um quadro com os principais acontecimentos do dia 25 de abril de 1974. Além disso, realizamos alguns cravos em papel.

O dia da mãe foi um dos dias mais importantes da realização deste estágio, é um dia importante para todas as utentes. Realizamos uma moldura em esferovite com a fotografia das crianças em forma de flor e um separador para livros com uma rima e uma flor elaborada com os dedos das crianças, de um mês até aos cinco anos.

O dia da criança pautou-se por uma grande agitação. De manhã a Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra esteve representada no Parque Verde, em Coimbra, para comemorar o “Coimbra a Brincar”, fizemos desenhos e pinturas faciais, entre outras atividades. À tarde, fomos com as nossas crianças ao N10, onde puderam brincar com insufláveis, fazer pinturas faciais e, no fim, tiveram direito a um lanche partilhado com outra instituição, o Lar Girassol. No fim do dia, fizemos na Casa da Mãe uma largada de balões, bem como um jantar temático junto da equipa técnica e equipa educativa.

Conclusão Final

Após a revisão bibliográfica efetuada, compreende-se que a gravidez na adolescência tem uma enorme influência sobre os percursos de vida idealizados por estas adolescentes. Na sua maioria essa influência manifesta-se através do abandono escolar e mais tarde a nível profissional, pois baixas habilitações literárias correspondem, habitualmente, a empregos precários, influenciando a qualidade de vida destas jovens. Ao longo do trabalho realizado neste estágio, foi perceptível isso mesmo, uma vez que, à exceção de três casos, as utentes não têm a escolaridade obrigatória, “obrigando-as” a tomarem outras opções que influenciam o seu nível de vida e conseqüentemente a dos seus filhos.

Além disso, verificamos que as jovens mães adolescentes carecem de muitos cuidados, principalmente ao nível do seu exercício de parentalidade. Decidimos por isso elaborar um Programa de Treino Parental, de forma a elucidá-las das suas funções enquanto mães e dos cuidados a terem com os seus filhos a variados níveis, nomeadamente a comunicação, a função educativa do brincar, o autocontrolo, a imposição de limites, perceber melhor o desenvolvimento da criança e as várias etapas que as mesmas vão passando. O programa teve diversas limitações, nomeadamente o número de utentes da instituição, que se tornou reduzido com a saída de algumas utentes; o espaço para realizar as sessões, sendo estas realizadas na sala de jantar, pois era o único espaço com uma mesa, cadeiras para todas as utentes e uma zona para poder projetar os conteúdos; e ainda o facto do tempo ser limitado, não sendo possível realizar um pós-teste, de forma a perceber se os conteúdos suscitaram realmente mudanças no comportamento parental das utentes.

Para além do Programa de Treino Parental – *Super Mom*, fomos incentivando as utentes da Casa da Mãe a participarem noutra tipo de iniciativas, de cariz mais lúdico, para que se pudessem envolver mais com a equipa. A relação com a equipa técnica por vezes torna-se austera, tornando a comunicação entre utentes e equipa um pouco intransigente.

Além das mães, tentámos também incluir os mais pequenos em muitas atividades, pois as rotinas de uma instituição tornam-se bastante repetitivas e as crianças tendem a não realizar tarefas que incitem a sua aprendizagem e divertimento naquela que é a sua casa.

Referências Bibliográficas

- Almeida, S. (2016). *"Seriously! Are you kidding or not?": o impacto do Teasing no autoconceito de crianças e adolescentes a frequentarem o 2º e 3º ciclos de escolaridade*. Dissertação de mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento. Universidade de Coimbra.
- Andrade, T. (2014). *Importância do Brincar - Quais as competências adquiridas durante o Brincar no desenvolvimento infantil?* Relatório do Projeto de Investigação Mestrado em Educação Pré-Escolar. Instituto Politécnico de Setúbal.
- Bochi, A., Friedrich, D. & Pacheco, J. (2016). Revisão sistemática de estudos sobre programas de treinamento parental. *Temas em Psicologia, Vol. 24, 2*, 549-563.
- Cabral, C. S. (2002). Gravidez na adolescência e identidade masculina: Repercussões sobre a trajetória escolar e profissional do jovem. *Revista Brasileira de Estudos de População, 19(2)*, 179-196.
- Canavarro, M. (2001). *Psicologia da gravidez e da maternidade*. Coimbra: Quarteto.
- Canavarro, M. & Pedrosa, A. (2012). Gravidez e parentalidade na adolescência: perspectivas teóricas. *Saúde Reprodutiva – Sexualidade e Sociedade, vol. 2*, 34-55.
- Carvalho, F. (2006). *Respostas Sociais - Nomenclaturas/Conceitos*. Direcção-Geral da Segurança Social, da Família e da Criança. Lisboa.
- Carvalho, J. (2011). *Um estudo sobre comportamentos de risco em adolescentes com processos de promoção e protecção*. Tese de Mestrado em Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo. Universidade de Coimbra.
- Couras, M. (2013). *Educação parental: os CAFAP de Aveiro*. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação. Universidade de Aveiro.

- Costa, F. (2016). *Associações entre a violência nas relações de intimidade, as experiências precoces adversas e a vergonha numa amostra de adolescentes institucionalizados*. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento. Universidade de Coimbra.
- Faria, M. (2016). *Maternidade na Adolescência, Capacitação Familiar e o Programa A PAR – Aprender em Parceria*. Dissertação de mestrado em Reabilitação Psicomotora. Universidade de Lisboa.
- FCTUC (2015). Teoria do desenvolvimento cognitivo de Jean Piaget. *Psicologia Educacional II - 05/06*, 5.
- Ferreira, I. & Vasconcelos, C. (2015). Educação Parental e Intervenção Precoce – duas dinâmicas na redução de riscos. *Revista da Escola Superior de Educação*, 36, 18-20.
- Ferreira, B. (2015). *Presente Temporário, Futuro Temerário – estudo exploratório da síndrome de burnout em funcionários de Centros de Acolhimento Temporário*. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento. Universidade de Coimbra.
- Ferreira, J. (2005). *Autoconceito físico, autoestima e imagem corporal: estudo comparativo em adultos de ambos os géneros dos 25 aos 45 anos de idade*. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Ferreira, L. (2008). *Co-construir o tempo: avaliação de um curso de formação parental e parentalidade masculina positiva em contexto de risco*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Lisboa.
- Figueiredo, B. (2000). Maternidade na adolescência: Consequências e trajetórias desenvolvimentais. *Análise Psicológica*, 4(18), 85-498.

- Figueiredo, B., Pacheco, A., Costa, R. & Magarinho, R. (2006). Gravidez na adolescência: das circunstâncias de risco às circunstâncias que favorecem a adaptação à gravidez. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 6, 1, 97-125.
- Guadalupe, S. (2009). *Intervenção em Rede – Serviço social, sistemática e redes de suporte social*. (2ª ed.) Universidade de Coimbra.
- Instituto Nacional de Estatística (2017). *Nados-vivos de mães adolescentes (N.º) por Idade da mãe*; Anual - INE, Nados-Vivos - Direcção-Geral da Política de Justiça.
- Jongenelen, I. (1998). *Gravidez na Adolescência - uniformidade e diversidade no desenvolvimento*. Dissertação de Grau de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Educação da Criança, Universidade do Porto.
- Matos, M. & Tomé, G. (2012) Aventura social: Promoção de Competências e do capital social para um empreendedorismo com saúde na escola e na comunidade. *Intervenções com jovens e nas comunidades*, 2, 32-33.
- Medeiros, C. (2015). *A parentalidade na perspetiva do mindfulness: estudo do papel mediador da vinculação aos pais na relação entre a parentalidade mindful e a qualidade de vida de crianças e adolescentes*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade de Coimbra.
- Mota, P. & Matos, M. (2008). Adolescência e institucionalização numa perspectiva de vinculação. *Psicologia & Sociedade*, 2(3), 367- 377.
- Panicali, M. (2006). *Gravidez na Adolescência e Projecto de Vida*. Relatório de pesquisa apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Universidade do Sul de Santa Catarina.
- Pedrosa, A. (2009). *Gravidez e Transição para a Maternidade na Adolescência*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia da Saúde. Universidade de Coimbra.

Portaria nº 446/2004 de 30 de abril. *Diário da República nº102/04 – I Série-B*. Ministério da Segurança Social e do Trabalho.

Quingostas, A. (2011). *Um programa de educação/treino parental parentalidade positiva “pais atentos... Pais presentes”*. Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Política Social. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Lisboa.

OPSDC, Casa da Mãe (2017). *Regulamento Interno da Casa da Mãe* – documento não publicado.

Reis, L. (2007). *Gravidez e maternidade na adolescência*. Dissertação de Mestrado em Comunicação em Saúde. Universidade Aberta. Lisboa.

Ribeiro, M. (2003). *Ser Família - construção, implementação e avaliação de um programa de Educação Parental*. Dissertação de mestrado em Psicologia Escolar. Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.

Sanders, M. (2008). Triple P-Positive Parenting Program as a Public Health Approach to Strengthening Parenting. *Journal of Family Psychology*, Vol. 22, 3, 506–517.

Santos, P. (2016). *Adesão a um programa de educação parental: Quais as barreiras e os facilitadores percebidos pelos pais?* Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Coimbra

Silva, M. (2011). *Gravidez na adolescência: redes sociais de apoio*. Universidade de Coimbra.

Silva, M. (2011). *Plano de Estágio: Casa da Mãe – OPSDC*. Universidade de Coimbra.

Strecht, P. (2005). *Vontade de ser: textos sobre adolescentes*. Lisboa: Assírio e Alvim.

Sumário Executivo (2015). *Oficinas de Pais*. Pais-em-rede. Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Lisboa. pp. 2-11.

Vital, F. (2016) *A Maternidade na Adolescência - Estudos de Caso de Mães Adolescentes acolhidas em Instituição*. Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Política Social. Instituto de Ciências Sociais e Políticas. Lisboa.

Weber, L., Brandenburg, O. & Salvador, A. P. (2006). Programa de Qualidade na Interação Familiar (PQIF): Orientação e treinamento para pais. *PSICO*, v. 37, 2, 139-149.

Webster-Stratton, C., Gaspar, M. F., & Seabra-Santos, M. J. (2012). Incredible Years parent, teachers and children's series: Transportability to Portugal of early intervention programs for preventing conduct problems and promoting social and emotional competence. *Psychosocial Intervention*, 21(2), 157-165.

Yazaki, L. M. (2008). *Maternidades sucessivas em adolescentes no Estado de São Paulo*. Anais do Encontro Nacional de Estudos Populares.

Apêndices

Apêndice I – Questionário de Análise de Necessidades

Questionário

Utentes – Casa da Mãe

No âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Ciências da Educação, venho solicitar a sua colaboração neste questionário, a fim de elaborar um pequeno diagnóstico sobre a institucionalização de jovens adolescentes com filhos. Agradeço desde já a sua disponibilidade.

Idade: _____

Sexo: _____

Habilitações Literárias _____

1. Com que idade foi mãe?

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| Entre os 12 e os 14 anos | <input type="checkbox"/> |
| Entre os 14 e os 16 anos | <input type="checkbox"/> |
| Entre os 16 e os 18 anos | <input type="checkbox"/> |
| Depois dos 18 anos | <input type="checkbox"/> |

2. Sentia-se preparada para essa responsabilidade?

Sim

Não

3. Que sentimentos estiveram subjacentes à vivência da gravidez?

Alegria

Tristeza

Medo

Insegurança

Outros

Quais? _____

4. Avalie a sua adaptação aos seguintes aspetos, relativamente à sua institucionalização
 a. Assinale com um X a opção mais adequada

1. Muito difícil 2. Difícil 3. Indiferente 4. Fácil 5. Muito fácil

Estabelecer contacto com outras utentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relação com funcionárias/equipa técnica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prestação de cuidados do bebé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarefas domésticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestão de dinheiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceitar as limitações/dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceitar as regras impostas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A adaptação geral à Casa da Mãe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Se respondeu “*Muito difícil*” ou “*Difícil*” em algumas das opções, explique porquê.

6. De seguida encontra uma lista de palavras, que representam diferentes sentimentos e emoções. Indique, com um X, até que ponto, experimentou esses sentimentos e emoções após a sua institucionalização.

	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
Interessada					
Aflita					

Animada					
Aborrecida					
Culpada					
Assustada					
Triste					
Orgulhosa					
Irritável					
Atenta					
Envergonhada					
Nervosa					

7. Quando o seu filho tem um comportamento inadequado, como costuma atuar? (Se o seu filho tiver menos de 1 ano, passe à questão seguinte).

a. Assinale com um X a opção mais frequente.

1. Nunca 2. Às vezes 3. Frequentemente 4. Muito frequentemente 5. Sempre

Repara, mas não faz nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levanta a voz (ralha ou grita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faz com que o seu filho corrija o erro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ameaça castigá-lo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dá-lhe um tempo (para refletir)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Retira-lhe privilégios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bate-lhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dá tarefas extra ao seu filho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faz perguntas/discute o problema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Assinale com um X o quanto *concorda* ou *discorda* com as opções apresentadas.

1. Concordo Plenamente 2. Concordo 3. Indiferente 4. Discordo 5. Discordo totalmente

Às vezes é preciso ralar com os nossos filhos para lhe dar uma lição.	1	2	3	4	5
Os castigos resultam melhor quando as crianças não sabem qual é o castigo que vão ter.	1	2	3	4	5
A melhor maneira de evitar um grande problema é tentar evitá-lo quando ainda é um problema pequeno.	1	2	3	4	5
Deve castigar-se as crianças por pequenas coisas, para evitar comportamentos piores.	1	2	3	4	5
A conversa é mais eficaz do que um castigo físico (e.g., palmadas...)	1	2	3	4	5

9. Qual a sua opinião acerca de castigos físicos?

10. Costuma brincar com o(a) seu(sua) filho(a)?

11. Qual a opinião que tem sobre dispensar um pouco do seu tempo a brincar com o(a) seu(sua) filho(a)?

12. Avalie o grau de adaptação às rotinas diárias da Casa da Mãe.

Levantar todos os dias à mesma hora (entre as 6h e as 9h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpeza diária dos quartos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar a ferro a sua própria roupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpeza diária das casas de banho comuns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter telemóvel apenas 3h por dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Envolver-se em atividades propostas pela instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deitar todos os dias antes das 23h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Como avalia o interesse das seguintes atividades?

- 1. Muito interessante 2. Interessante 3. Indiferente 4. Pouco Interessante
5. Nada Interessante**

Programas de Treino Parental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividades lúdicas entre mãe e filho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprender a lidar melhor com birras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formações de Puericultura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reflexões sobre maternidade em contexto institucional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reflexões acerca de parentalidade positiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Das atividades acima mencionadas há alguma que desperte mais o seu interesse?

Sim

Não

Se sim, qual?

Obrigada pela sua colaboração!

Apêndice II – Planificação do Programa de Treino Parental – *Super Mom*

Projeto	Programa de Treino Parental - <i>Super Mom</i>
Planificação da ação	Sessão 1
Tema	Apresentação do Programa e dos Participantes
Data	6 de março de 2018
Local Tempo previsto	Casa da Mãe 60 minutos
Formador(es) responsáveis	Beatriz Carvalho e Sofia Rodrigues
Grupo-alvo	Utentes da Casa da Mãe (mães)
Objetivo Geral	Efetuar a apresentação do grupo e dinamizadoras e explorar as expetativas face ao programa

Ação/Plano	Objetivos específicos	Métodos/Estratégias	Recursos
Atividade 1 Exercício de Apresentação	Aprofundar o conhecimento dos membros do grupo	Apresentação do grupo, com referência ao nome, idade, duas frases verdade e uma mentira sobre elas mesmas; a pessoa a adivinhar qual é mentira, deve apresentar-se de seguida	Humanos - Psicóloga - Estagiária de Ciências da Educação Materiais - Computador - Projetor - Caneta - Papel - Ficha “Eu espero...”
Atividade 2 Apresentação do Programa	Conhecer os conteúdos do programa e a sua duração	Apresentação do Programa de Treino Parental - identificação de temas	
Atividade 3 Chuva de Ideias	Definir regras para o bom funcionamento do programa	Debate de “Chuva de Ideias”, na qual o grupo deve mencionar regras para o bom funcionamento das sessões	
Atividade 4 Eu espero...	Explorar as expetativas face ao programa	Os participantes devem ter uma folha com questões formuladas em relação às expetativas, expondo ao grupo	
Atividade 5 Conclusão da Sessão	Refletir acerca dos conteúdos da sessão	Reflexão acerca dos conteúdos da sessão, através de <i>brainstorming</i>	

Projeto	Programa de Treino Parental - <i>Super Mom</i>
Planificação da ação	Sessão 3
Tema	Autoconhecimento e autoestima – A influência na Parentalidade
Data	20 de março de 2018
Local Tempo previsto	Casa da Mãe 60 minutos
Formador(es) responsáveis	Beatriz Carvalho
Grupo-alvo	Utentes da Casa da Mãe
Objetivo geral	Compreender o conceito de autoestima e autoconhecimento enquanto pessoa e mãe

Ação/Plano	Objetivos específicos	Métodos/estratégias	Recursos
Atividade 1 Recapitulação da Sessão Anterior	Recapitular a sessão anterior e apresentar os conteúdos da sessão		Humanos - Psicóloga - Estagiária de Ciências da Educação Materiais - Computador - Projetor - Quadro de características pessoais - Cartolina: “Boa Mãe” - Saco
Atividade 2 Será que me conheço?	Refletir sobre si e sobre as suas principais características	As utentes preenchem quadros das características pessoais. Em frente a cada característica devem colocar um + ou um -, mostrando se gostam ou não daquela característica	
Atividade 3 Autoconhecimento e autoestima	Entender os conceitos de autoconhecimento e autoestima	Exposição teórica acerca dos conceitos de autoconhecimento e autoestima	
Atividade 4 “Boa mãe”	Distinguir os conceitos de mãe ideal e “mãe suficientemente boa”	Elaboração do perfil de “Boa Mãe”, numa cartolina, onde as participantes devem partilhar as suas ideias sobre o que é ser boa mãe. Introdução do conceito de “mãe suficientemente boa”	
Atividade 5 Influência na Parentalidade	Promover a autoestima dos filhos	De entre um conjunto de frases positivas e menos positivas, as utentes devem escolher e colocar num saco sinalizado para o efeito	

Atividade 6 Conclusão da Sessão	Refletir acerca dos conteúdos da sessão	Reflexão acerca dos conteúdos da sessão, através de <i>brainstorming</i>	

Projeto	Programa de Treino Parental - <i>Super Mom</i>
Planificação da ação	Sessão 4
Tema	Desenvolvimento da Criança
Data	4 de abril de 2018
Local Tempo previsto	Casa da Mãe 60 minutos
Formador(es) responsáveis	Beatriz Carvalho
Grupo-alvo	Utentes da Casa da Mãe
Objetivo geral	Compreender o desenvolvimento da criança e identificar comportamentos típicos

Ação/Plano	Objetivos específicos	Métodos/Estratégias	Recursos
Atividade 1 Recapitulação da Sessão Anterior	Recapitular a sessão anterior e apresentar os conteúdos da sessão		Humanos - Psicóloga - Estagiária de Ciências da Educação Materiais - Computador - Projeter
Atividade 2 Desenvolvimento da Criança	Descrever o desenvolvimento da criança e os comportamentos típicos de cada faixa etária	Exposição teórica na qual se dá a conhecer ao grupo o processo de desenvolvimento das crianças e os comportamentos típicos de cada faixa etária	
Atividade 3 Conclusão da Sessão	Refletir acerca dos conteúdos da sessão	Reflexão acerca dos conteúdos da sessão, através de <i>brainstorming</i>	

Projeto	Programa de Treino Parental - <i>Super Mom</i>
Planificação da ação	Sessão 9
Tema	Estratégias de Relaxamento e Autocontrolo
Data	30 de abril de 2018
Local Tempo previsto	Casa da Mãe 60 minutos
Formador(es) responsáveis	Beatriz Carvalho
Grupo-alvo	Utentes da Casa da Mãe
Objetivo geral	Conhecer situações de possível desregulação emocional, as suas características e desencadeantes

Ação/Plano	Objetivos específicos	Métodos/Estratégias	Recursos
Atividade 1 Recapitulação da Sessão Anterior	Recapitular a sessão anterior e apresentar os conteúdos da sessão		Humanos -Psicóloga -Estagiárias de Ciências da Educação Materiais - Computador - Projetor - Papel - Caneta - Ficha “Vou dar em doida!”
Atividade 2 “Vou dar em doida!!!”	Identificar situações de desregulação emocional	As participantes devem refletir e mencionar situações nas quais sentem que “perdem o controlo”. Depois preenchem um quadro com a situação e a estratégia de regulação emocional utilizada	
Atividade 3 A experiência do <i>Marshmallow</i>	Explorar a importância do autocontrolo	Visionamento do vídeo da experiência de <i>Marshmallow</i>	
Atividade 4 Aceitar e regular emoções	Enunciar estratégias de autorregulação e aceitar as próprias emoções	Exposição teórica acerca das emoções e da necessidade de aceitar as emoções tal como são. Análise das consequências na modelagem parental, salientando que as crianças aprendem com o que veem. Exploração de algumas estratégias de autocontrolo	

Atividade 5 Conclusão da Sessão	Refletir acerca dos conteúdos da sessão	Reflexão acerca dos conteúdos da sessão, através de <i>brainstorming</i>	
---	---	---	--

Projeto	Programa de Treino Parental - <i>Super Mom</i>
Planificação da ação	Sessão 10
Tema	Brinca comigo, mamã!
Data	16 de maio de 2018
Local Tempo previsto	Casa da Mãe 60 minutos
Formador(es) responsáveis	Beatriz Carvalho
Grupo-alvo	Utentes da Casa da Mãe
Objetivo geral	Conhecer a importância do brincar no desenvolvimento da criança e identificar atividades adequadas a cada faixa etária

Ação/Plano	Objetivos específicos	Métodos/Estratégias	Recursos
Atividade 1 Recapitulação da Sessão Anterior	Recapitular a sessão anterior e apresentar os conteúdos da sessão		Humanos -Psicóloga
Atividade 2 Como brincamos?	Nomear as brincadeiras que têm com os filhos	As utentes devem preencher a ficha “As nossas brincadeiras...”, na qual identificam a idade da criança e enumeram as brincadeiras que têm com as mesmas. Discussão em grupo, comparando as brincadeiras consoante a faixa etária	-Estagiária de Ciências da Educação
Atividade 3 Brincadeiras!	Apontar atividades adequadas a cada faixa etária	Exposição teórica acerca das brincadeiras, da importância do brincar para o desenvolvimento da criança e das atividades adequadas para cada faixa etária	Materiais - Computador - Projetor - Papel - Caneta
Atividade 4 “Para qualquer hora, a qualquer dia”	Refletir sobre possíveis atividades a desenvolver com os filhos	As participantes devem juntar-se de acordo com as idades dos filhos e escrever numa folha atividades possíveis a desenvolver com os filhos que potenciem o usufruto de tempo de qualidade e reforce as relações positivas mãe-filho	- Ficha “As nossas brincadeiras...”
Atividade 5 Conclusão da Sessão	Refletir acerca dos conteúdos da sessão	Reflexão acerca dos conteúdos da sessão, através de <i>brainstorming</i>	- Ficha “Para qualquer hora, em qualquer dia”

Projeto	Programa de Treino Parental - <i>Super Mom</i>		
Planificação da ação	Sessão 12		
Tema	<i>Mindful parenting</i>		
Data	30 de maio de 2018		
Local Tempo previsto	Casa da Mãe 60 minutos		
Formador(es) responsáveis	Beatriz Carvalho		
Grupo-alvo	Utentes da Casa da Mãe		
Objetivo geral	Conhecer atividades relacionadas com a Parentalidade e <i>Mindfulness</i>		

Ação/Plano	Objetivos específicos	Métodos/Estratégias	Recursos
Atividade 1 Recapitulação da Sessão Anterior	Recapitular a sessão anterior e apresentar os conteúdos da sessão		Humanos - Psicóloga
Atividade 2 “Com qual afirmação te identificas?”	Identificar a parentalidade consciente e perceber se estão a praticá-la	As participantes devem escolher, dentro de um conjunto de afirmações, a opção com a qual mais se identificam	- Estagiária de Ciências da Educação
Atividade 3 As 7 atitudes Mindful	Identificar as atitudes <i>mindful</i> e aplicá-las no dia-a-dia	Exposição teórica acerca das 7 atitudes <i>mindful</i> e exploração de cada uma delas	Materiais - Computador - Projetor
Atividade 4 1 minuto de meditação	Praticar meditação	As utentes irão praticar um minuto de meditação	- Papel - Caneta
Atividade 5 Esta semana escolho praticar...	Promover a prática de <i>mindfulness</i>	As utentes devem escolher uma das atitudes <i>mindful</i> para colocar em prática durante a semana e justificar a sua escolha	- Ficha “Com que afirmação te identificas?”

Atividade 6 Conclusão da Sessão	Refletir acerca dos conteúdos da sessão	Reflexão acerca dos conteúdos da sessão, através de brainstorming	-Ficha “Esta semana escolho praticar...”
Projeto	Programa de Treino Parental - <i>Super Mom</i>		
Planificação da ação	Sessão 13		
Tema	Balanço e Avaliação do Programa		
Data	6 de junho de 2018		
Local Tempo previsto	Casa da Mãe 60 minutos		
Formador(es) responsáveis	Beatriz Carvalho e Sofia Rodrigues		
Grupo-alvo	Utentes da Casa da Mãe		
Objetivo geral	Refletir acerca das aprendizagens concretizadas pelo programa		

Ação/Plano	Objetivos específicos	Métodos/Estratégias	Recursos
Atividade 1 Recapitulação da Sessão Anterior	Recapitular a sessão anterior e apresentar os conteúdos da sessão		Humanos Psicóloga
Atividade 2 Semáforo	Desenvolver um plano de “conclusões” do programa	O grupo é dividido em elementos de 2, o qual terá um semáforo onde deverá dizer o que devem parar de fazer (vermelho), o que devem fazer menos (amarelo) e o que podem continuar a fazer (verde)	Estagiária de Ciências da Educação
Atividade 3 Para mim foi...	Perceber a contribuição do programa para as utentes	Cada utente deve, numa folha, descrever o que significou o programa para si, o que aprendeu e de que forma pode ter contribuído para o exercício de práticas parentais mais adequadas	Materiais - Computador, - Projetor
Atividade 4 Era uma vez...	Refletir acerca da importância das mudanças que alcançaram ao longo do programa	Cada utente deve escrever como é que quer que o(a) filho(a) conte a história do seu crescimento, daqui a 10 anos	- Papel - Caneta
Atividade 5 Avaliação do Programa	Refletir acerca dos conteúdos da sessão	Reflexão acerca dos conteúdos da sessão. As utentes são convidadas a mencionar aspetos	- Ficha “Era uma vez”

		positivos e a melhorar no programa, através de <i>brainstorming</i>	- Ficha “Para mim foi...”
--	--	--	---------------------------

Apêndice III – Ficha “Eu espero...”

O que esperas do Programa de Treino Parental – *Super Mom*?

Eu espero que: _____

Apêndice IV – Ficha: Quadro de Características Pessoais

As minhas características

(Escreve as tuas características pessoais e assinala com um X se consideras essa característica positiva ou negativa).

	POSITIVA	NEGATIVA

Apêndice V – Ficha: “Vou dar em doida!”

Vou dar em doida!

Perco o controlo quando...	O que faço para me controlar/acalmar

Apêndice VI – Ficha: “As nossas brincadeiras”

As nossas brincadeiras

(Descreve que tipo de brincadeiras tens com o/a teu/tua filho/a)

O/a meu/minha filho/a tem _____ anos/meses

As nossas brincadeiras:

Apêndice VII – Ficha: “Para qualquer hora, em qualquer dia...”

“Para qualquer hora, em qualquer dia...”

(Depois de aprenderes novas brincadeiras a teres com o/a teu/tua filho/a, descreve o que
pensas que podes fazer agora com ele/a)

O que posso fazer com o/a meu/minha filho/a:

Apêndice VIII – Ficha: “Com que afirmação te identificas?”

Identificas-te com...?

(De entre as fases que se seguem deves escolher a frase com a qual mais te identificas. No fim deves concluir essa frase).

Acho importante a criança...

Acho mais importante desenvolver...

É importante castigar simultaneamente...

É importante respeitar...

A melhor forma de motivar é...

É importante estimular a criança...

É importante a criança perceber quem manda...

Apêndice IX - Ficha: “Esta semana escolho praticar...”

Esta semana escolho praticar...

(Depois de analisarmos as 7 atitudes *mindfulness* debes escolher uma delas para praticar esta semana e explicar o porquê dessa escolha)

Não julgamento

Paciência

Mente Principiante

Confiança

Não esforço

Aceitação

Deixar ir

Porquê?

Apêndice X – Ficha: “Era uma vez...”

Era uma vez...

(Como gostarias que o teu filho contasse a história do seu crescimento daqui a 10 anos?)

Daqui a 10 anos quero que o/a meu/minha filho/a:

Apêndice XI – Ficha: “Para mim foi...”

Para mim foi...

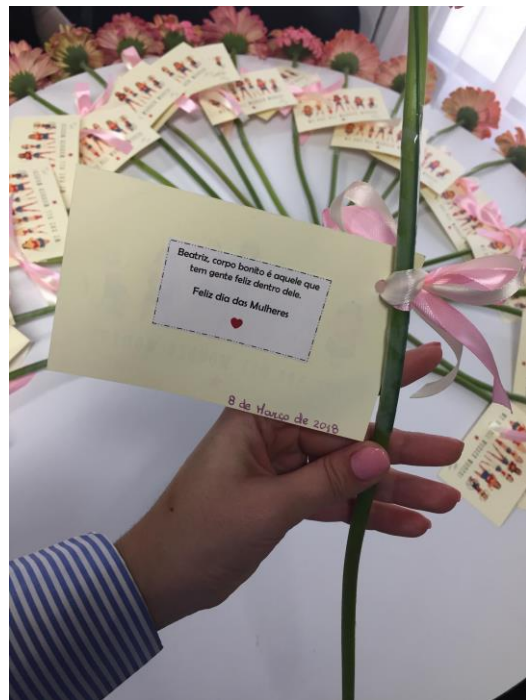
O que significou para si o Programa de Treino Parental – *Super Mom*?

De que forma o programa contribui para o exercício de práticas parentais mais adequadas?

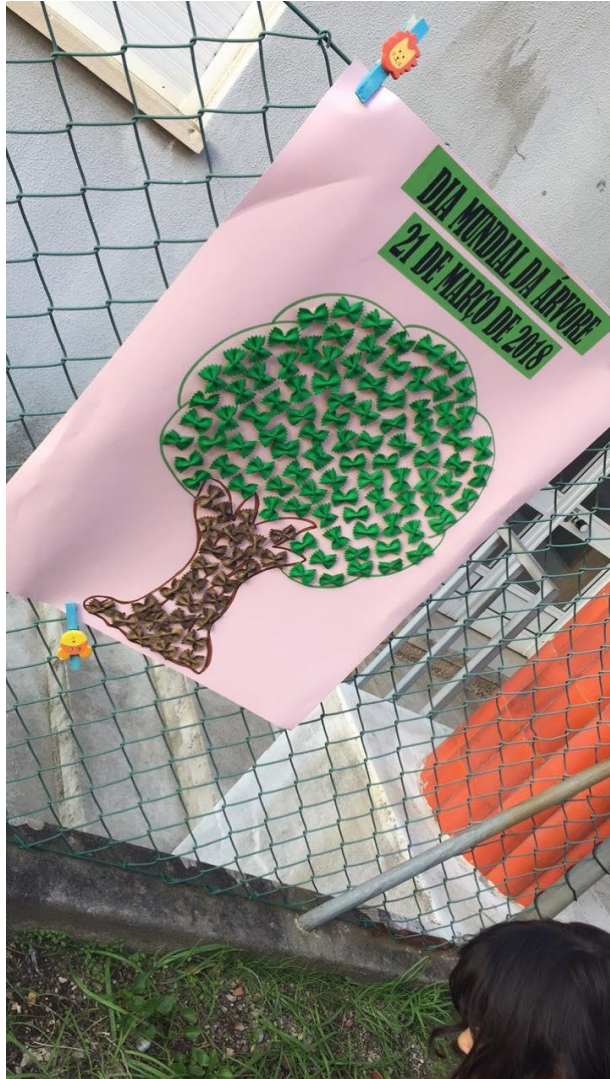
Apêndice XII – Fotos



Chegou o Inverno!



Dia Internacional da Mulher



Dia Mundial da Árvore



Chegou a Primavera!



Páscoa



Abril – Mês da Prevenção dos Maus Tratos Infantis



Dia Mundial da Criança



Lâmpada dos Objetivos



Dia da Mãe



Logotipo do Programa de Treino Parental – *Super Mom*